Edizione N° 13

RESOCONTO ATTIVITÀ 2019

ASD PODISTICA ARONA

106 D
108 C
108 D
107 B
106 B
ANIMAL DISCOUNT
Merzagora & C.
AXA
ASSICURAZIONI

Editoriale
di Roberto Di Piano

"L'ANIMA DEL GRUPPO"

Cominciamo con un enorme GRAZIE!!

Si perché l'anima di questo gruppo siete voi, con la vostra presenza e la vostra passione per la corsa. Con i vostri sorrisi al traguardo e le vostre smorfie di fatica sul percorso. Con la vostra capacità di scherzare sulla linea di partenza prima dello start e la vostra capacità di soffrire sul percorso che porta all'arrivo. Con il vostro entusiasmo che vi fa girare l'Italia, l'Europa e anche il mondo, indossando la divisa della Podistica Arona e colorando le migliaia di gare a cui vi capita di partecipare.

Parafrasando una vecchia pubblicità, potremmo dire che: "Per fare GRANDE l'atletica, non serve un gruppo GRANDE ma occorre un GRANDE gruppo". Ecco questo è quello che speriamo di essere per voi GRANDI atleti, un GRANDE gruppo. Che nel suo piccolo sia capace di includere, divertire e far crescere i suoi associati nello spirito forte e puro dello sport ed in particolare dell'atletica. Quella con la A maiuscola.

Anche quest'anno, ridendo e correndo, siamo giunti alla conclusione della stagione. L'anno 2020 si apre di fronte a noi ricco di novità e di sfide entusiasmanti.

Tra le novità vi è la possibilità del tesseramento CSI, introdotta per permettere anche a chi segue i circuiti EPS di aggregarsi con noi, ma anche per dare la possibilità agli associati che lo desiderano di aderire ad un ulteriore circuito con una propria rosa di offerte sul ricco tavolo dell'atletica. Tra le sfide abbiamo il nuovo calendario ChallengeRun pieno di gare, selezionate su misura per voi dal nostro efficientissimo Lorenzo, che non solo si preoccupa di stilare il bellissimo calendario, perfezionare il regolamento e mantenere aggiornate le classifiche. ma si prodiga anche nella selezione dei premi con l'obbiettivo di impreziosire sempre di più questo momento associativo.

Ancora tra le novità segnaliamo il cambio data della "Arona10K" che nel 2020 indossera le vesti autunnali e purtroppo la scomparsa dai calendari di un appuntamento di cui molti sentiranno la mancanza: il "Cross della Rocca". La decisione è stata sofferta ma, non si può fare tutto, e questa bellissima gara era troppo per il nostro bilancio … forse in futuro, chi sà.

Aggiungiamo un'altra attività, dopo il successo dell'edizione zero, la raccolta fondi: "La castagnata d'ottobre" anche per il 2020. In questa occasione siamo riusciti a distinguerci in originalità e inventiva prensentandoci in piazza con un macchinario innovativo, brevetto Podistica Arona, per la cottura delle castagne, progetto, materiali, inventiva e ostinazione nel perseguire l'obbiettivo sono del nostro Presidentissimo che, nonostante lo scetticismo di molti di noi (per non dire tutti), ha in solitaria tagliato il traguardo.

Cosa aggiungere d'altro? Un pizzico di sale, aromi. Servire caldo e una spolverata di Parmigiano secondo il proprio gusto.

Buon 2020 di corsa a tutti.

aido
79 C
79 A
106 D
130 C

TRAVEL MARATHON
ITALIA
17664
MONICA
18251
JENI LUMI
17665
ALBERTO ANTONIO

su tutta
la piazza
0-24
387
PNPodisti.N

SOMMARIO

EDITORIALE 1

FOTO GALLERY 2

LA CASTAGNATA 4

Atletica Giovanile
E siamo a sette 6

10k ARONA
I NOSTRI EVENTI 10

ACQUATICRUN 12

TEATRO ACQUA
TEATRO SULL'ACQUA 14

CHALLENGRUN 16

LA CONQUISTA DEGLI AMATORI 18

MOMENTO NOSTALGIA 19

SPONSOR 20

ASD PODISTICA ARONA :

ASD Podistica Arona è una associazione sportiva regolarmente iscritta presso il registro delle associazioni sportive del CONI e affiliata FIDAL sin dalla sua costituzione.

ORGANICO 2019

- presidente: Barban Claudio
- vicepresidente: Galuppo Bruno Leandro
- segretario: Ponti Andrea
- consiglieri: Cocchi Marco, Colombo Fabio, Di Piano Roberto , Rosselli Eleonora, Veziaga Carlo
- medico sociale: Dott.ssa De Ruvo Mirella
- tecnico: Cocchi Marco
- istruttori giovanile: Cocchi Marco, Fabris Daniele, Borsi Cristina
- soci atleti: 153 (dato al 31.12.2019

REDAZIONE EDIZIONE Nr 13

- Responsabile e redattori: **Di Piano Roberto**, Cocchi Marco, Borroni Alberto
- Grafica e impaginazione: Di Piano Roberto, Zucchelli Roberto

di Roberto Di Piano

LA CASTAGNATA

Anno 2019, mese di Ottobre. Solitamente l'ultimo fine settimana di questo mese ci vedeva impegnati nella cosa che più amiamo e meglio sappiamo fare: organizzare gare di corsa. Il mese era dedicato alla favolosa competizione di Cross dal nome altisonante di "Cross della Rocca". Dopo anni passati a preparare questa bellissima due giorni di sport e divertimento (con la domenica completamente dedicata alle categorie giovanili) quest'anno vi abbiamo dovuto rinunciare, non senza un po' di amarezza. Ormai lo ripetiamo da giorni: non si può fare tutto, e per fare le cose servono i "dané". Il Cross, disciplina bellissima ed un tempo in voga come miglior allenamento invernale dei grandi campioni, per una serie di motivi tecnici non vale la sua resa. Non si riesce a rientrare dei costi e, per riuscire a sostenere le repliche degli anni passati, abbiamo letteralmente finanziato l'evento a nostre spese. Adesso abbiamo altri progetti, altre esigenze.

Non ci piace però stare fermi ed essendosi liberata una finestra di tempo abbiamo colto l'occasione per lanciare un'attività di raccolta fondi. Essendo ad Ottobre, cosa meglio di una castagnata? E così castagnata sia.

Una volta avviata la macchina organizzatrice è impossibile fermarla. Specialmente quando al timone della nostro veliero abbiamo il grande Capitano "Claudione". Le caldarroste targate Podistica Arona saranno cotte a gas con un macchinario innovativo che evità le bruciature ma ne assicurà una perfetta cottura. Questo, in breve, il piano del Capitano. Ovviamente la truppa è scettica e comincia a tramare per un piano B nel caso di insuccesso. Il "Capitano" si mette al lavoro. Di notte. Di giorno. Nel weekend. E dopo qualche settimana partorisce il prototipo. La truppa trama nell'ombra e si organizza per la cottura con metodo classico. Okay, il piano B è pronto. Siamo salvi.

Qualche domenica prima del grande evento il Capitano raduna pochi fidati per testare l'innovativo macchinario da caldarroste. Alla vista del prototipo lo scetticismo della truppa aumenta. Eppure, anche dopo il primo test, il "Capitano non demorde. Si comincia a prevedere varianti al progetto originale ma la certezza del risultato non sembra intaccata.

Passa qualche giorno e la truppa viene radunata nuovamente. Gli ordini impartiti sono decisi, non ammettono repliche: "Per il secondo test voglio tostare un 1 kg di castagne e portate qui gente. Facciamo una piccola festa. Coinvolgiamo anche i giovani."

Non servono tante parole. Anche il secondo test fallisce, la truppa è allo sbando (per fortuna che abbiamo il piano B). L'unico a non dare segni di cedimento è ovviamente il Capitano.

Nel Sabato 26 Ottobre dell'anno del signore 2019 ebbe inizio … la CASTAGNATA!! Siamo tutti stupiti, allibiti, intimoriti, emozionati, allucinati, sbigottiti, increduli e … basta! (Ho finito gli aggettivi). L'innovativo macchinario del Capitano funziona. Funziona davvero. Non solo il macchinario funziona bene ma è praticissimo, per di più mantiene caldi i sacchetti già confezionati e pronti per la vendita. Nei giorni che hanno separato il secondo test dall'evento sono state apportate ulteriori modifiche. Voci leggendarie dicono che il Capitano abbia lavorato anche di notte, forse aiutato da mitici folletti con poteri al di là dell'umana immaginazione. Il piano B della truppa, comunque portato sul campo, non regge il confronto. Le caldarroste del Capitano sono cotte alla perfezione, non presentano bruciature e sono molto apprezzate dalla popolazione di passeggiatori del Sabato pomeriggio. Il cliente soddisfatto torna, più volte abbiamo visto il manifestarsi di questa massima.

La truppa è sconfitta. La vittoria va al Capitano, ormai è galvanizzato, e nessuno lo ferma più. Il progetto cresce ambiziosamente e per il 2020 se ne prospetta una replica migliorata, affinata, automatizzata, arricchita, perfezionata, ottimizzata, potenziata e … basta! (Ho finito gli aggettivi). Che dire, se non: tenetevi pronti per le prossime **"CALDARROSTE DEL CAPITANO".**

ARONA

di Marco Cocchi (il coach)

Atletica Giovanile "E siamo a sette"

Sette bellissimi anni con i ragazzi della giovanile. Sette anni di emozioni, di felicità, di delusioni. Sette anni di convivenza con dei piccoli atleti oramai diventati in molti casi adolescenti.

In questo periodo molti sono stati i ragazzi che hanno vestito la nostra maglia, tanti purtroppo solo di passaggio, perché hanno scelto altri sport oppure perché hanno visto che l'atletica non faceva per loro. Alcuni di loro sono rimasti e sono diventati parte integrante di questo progetto. Un progetto a lungo termine, che li coinvolge sempre di più e che vedrà pian piano uscire di scena il vecchio Coach e tutto lo staff per lasciare posto a loro.
Sì, perché loro sono il nostro futuro, sono nuove idee, nuovi stimoli e soprattutto sono un gruppo fantastico di amici, che hanno fatto di questa esperienza non solo un'esperienza sportiva, ma anche un'esperienza di vita, che va oltre lo sport e non si esaurisce in pista alla fine degli allenamenti.

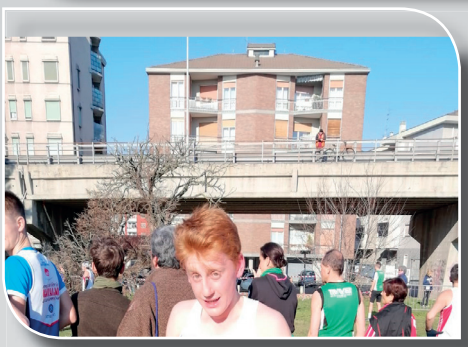
A livello societario anche quest'anno nella nostra squadra giovanile si sono aggiunti degli ottimi atleti, provenienti da altre società o da altri sport che si sono integrati subito nel gruppo, e ci permetteranno, la prossima stagione, di dire la nostra anche a livello regionale specialmente nelle categorie assolute.

Le soddisfazioni quest'anno sono state davvero molte, e i titoli vinti dai nostri atleti lo dimostrano.
Otto sono le maglie da Campione Provinciale che ci portiamo a casa.
Pietro Dell'acqua la conquista nel salto in alto e nel lancio del vortex nella categoria Ragazzi, classificandosi al secondo posto nel Trofeo multiatleta pista.
Nella stessa categoria Filippo Raimondi conquista il titolo nei 1000 metri piani e si classifica secondo nel Trofeo Cross.
Nei Cadetti bellissima annata per Emanuele Colombo, che si aggiudica i titoli Provinciali nei 1000 metri piani e nei 1200 metri siepi, vince il Trofeo Cross e si classifica in seconda posizione nel Trofeo multialteta pista.
Pastore Davide chiude al terzo posto nel Trofeo Cross 2019
Andrea Cocchi si porta a casa il Titolo Provinciale Giavellotto e la medaglia di bronzo nel Titolo Regionale.
Chiara Negrato vince il Titolo nei 1000 metri e si aggiudica il Trofeo di specialità nelle gare di fondo.
Anche Giorgio Marchiorato si aggiudica il Trofeo di specialità nel settore velocità.
Samuele Negrato conquista il primo posto nel Trofeo Cross nella categoria Allievi, mentre negli Juniores la maglia da Campione Provinciale va a Francesco Veziaga nella velocità sui 100 metri.
Sara Zoppelletto per il 2019 ha detenuto il record piemontese di triathlon per la sua categoria: 60 ostacoli, salto in alto e lancio del vortex.

Oltre alle belle prestazioni sia a livello Provinciale sia Regionale, anche le convocazioni per le varie Rappresentative cui i nostri ragazzi sono stati chiamati, hanno fatto sì che la nostra squadra sia una delle prime nella Provincia di Novara , e questo ci riempie di orgoglio.

Una grossa novità di quest'ultima parte di stagione è stata l'idea e la voglia di affiliare la società oltre che a FIDAL anche al CSI . Questo permetterà a tutti i ragazzi di partecipare alle finali Nazionali, poiché il circuito CSI non ha minimi di entrata vivendo così delle esperienze uniche sia sportive sia personali. Le finali Nazionali si svolgeranno a Cesenatico ad aprile per le campestri, a Grosseto a settembre per la Pista e a Como a Ottobre per il settore strada.

I miei ringraziamenti vanno al nostro Pres. Claudio, senza di lui tutto questo non esisterebbe. Anche se è un brontolone, se cambia idea ogni cinque minuti, se ti scombussola i piani ecc. ha un cuore d'oro e lo dimostra ogni volta che ne ha la possibilità. A tutto il consiglio di Podistica Arona Bruno, Andrea, Roberto, Eleonora e Raffaella. A Federico, Cristina e Daniele ottimi collaboratori.
Ai genitori che danno una mano in pista Carlo, Massimo, Fabio & Fabio, a tutte le mamme e mogli che lavorano in silenzio dietro le quinte per organizzare cene ed eventi, ma soprattutto ai ragazzi che sono sempre presenti agli allenamenti, col freddo, con la pioggia, e non è facile quando il tuo allenamento delle volte è faticoso e non hai un pallone davanti per giocare ma devi solo correre e sudare.



CSI

Al fine di ampliare l'offerta sportiva, dal 2020 la nostra associazione ha deciso di affiliarsi anche al circuito C.S.I.
Per chi fosse interessato e necessità di maggiori info può chiedere a Marco 328 3259335.

Il tesseramento a questo circuito, che per chi desidera può essere sottoscritto anche in parallelo a quello FIDAL, permette agli atleti di partecipare a gare su tutto il territorio Nazionale inerenti le attività scelte.
Ogni tesserato ha la possibilità di inserire sulla propria tessera da uno a quattro delle discipline sportive a cui la società si è affiliata.

Il costo annuale di tesseramento per il 2020 è di € 20.00.

Le discipline scelte dalla nostra società sono:
(ATL) ATLETICA LEGGERA
(GIN) ATTIVITA' GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
(MNC) PODISTICHE NON COMPETITIVE
(NUO) NUOTO
(NWK) NORDIC E FIT WALKING
(ORI) ORIENTAMENTO
(SCI) SCI ALPINO
(SIN) SCI NORDICO
(TAR) TIRO CON L'ARCO
(TRI) TRIATHLON
(TTA) TENNIS TAVOLO

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CONVENZIONE CON STUDIO OSTEOPATICO

Federico Garavaglia Osteopata D.O. garantisce a tutti gli associati ASD Podistica Arona una convenzione con uno SCONTO del 15% su ogni trattamento osteopatico.
Lo studio si trova ad ARONA in via Roma, 95.
Per appuntamenti chiamare il numero 3398814773

CONVENZIONE MASSAGGI

Dott. Pasqualino: Esposito Fisioterapista- Omeopata - Naturopata
Rieducazione post chiururgica-traumatica - Massaggio sportivo e decontratturante - Consulenze omeopatiche e naturopatiche
Cell: 349 695 6800 - Via Borgoticino, 23 - Comignago
Sconto di € 5 agli associati Podistica Arona

Dott. Pasqualino Esposito
FISIOTERAPISTA · OMEOPATA · NATUROPATA

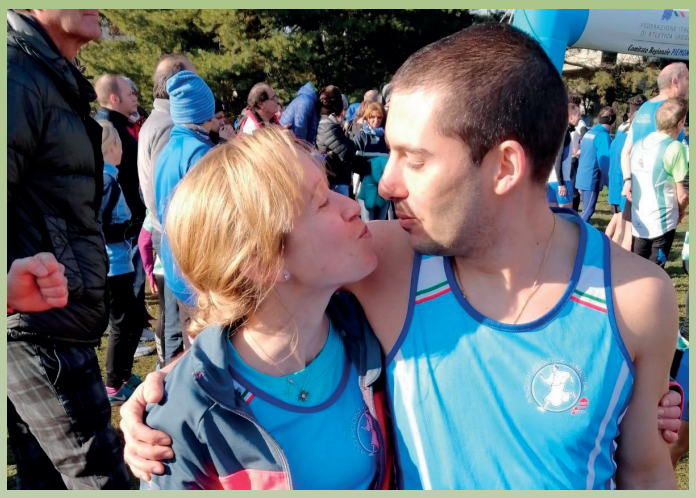
237
TRAVAINI Edoardo

329
330

asics
6188

10k
ARONA
aido

asics
68



asics
550
asics
553

Lagoni TRAIL

Siamo arrivati a 17.

Ogni volta che si avvicina la data della Lagoni Trail sentiamo un po' di stanchezza e il peso di tutta l'organizzazione, ma alla fine siamo contenti e pronti a ripartire per la successiva edizione.

Organizzare una gara di corsa è impegnativo, organizzare la Lagoni Trail per noi lo è ancora di più. Il percorso si snoda all'interno del magnifico Parco dei Lagoni di Mercurago di Arona che, per complicare la faccenda, è un dedalo di sentieri che si incrociano. Servono molti uomini per le numerose postazioni sul percorso, centinaia di frecce segnaletiche e km di bandelle. La traccia del percorso viene eseguita il giorno prima della gara e bisogna approntare ben 3 percorsi: la 24km, la 12km e la 6km. Bisogna allestire il campo per le iscrizioni, preparare il deposito borse, tagliare i prati per i parcheggi, praparare la zona partenza e arrivo, predisporre il palco per le premiazioni e un infinità di altri particolari, che per una associazione come la nostra basata totalmente sul volontariato è una bella scommessa. Siamo infinitamente grati a tutti quelli che si prestano gratuitamente all'organizzazione dell'evento.

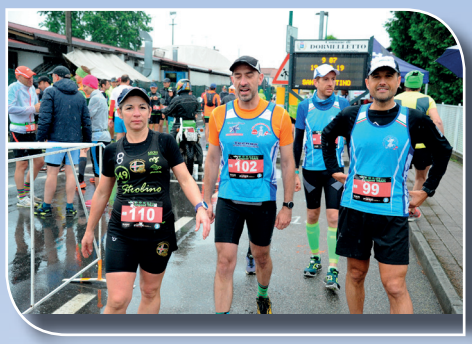
Siamo fiduciosi che anche il prossimo anno non ci farete mancare il vostro aiuto. E siamo consapevoli che un grazie non sara mai abbastanza.

Guardiamo avanti, oltre l'ostacolo, nella speranza che a un certo punto del percorso, qualcuno raccolga il testimone e prosegua, meglio di noi, ma con la nostra stessa passione.

Vi aspettiamo tutti il

17.MAGGIO.2020

18a Ediz. Lagoni Trail



10k ARONA

"We have a dream"

Venerdì 15 Marzo 2019, torno un po' più tardi del solito dal lavoro e mentre scendo dal Borgoagnello verso Oleggio Castello mi chiama Andrea. Rispondo tramite bluetooth:
- **R.** Ciao Andrea, dimmi?
- **A.** Senti. Mi hanno scritto dalla Svizzera. Sembra che un gruppo podistico abbia visto un nostro volantino ad una manifestazione sportiva e abbiano deciso di farsi una gita sul lago Maggiore. Sono una ventina.
- **R.** Azz!! Bel colpo. Che culo!!! Forse qualcuno dei nostri è andato alla mezza di Tenero e ci ha fatto un po' di pubblicità bene. Come siamo per il resto ad iscrizioni?
- **A.** Bhe per ora, non molte. Speriamo arrivino come al solito negli ultimi giorno.
- **R.** OK. Tienimi aggiornato. Ciao.
- **A.** Ciao.

Sabato 16 Marzo, Ore 8.30, parto per andare ai Lagoni a farmi una corsetta in solitaria. Arriva un telefonata di Andrea. Rispondo col bluetooth:
- **R.** Ciao Andrea, Dimmi?
- **A.** Sono arrivate le iscrizioni di un gruppo di Berlino!! Sono in 13.
- **R.** Bingo. Stai a vedere che la gara comincia farsi conoscere. Berlino? Forse avevo dato dei volantini ad Alberto che andava lì a fare la Mezza. Grande Alberto avrà spammato tutta Berlino.
- **A.** Si può essere, o forse l'hanno trovata su internet. La nostra è comunque una bella *location* per abbinare una gita e un corsetta.
- **R.** Si, vero. Ok!! Grazie e tienimi aggiornato.

Domenica 17 Marzo, Ore 8.00, parto per andare in GDO a farmi una corsetta con gli amici. Arriva un telefonata di Andrea. Rispondo col bluetooth:
- **R.** Ciao Andrea, Dimmi?
- **A.** Non so cosa stia succedendo ma sembra che il mio telefono sia impazzito. Arrivano chiamate per chieder info sull'Arona10k un po' da tutta Italia. Se va avanti cosi quest'anno facciamo il botto!!

Lunedì 18 Marzo. Ore 8.13. Parto per andare al lavoro. Sto salendo da Oleggio Castello verso Borgomanero e all'altezza dell' Iveco arriva la telefonata di Andrea. Rispondo col bluetooth.
- **R.** Ciao Andrea, già sul posto di lavoro?
- **A.** Si. Ho dovuto spegnere il telefono.

Non so cosa stia succedendo ma mi chiamano a tutte le ore per l'Arona10K. Orma lo accendo solo fuori dagli orari di lavoro. Altrimenti i miei capi mi mandano a stendere. Dobbiamo fare qualcosa, altrimenti qui non riusciamo più a gestire la manifestazione. Arrivano iscrizioni un po' da tutte le parti. Manda un messaggio sul gruppo di whatsapp. Giovedì riunione urgente in sede ore 21.00, e avvisate anche Franco.

E via così per tutta la settimana, e poi anche quella dopo fino al giorno mitico della gara. 1200 atleti alla partenza, con rappresentanze da tutta Italia e qualcuna anche dall'estero. Che roba ragazzi! Una faticaccia, ma abbiamo ancora il sorriso stampato sulle labbra. Grazie a tutti i volontari e a tutti i nostri associati che ci hanno aiutato nel pubblicizzare l'evento. Grazie, grazie, grazie 1000.

Ok, per ora è solo un sogno!

Roberto di Piano

di Lorenzo Caligara

ACQUATICRUN

Due dei nostri atleti hanno deciso di abbinare alla corsa qualche nuotata in acque libere andando, a inizio settembre, a partecipare a questa disciplina, lo swimrun.

Lo swimrun è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acque libere. La particolarità è che coinvolge molte transizioni tra le fasi di nuoto e di corsa e con l'ausilio di equipaggiamenti per le frazioni come le palette o il pullbuoy che si devono portare dall'inizio fino al traguardo ed è previsto di nuotare con le scarpe da corsa ai piedi.

La gara parte da Grado e si conclude a Lignano Sabbiadoro. La competizione, Aquaticrunner IWC World Championship è rappresentata per i colori della Podistica Arona, dal pluridecorato Giulio Curatitoli e da Lorenzo Caligara. Il giorno della gara, alle 4:30 del mattino, il servizio bus porta gli atleti con un viaggetto di un'ora e mezza in zona partenza a Grado.

La giornata è fresca, tutti i 250 concorrenti ammessi alla gara a numero chiuso si preparano e dopo la cerimonia di apertura che richiami riti del profondo Nord Europa dove ha origine la giovane disciplina, al suono delle trombe, i temerari arrivati da ogni angolo del mondo, iniziano la prima fase di corsa attraversando il borgo marinaro ancora dormiente. Giunti alla spiaggia, lontanissimo si vede il punto di arrivo, o di non ritorno, Lignano, la Miami Beach "de no artri". Ora tocca azionare le braccia, non sbagliare la rotta, occhio che ci sono le maree e dosare le forze visto i km da macinare.

Il percorso è in gran parte disegnato in quella parte di laguna completamente disabitata, una zona protetta speciale e tutelata a livello Europeo dalle Biodiversità e dall'Ambiente. Così è definita dagli organizzatori: "La gara prevede di percorrere 33 km, parte a nuoto e parte a corsa (di cui 6,3km di nuoto e 26,7km corsa), in modo continuativo e multiplo, attraverso le 5 isole che si trovano al confine della laguna che separa Lignano da Grado.

Una gara difficile ed affascinante al tempo stesso, ma unica nel suo genere in Europa." Proprio così e l'ottima organizzazione ti fa apprezzare ancora di più la giornata. I cambi di disciplina si susseguono senza soluzione di continuità, i punti di ristoro sono ben piazzati e rispettosi dell'ambiente, nulla è lasciato al caso, il paesaggio desolato trasuda tranquillità che aiuta gli atleti a vivere ancora meglio questa avventura. Lignano Sabbiadoro è lì, ancora un paio di transazioni e finalmente si passa il traguardo, ci sono applausi e foto per tutti, dal primo all'ultimo.

Il ristoro è il luogo adatto per scambiarsi le sensazioni provate e darsi le pacche sulla spalla o il cinque per la bella giornata trascorsa, dove la stanchezza passa in secondo piano. Come sono andati i due funamboli della Podistica Arona? Bene direi, Giulio ha portato più in alto il vessillo del team piazzandosi primo di categoria e 11esimo posto assoluto mondiale e Lorenzo un 79esimo di tutto rispetto.

Provatelo questo sport, vi divertirà.

28
463
146

595
623
624

131
944
144
943
130

58
57
198
173
162
266

550
553

di Roberto Di Piano

Teatro sull'acqua

A Settembre in Arona si svolge, ormai da anni, il festival internazionale: "TEATRO SULL'ACQUA".
Per dare un idea di cos'è il "TEATRO SULL'ACQUA" a chi ancora non conoscesse questa importante manifestazione, nel riguadro trovate un estratto del sito ufficiale col le parole di Dacia Maraini:

Una grande arte legata al sapere parlare
la cultura insegna a pensare e a capire

"Ci sentiamo orgogliosi di proporre un festival internazionale di teatro e parola, che formi il pubblico ad una grande arte legata al sapere parlare, al sapere analizzare la realtà, al sapere approfondire la memoria, al sapere discutere sui grandi temi del sociale.

Noi Il Teatro sull'Acqua diretto da DACIA MARAINI è l'unico esempio italiano di produzioni teatrali sull'acqua. Si confronta a livello internazionale con l'Opéra on the Lake del Bregenz Festival (Austria) e il Teatro delle Marionette d'Acqua di Hanoi (Vietnam). E crediamo che un festival internazionale di teatro e parola, che diventi scuola per i bambini e per adulti consapevoli, sia un luogo di incontri, di conoscenza, di approfondimento, di creazione, un luogo in cui imparare ad entrare nel futuro col piede leggero e sicuro. Fra l'altro il gioco è legato alle regole. Non c'è gioco senza regole. E gioca meglio chi conosce a fondo le norme. Noi crediamo alle regole, non solo del piccolo gioco scenico, ma del grande gioco delle parti di pirandelliana memoria. Crediamo al lavoro collettivo, alla dialettica del pensiero, alla forza della memoria, alla progettazione generosa di un futuro migliore"

Dacia Maraini

Durante la manifestazione, che dura circa una settimana e ogni anno propone un tema diverso come filo conduttore, si vedono alternarsi Incontri con autori, scambi culturali e performance artistiche di ogni genere. Sotto la direzione artistica di Dacia Maraini, il festival ha portato ad Arona personaggi di spicco della letteratura contemporanea: Michela Murgia, Marcello Fois, Paolo Giordano, Stefano Benni, Massimo Cacciari ed il premio Nobel Dario Fo sono solo alcuni fra i molti nomi.
Nell'edizione 2019, dedicata alla Poesia (la maiuscola è d'obbligo), la direzione artistica seguita da Festi Group ha previsto una sfilata di sette carri, richiamanti alcune storie scritte sui nostri luoghi lacustri da Dario Fo. Su questi carri erano posizionate delle ballerine, allieve di una scuola di danza della zona, che si esibivano in una performance artistica.
A questo punto potreste chiedevi: "Sì, bello, ma cosa c'entra la Podistica Arona?". Bhé! Quando si tratta di cultura, di Arona e di collaborazione, noi ci siamo sempre mettendo a disposizione della collettività la nostra forza lavoro. Eh sì, perché di forza lavoro si tratta. I podisti della nostra associazione hanno dovuto formare delle squadre di spingitori che si occupassero di portare i famosi sette carri, e danzanti ballerine, dalla stazione sino a piazza del popolo e ritorno. Certo, il nostro non è stato un contributo artistico ma l'arte è fatta anche di comparse, di quinte e di costumi. Mischiando tutto insieme, ha avuto inizio lo spettacolo.

di Lorenzo Caligara

CHALLENGERUN

Il primo ChallengeRun targato Podistica Arona è giunto alla conclusione con numerosi corridori che hanno partecipato a diverse gare presenti in calendario.
Il menù ricco con diverse tipologie di percorsi e distanze ha portato il team a muoversi più volte al mese sui tracciati della nostra zona e non solo. Ottima la mezza maratona internazionale di Imperia, sia come partecipazione che come giornata, con partenza in pullman prima dell'alba per raggiungere la riviera ligure e correre con un bellissimo sole e temperatura più che primaverile in quel di Marzo.

La macchina organizzatrice ci ha successivamente portato a Novi Ligure a timbrare il biglietto per il cross diviso in categorie dove la squadra ha messo in bella vista le giovani promesse della corsa e chi è già sulla piazza da diverso tempo.

Dal mare alla montagna, con i trail sulle nostre vicine alpi, con panorami mozzafiato e fatica, tanta fatica, ma sempre con i temerari runner col sorriso fino al traguardo per poi riunirsi al ristoro a raccontarsi quello che si è osservato, sentito in tutti quei su e giù tra i sentieri. Splendida la 10km nel veloce circuito cittadino di Arona, organizzata dalla Podistica Arona, dove in numerosi si sono potuti misurare su una superficie perfetta e lunghi rettilinei e dare il tutto per tutto per migliorare il proprio personale.

Siamo alle somme e grazie ai punteggi ottenuti dalle varie gare disputate, questi sono i primi tre posti del ChallegeRun 2019. Per le donne 1) Anni Angela 2) Leonardi Raffaella 3) Montonati Adele. Per gli uomini 1) Possi Franco 2) Dal Dosso Alberto 3) Carlini Carlo.

Complimenti a tutti.

FEMMINILE		
Pos.	Nome	Punti
1	Anni Angela	82
2	Leonardi Raffaella	53*
3	Montonati Adele	53
4	Torsetta Sara	43
5	Broasca Jeni Luminita	41
6	Genchi Angela	40
7	Campolo Gisella	39
8	Rosselli Eleonora	28
9	Rattazzi Elisabetta	27
10	Mattacchini Barbara	23
11	Malizia Fiomena	20
12	Calzavara Francesca	19
13	Zoppis Barbara	16
14	Mora Monica	15
15	Montis Simonetta	11
16	De Franco Mariangela	8
17	Rigoni Maria Del carmin	5
18	Ibba Iolanda	4

MASCHILE		
Pos.	Nome	Punti
1	Possi Franco	69
2	Dal Dosso Alberto	58
3	Carlini Carlo	54
4	Di Piano Roberto	51
5	Labanca Maurizio	50
6	Angelozzi Adalberto	44
7	Melotto Alessandro	42
8	Catinelli Massimo	40
8	Balzarini Andrea	40
9	Rossi Marco	38
10	Travaini Edoardo	37
11	Castelletta Paolo	34
12	Curatitoli Giulio	32
13	Veziaga Carlo Alberto	28
13	Bruno Luigi	26
14	Petrini Simone	26
15	Caiazza Domenico	23
15	Masnaghetti Fabio	23
16	Isabella Giovanni	22
17	Cocchi Marco	21
17	Meani Alessandro	21
17	Piccolini Fabio	21
18	Pavnello Roberto	19
19	Gaeta Antonio	17
20	Cannistraro Bruno	16
20	Davoglio Alessandro	16
21	Gentina Damiano	14
22	Richeri Fabio	12
23	Orlando Luca	11
24	Poletti Mattia	10
24	Manzini Filippo	10
24	Barbaglia Andrea	10
24	Gioria Valter	10
24	Castelletta Paolo	10
24	Vincenti Mario	10
25	Rosin Dario	9
25	Della Pietra Andrea	9
26	Ampodio Andrea	8
27	Caccia Roberto	7
27	Colombo Fabio	7
27	Gioiosa Fabrizio	7
27	Di Stasio Francesco	7
27	Abbate Raffaele	6
27	Garavaglia Federico	6
27	Novella Diego	6
28	Fumagalli Stefano	3
28	Barban Claudio	3

CALENDARIO 2020

Fitto il calendario per il secondo anno del **ChallengeRun** targato Podistica Arona. Tante le gare in più rispetto all'edizione appena conclusa con l'introduzione della competizione regina della corsa, la maratona. C'è l'imbarazzo della scelta, percorsi veloci su strada dove migliorare il proprio personale sulla distanza o sentieri immersi nella natura tra le colline e le montagne che ci circondano. Per mettere un po' di pepe tra i runner, perchè sappiamo che dopo la partenza non si è più amici, il regolamento è stato cambiato leggermente in quanto le gare non sono più divise in tipologia e tutte valgono per il punteggio finale, quindi è importante il piazzamento ma anche il numero di presenze. Lustratevi bene le scarpe, mettetevi in forma che già da gennaio bisogna darci dentro a più non posso. Al termine della stagione, durante la cena del team, verranno distribuiti ricchi premi tra chi avra totalizzato più punti. Allora sotto, atleti!

Data	Km	Tipo	Nome	Luogo	Punti	Sito
19-gen-20	21Km	Strada	Mezza Maratona di San Gaudenzio	Novara	10	https://www.mezzadisangaudenzio.info/2020/default.aspx
26-gen-20	20,5km	Trail	Giro dei 2 Colli	Briga Novarese	10	https://www.circuitorunning.it/giro-dei-2-colli-2020.html
02-feb-20	21Km	Strada	Due Perle International Half Marathon	Santa Margherita Ligure	10	https://www.mezzadelledueperle.it/
23-feb-20	39/24/15/7Km	Strada	Giro del Lago Orta 2020	San Maurizio D'Opaglio	20/10/8/4	https://www.circuitorunning.it/corse-2020/giro-del-lago-d-orta-2020.html
01-mar-20	21Km	Strada	Mezza Maratona di Trecate	Trecate	10	http://www.newrt.it/mezzamaratonaditrecate/
15-mar-20	15/9Km	Misto	Urban trail Pettenasco	Pettenasco	8/4	https://www.circuitorunning.it/urban-trail-pettenasco.html
22-mar-20	21/11 Km	Trail	Barro Trail and Fun	Invorio	10/5	
29-mar-20	21Km	Strada	La Mezza di Torino	Torino	10	https://www.baserunningteam.it/eventi/
05-apr-20	42Km	Strada	Milano Marathon	Milano	20	https://www.generalimilanomarathon.it/
19-apr-20	21Km	Strada	Lago Maggiore Half Marathon	Verbania	10	https://lmhm.it/
01-mag-20	42Km	Strada	Del Riso La Maratona	Santhià	20	http://www.delrisolamaratona.it/index.html
03-mag-20	21Km	Strada	RunInComo	Como	10	http://www.runincomo.it/
17-mag-20	24Km	Trail	Lagoni Trail	Dormelletto	12	https://www.podisticaarona.it/it/lagoni-trail
24-mag-20	20Km	Trail	OrnaTrail	Ornavasso	10	http://www.ornatrail.it/index.html
28-giu-20	32 Km	Trail	Stra Granda Race	Piedimulera	15	http://www.stragrandamonterosa.com/stra-granda-race.html
11-lug-20	35 Km	Trail	Bettelmat Sky Race	Riale	15	https://bettelmattultratrail.it/programma-skyrace/
18-lug-20	21Km	Trail	Devero Half Alpine Marathon	Alpe Devero	10	https://www.facebook.com/groups/392390177840959/
02-ago-20	37Km	Trail	Mozzafiato Trail	Cannobio	18	https://www.mozzafiatotrail.it/
16-ago-20	15km	Trail	Baceno Devero Crampiolo	Baceno	8	http://www.bacenodeverocrampiolo.it/
23-ago-20	21km	Trail	Rampigada Half Marathon	San Domenico di Varzo	10	http://www.al-44.com/Rampigada/index_full.html
30-ago-20	25Km	Misto	Sgamelàa	Santa Maria Maggiore	12	http://www.csivb.net/sgamelaa-dvigezz.html
13-set-20	21km	Strada	Ganten Monza21 Half Marathon	Monza - Parco di monza	10	https://www.monza21.com/
04-ott-20	10km	Strada	Arona 10k	Arona	5	http://www.podisticaarona.it/it/arona10k
18-ott-20	42km	Strada	Parma Marathon	Parma	20	https://www.parmamarathon.it/
01-nov-20	42Km	Strada	Lago Maggiore Marathon	Verbania	20	https://lagomaggioremarathon.it/
01-nov-20	31 Km	Trail	Trail Delle Terre di Mezzo	Daverio	15	http://www.traildelleterredimezzo.com/
08-nov-20	21Km	Strada	Maratonina di Busto Arsizio	Busto Arsizio	10	https://maratoninadibusto.it/
15-nov-20	26/14Km	Trail	Mezzomerico Forest Race	Mezzomerico	12/8	http://www.prolocomezzomerico.it/forestrace.aspx

La voce del settore amatori
di Alberto Borroni

LA CONQUISTA DEGLI AMATORI

Ehi la sentite? L'avrete certamente sentita qualche volta anche Voi quella musica. Mi riferisco a "Così parlò Zarathustra" il brano che accompagna il preludio di "2001 Odissea nello Spazio" dove, un branco di primati comprende che possono evolversi…. Bene questa musica finalmente ha suonato anche per parecchi di noi podisti amatori: ci siamo evoluti.

Oggi la tecnologia non ci spaventa più, o meglio ci preoccupa molto meno, e la utilizziamo con una certa costanza: cardiofrequenzimetri, contapassi, apps su smartphone e smartwatch più o meno complicate e chi più ne ha più ne metta. Certamente, per noi, il passaggio dall'analogico al digitale ha richiesto uno sforzo ben maggiore dei 10 chilometri domenicali, ma basta non pensarci troppo, just do it.

L'entusiasmo iniziale è sempre alle stelle e da quella carica necessaria anche perchè le cose da apprendere sono tante: istruzioni complicate da non leggere, bottoncini vari da schiacciare a caso…., la beata innocenza dell'ignoranza tecnologica. Perchè dovete sapere che la voglia di leggere (e capire) le istruzioni è inversamente proporzionale a quella di voler utilizzare il gadget e soprattutto allo spessore del libretto, più alto quest'ultimo più si va per tentativi che, quasi sempre lasciano il tempo che trovano perché i danni procurati sono superiori ai benefici che si ottengono.
In questi casi il salvagente viene lasciato al nipote di turno (loro si che sono nati digitali) che, in 5 minuti 5, risolve qualsiasi inghippo e ti consegna l'aggeggino pronto all'uso, magari aggiungendo pure un corso in tre mosse e pochi minuti per sfruttarne tutte le potenzialità. Meraviglioso no?! Benedetti nipoti, magari ci costa la classica mancetta, ma la elargiamo più che volentieri. E allora, via a provarlo per poi controllare statistiche sui chilometri percorsi, velocità, dislivello, calorie bruciate (specialmente il gentil sesso).

Bengodi per noi podisti agèe, che magari avremmo rinunciato a correre il chilometro sotto i 5' ma all'agonismo, quello sano, mai. Quell'agonismo fatto di rimbrotti e prese in giro confrontando, a fine corsa, le prestazioni fra compagni di viaggio. Il tutto, naturalmente, fra una fetta biscottata con un velo di marmellata ed un bicchiere di the.

Ma tutta questa tecnologia ci ha aiutato? Sicuramente non ci fa sentire di meno la fatica, anche perché abbiamo la controparte degli anni che passano (e meno male che passano), ma ha avuto il grande merito di averci traghettato nel 21° secolo, di farci sentire parte del presente e del futuro.

E per noi "vecchietti" è una conquista non da poco.

Così parlò Zarathustra.

Dicembre 2019

di Lorenzo Tita

Firenze marathon 2018 "Momento nostalgia"

Oggi ripensavo a quella bellissima mattinata fiorentina di fine novembre ...

La sveglia 'nel dubbio mezz'ora prima' e alla preparazione studiata nei minimi dettagli, che per una persona routinaria come me in occasione della maratona assume una connotazione quasi paranoica;
I pensieri durante i minuti pre-partenza, sotto la pioggia, in mezzo a migliaia di altri podisti, alcuni dallo sguardo prontissimo, altri in ansia, altri quasi distaccati dalla realtà;
La pioggia...tanta, tantissima, che non ha concesso alcuna tregua se non per pochi minuti durante la gara;
Il primo vero momento di sconforto, al Parco delle Cascine, durante quei km dove pioveva davvero troppo e sentivo l'umidità dentro le ossa;
Quel "Bravo idiota" ripetuto a me stesso una decina di volte dopo aver visto il tempo (troppo basso) al passaggio alla mezza, convinto che di là a poco ne avrei pagato le conseguenze;
I km 35 - 40, in cui la migliore cosa da fare è non pensare a nulla, perché se commetti l'errore di pensare a qualcosa, anche la cosa più irrilevante e distante da una maratona che esista, per qualche strano motivo finirai a pensare a quanto male ti stia facendo l'intero tuo corpo;
L'ultimo cavalcavia, sulla sommità del quale sono abbastanza sicuro di aver visto un paio di divinità, quattro santi e svariati beati;
Gli ultimi due km, di cui ricordo incredibilmente solo due cose: l'accelerata 'à la Kipchoge' e la folla incitante;
L'ultima curva a sinistra 'in piega' sul cordolo e poi 'gas a martello' per gli ultimi 50 metri ... Guido Meda l'avrebbe descritta così.
Le apparizioni della mia famiglia, che nonostante le avverse condizioni meteo e le migliaia di persone, macinano km riuscendomi ad incontrare ben cinque volte (sei il papà). Special mention alla mamma, che ogni volta fa un cenno per accertarsi delle mie condizioni e mi lascia con un "Vai cucciolo" urlato a 140 decibel, nonostante il 'cucciolo' avesse 25 anni, la faccia deformata dalla fatica e nei giorni precedenti le avesse chiesto (più volte) di evitare quell'espressione;
La totale incapacità di camminare in maniera composta una volta superato il traguardo. Percorso maratona [42,195 km]: 3 ore e 21 minuti; tragitto Piazza Duomo (traguardo) - Santa Croce (deposito-borse) [800 metri]: un'ora. Do the math.

...e mi dicevo: "Non vedo l'ora di tornare e di riprovare le stesse identiche emozioni".
24 novembre 2019 #FirenzeMarathon

SPONSOR

I risultati di un'organizzazione sono i risultati dello sforzo combinato di ciascun individuo.

(Vince Lombardi)

PIPEX ITALIA SPA
Via Paleocapa, 10 - 28041 Arona (NO) • Italy
Tel. +39.0322.235511
mail: info@pipex.it web-site: www.pipex.it

VAMAR SRL
Via M. Oleggiasco, 31/A - 28040 Oleggio C. (NO)
Tel. +39.0322.538277
mail: info@vamar.it web-site: www.vamar.it

CARROZZERIA&GOMMISTA
F.lli Barban s.n.c.
Via Croce 34
28040 PARUZZARO (No)
Tel. e Fax 0322 538366
e-mail: carrozzeriabarban@tiscali.it
C.C.I.A.A./REA NO-114123
C.F. E P.I. 00248890030

Case&Case
AGENZIA IMMOBILIARE
DI ROSSI RAG. FRANCO
dal 1996 in
PIAZZA VITTORIO VENETO 9 INVORIO (NO)
TEL 0322.255976
INFO@CASEECASE.IT WWW.CASEECASE.IT

dal 1965 Pescheria Aronese di Zonca Stefano
Vendita di pesce al dettaglio fresco e surgelato
Via Roma, 32 - Arona (No) Tel. 0322/242446

Luigi Guffan 1876
Formaggi per Tradizio

Duchenne Parent Project onlus

Panetteria Zoppis Di Zoppis Giacomo
Corso Cavour, 70
28021 Borgomanero (No)
Tel.: (+39) 032281846

SOSTIENI LO SPORT
questo spazio può essere tuo
Tel. 348 8643436
info@podisticaarona.it

RAGGIO DI SOLE
Lavanderi - lavasecco
di Rattazzi Elisabetta Angela
Via V. Veneto, 27
Tel. 3491704396
28040 OLEGGIO CASTLLO (NO

SOSTIENI LO SPORT
questo spazio può essere tuo
Tel. 348 8643436
info@podisticaarona.it

SOSTIENI LO SPORT
questo spazio può essere tuo
Tel. 348 8643436
info@podisticaarona.it

SOSTIENI LO SPORT
questo spazio può essere tuo
Tel. 348 8643436
info@podisticaarona.it

AVIS ARONA

AVIS Arona
Unità di Raccolta Fissa D.G.R.n° 48-41973 del 29/12/1994
ONLUS - Iscritta al Registro del Volontariato Settore Sanità con D.P.G.R. n° 5540/1992.
Via S. Carlo, 3 - 28041 Arona (NO)
Tel. 0322 44352 - Fax 0322 236497 - e-mail: info@avisarona.it

aido

AIDO Arona
Via San Carlo, 32 28041 Arona (No)
telefono 0322 47436
email: arona@aido.it
sito web: www.aido.it

Doveroso il ringraziamento a tutti gli sponsor che anche quest'anno, attraverso il loro contributo economico, hanno sostenuto la realizzazione delle nostre attività sul territorio.

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato a lasciare la nostra orma.
con affetto, ASD Podistica Arona

Il Consiglio Direttivo
Sistem srl - sigg. B. Galuppo e A. Borroni
AVIS e AIDO - (sezioni di Arona)
PIPEX Italia Spa - (Arona)
VAMAR srl - (Oleggio Castello)
Carrozzeria F.lli Barban - (Paruzzaro)
Pescheria Aronese di Zonca Stefano - (Arona)
Case & Case di Rossi Franco - (Invorio)
Raggio di Sole Lavanderia di Rattazzi Elisabetta- (Oleggio Castello)
Panificio Zoppis - (Borgomanero)
Luigi Guffanti 1876 srl - (Arona)
Luciani Sport - (Borgomanero)
Gruppo Alpini Arona per la collaborazione in ARONA 10K
Olearo vini - Sesto Calende
Comitato provinciale Fidal Novara
Comitato regionale Fidal Piemonte
Davide Daccò - Speaker
Alberto Gusmeroli - (Sindaco Città di Arona)
Federico Monti - (Assessore allo Sport Comune di Arona)
Loredana Vedovato - (Sindaco Comune di Dormelletto)
Luca Vezzù - (Assessore allo Sport Comune di Dormelletto)
Luca Vezzù, Bruno Morabito, Gerando Pandiscia - (GSD Dormelletto Calcio)

per le foto ringraziamo: Antonini foto - Podisti.Net - AsseFocale

Infine un grazie particolare ai Volontari che hanno
contribuito alla riuscita delle nostre manifestazioni

e tanti...tanti altri...

Lascia la tua orma
Leave your footprint

463

935
Foto di Arturo Bart

GENERALI
CRISTIANO
2523
UNDER ARMOUR

402

DECATHLON
400

363
DECATHLON
81
AUTOTORINO

134 D