Edizione N° 10

RESOCONTO ATTIVITÀ 2016

ASD PODISTICA ARONA

Editoriale

Fatica & Divertimento

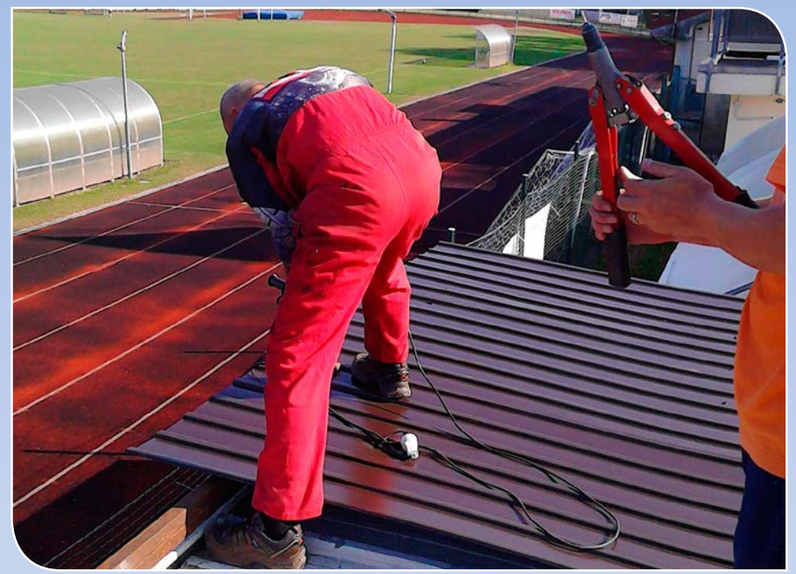
Lo sport è prima di tutto fatica, tralasciando alcune notevoli eccezioni come le bocce o gli scacchi, a cui va tutto il nostro rispetto; negli sport, e specialmente nell'atletica, la componente fisica ha una rilevanza notevole, così come l'abilità in specifici gesti finalizzati all'obbiettivo di primeggiare in determinate azioni.

Le motivazioni che ci avvicinano alla pratica sportiva sono molteplici e vanno dalla sempre più sentita necessità di mantenersi in forma, a causa di modelli di vita e attività lavorative sedentarie tipiche della società moderna, al desiderio di realizzazione personale per gli spiriti più agonistici.

La passione per lo sport è probabilmente qualcosa di innato e istintivo nell'uomo, forse veicolato dalle necessità di sopravvivenza della specie, ma la trasformazione di questa pratica in un vasto e articolato mondo è stata possibile solo grazie alla nascita della civiltà. A sostegno di quest'idea, basta volgere lo sguardo a quella che è considerata la prima grande realtà civica della storia: Atene, e ai miti che ha generato.

Oggi lo sport è considerato un valido modello educativo e viene proposto come un sano stile di crescita per i nostri figli e come antidoto ad alcuni mali sociali, quali il bullismo o la violenza nei quartieri di città dove si riscontrano situazioni di degrado.

La promozione sportiva, specialmente in Italia dove abbiamo una ricca cultura del volontariato, è spesso sostenuta da associazioni e gruppi di persone, che dalla soddisfazione e dal piacere ottenuto praticando uno sport hanno maturato una passione e una sensibilità che li spinge a condividere la loro esperienza sacrificando parte del loro tempo libero e dedicandosi all'organizzazione di eventi di vario genere. L'utilità e la ricchezza sociale di queste realtà a volte viene anche riconosciuta dalle istituzioni, le quali in proporzione alle proprie capacità provano a sostenere in vari modi queste realtà. Tutto questo pomposo discorso per arrivare ad annunciarvi con piacere che da quest'anno abbiamo finalmente ed ufficialmente una nostra sede. Il comune di Arona ci ha assegnato un locale a Dagnente, che abbiamo già riattato e sistemato per l'utilizzo. Lasciateci dire che questa notizia per noi è particolare motivo di orgoglio, chi è con noi da più anni conosce anche le varie traversie che ci hanno visto protagonisti nel tentativo di dare all'associazione una sede stabile. Abbiamo passato anni a fare riunioni nei Pub o in locali di fortuna e negli ultimi noleggiavamo uno stabile ogni ultimo giovedì del mese, ma adesso abbiamo nuove possibilità. Un'altra considerazione che porterei alla vostra attenzione è che l'assegnazione di una sede da parte del comune è anche un riconoscimento del ruolo attivo che la nostra associazione svolge sul territorio, un ruolo che ci viene spesso riconosciuto anche dai tanti amici corridori che partecipano ai nostri eventi.



2017 … verso l'infinito e oltre.

Abbiamo grandi progetti, a partire da quello già avviato e che consideriamo il nostro fiore all'occhiello: la sezione giovanile. Vogliamo stupirvi e per sapere come daremo seguito questa promessa non potete far altro che rinnovare l'iscrizione e partecipare sempre di più alla vita associativa.

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
CATEGORIE ADULTI				
Abbate	Raffaele	AF 017224	SM60	1955
Accadia	Giovanni	AF 020651	SM55	1959
Amaro	Cristian	AF 020961	SM40	1972
Angelozzi	Adalberto	AF 019600	SM50	1963
Anni	Angela	AF 019192	SF50	1966
Anzelmo	Adriano	AF 019601	SM45	1970
Armaroli	Antonio	AF021357	SM45	1971
Bacchetta	Bruno	AA009130	SM55	1960
Balzarini	Andrea	AF 020325	SM70	1942
Balzarini	Elena Simona	AF 020941	SF50	1966
Barbaglia	Andrea	AF 020794	SM45	1969
Barbaglia	Paolo	AF 016743	SM50	1964
Barban	Claudio	AK 008717	SM60	1953
Beccati	Alessandro	AF 019855	SM35	1978
Bertoli	Alessandro	AF021999	SM	1992
Billo	Silvia	AF021835	SF	1982
Bongiorno	Nicolò	AF 018308	SM40	1976
Borsi	Cristina	AF 021177	SF	1993
Boselli	Alberto Antonio	AF 018518	SM65	1950
Broasca	Jeni Luminita	AF 019225	SF40	1972
Caccia	Roberto	AF 017006	SM60	1952
Caiazza	Domenico	AF 018618	SM55	1959
Caligara	Lorenzo	AF 019533	SM40	1973
Calzavara	Francesca Carla	AF 020561	SF	1982
Campolo	Gisella	AA011552	SF50	1965
Cannistraro	Bruno	AF017954	SM45	1967
Caravetta	Damiano	AF 018241	SM50	1964
Castelletta	Alberto	AF 019292	SM40	1976
Catinelli	Andrea	AF021285	SM45	1971
Catinelli	Massimo	AF 019207	SM40	1974
Ceffa	Emanuela	AF020792	SF45	1968
Cerutti	Walter	AF017018	SF35	1977
Chiappini	Simone	CH 049525	SM35	1981
Chiappini	Gabriele	AF021541	SM40	1972
Chiarello	Maurizio	AK008369	SM45	1971
Cocchi	Marco	AF 017298	SM50	1966
Crevacore	Maurizio	AF 019589	SM40	1973
Crippa	Laura	AF 020936	SF40	1972
Cucchi	Angelo	AF 019284	SM50	1963
D'Elia	Antonio	AF021577	SM35	1979
Dagradi	Davide	AF 020560	SM35	1981
Dal Dosso	Alberto	AF 018508	SM40	1976
Dall'Agnese	Davide	AF021408	SM40	1976
Davoglio	Alessandro	AF021427	SM45	1968
De Franco	Mariangela	AF 020040	SF45	1969
Degiuli	Fabio	AF 019530	SM40	1972
Dell'Acqua	Davide	AF 020333	SM40	1973
Della Pietra	Andrea	AF 018199	SM50	1965
Di Piano	Roberto	AF 016075	SM45	1967
Di Stasio	Francesco	AF 018536	SM65	1951
Fabris	Daniele	AF020190	SM35	1978
Fedele	Roberta	NA015819	SM35	1977
Ferretti	Fabio	AF021834	SM	1985
Festari	Gionata	AF019852	SM45	1967
Fiori	Davide	AF 017880	SM40	1973
Fumagalli	Stefano	AF 020591	SM40	1972
Galbier	Roberto	AF 018224	SM60	1952
Gallino	Giorgio	AF 019945	SM45	1967
Galuppo	Bruno Leandro	AF 017959	SM45	1968
Gambarini	Alberto	AF019853	SM	1987
Garavaglia	Federico	AF 020641	SM	1990
Genesi	Ilaria	AF 020818	SF	1992
Gentina	Damiano	AF 018359	SM	1983
Gioiosa	Fabrizio	AF021296	SM40	1976
Godi	Franco	AF 019281	SM55	1960
Guabello	Vanessa Anna	AF021785	SF	1988
Guerra	Fabrizio	AK 009364	SM40	1972
Ibba	Iolanda	AA 011536	SF60	1955
Isabella	Giovanni	AF 017328	SM65	1947
Julita	Gianluca	AF 018694	SM40	1973
Labanca	Maurizio	AA010229	SM50	1965
Ladolfi	Cristian	AF 020652	SM	1982
Ladolfi	Stefano	AF021517	SM	1986
Laghetto	Maurizio	AF 019509	SM40	1974
Latella	Demetrio	AK 008396	SM50	1966
Leonardi	Raffaella	AF 017857	SF35	1977
Lometti	Roberto	AF 020970	SM40	1972
Machetta	Mauro	AK009840	SM50	1961
Magistro	Nunzio	AA 011791	SM60	1955
Mannino	Giuseppe	AF 016567	SM55	1957
Marconi	Fabiano Alessio	AK 009842	SM45	1968
Marin	Claudio	AF021864	SM55	1957
Marino	Giovanni Marco	AF 018643	SM60	1955
Masnaghetti	Fabio	AK001296	SM50	1964
Matinata	Nicola	AF021460	SM50	1965
Mattachini	Barbara	AF 018615	SF40	1974
Mattioli	Gabriele	AF020812	SM45	1967
Meani	Alessandro	AF021855	SM40	1976
Melini	Alberto	AF 020661	SM40	1975
Migliorini	Simone	AF021483	SM35	1977
Montonati	Elena	AF 020348	SF45	1969
Mora	Monica	AF021814	SF50	1965
Mura	Loredana	AF021387	SF45	1970
Novella	Diego	AF019815	SM45	1970
Olearo	Federico Maria	AF019501	SM50	1963
Orlando	Luca	AF 017878	SM35	1981
Paffoni	Paola Rita Carla	AF021424	SF40	1972
Parachini	Marco	AF021429	SM40	1976
Pavanello	Roberto	AF021063	SM45	1971
Petrini	Simone	AF021290	SM35	1981
Piccolini	Fabio	AF019844	SM45	1968
Pisaturo	Giuseppe	AK 009284	SM65	1947
Poletti	Mattia	AF021786	SM35	1977
Ponti	Andrea	AF 017960	SM45	1970
Possi	Franco	AF 019191	SM50	1964
Pradella	Roberto	AF021548	SM50	1962
Preti	Enzo	AF 015192	SM40	1973
Preti	Paolo	AK 008223	SM40	1973
Ragazzoni	Andrea	AF 020349	SM45	1970
Rattazzi	Elisabetta	AF 021007	SF50	1965
Richeri	Fabio	AF 020674	SM45	1970
Rizzi	Mauro	AF020242	SM45	1969
Roncarolo	Matteo	AF 018493	SM40	1976
Rosselli	Eleonora	AF 017716	SF40	1974
Rossi	Andrea	AF 020592	SM35	1979
Rossi	Damiano	AF 018520	SM40	1974
Rossi	Marco	AF 017670	SM40	1975
Ruga	Franco	AF 016515	SM60	1953
Sacco	Paolo	AF018659	SM40	1974
Santini	Massimo	AK012105	SM50	1965
Schiattarella	Vincenzo	AF 018109	SM45	1970
Silvani	Federico Angelo	AF021297	SM60	1954
Strini	Andrea	AF 018088	SM40	1975
Tagini	Maurizio	AF 021041	SM45	1971
Talarico	Pasquale Stefano	AF021430	SM35	1978
Talarico	Sandro	AF020771	SM40	1972
Tarabbia	Walter	AF 020264	SM60	1952
Tedesco	Francesco	AF021961	SM40	1974
Tonello	Giuseppe Carlo	AF 018356	SM60	1954
Trattenero	Iacopo	AF 020317	SM35	1981
Travaini	Elisa	AF 018213	SF35	1977
Travaini	Edoardo	AF016930	SM60	1954
Vason	James	AF018622	SM40	1975
Veziaga	Carlo Alberto	AF021261	SM50	1964
Vicario	Luciano	AF020201	SM40	1970
Viggiano	Vincenzo	AF021465	SM35	1980
Villaraggia	Marco	AF021484	SM45	1968
Vincenti	Mario	AF017329	SM55	1958
Volpati	Federico	AF018706	SM35	1979
Zaffiretti	Gabriele	AF018096	SM45	1967
Zanetti	Michela	AK008497	SF40	1973
Zenone	Franco	AF021426	SM55	1958
Zerbini	Claudio	AF020650	SM35	1978
Zoppis	Barbara	AF018592	SF35	1981

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
CATEGORIE GIOVANILE				
Aru	Federico	AF021756	CM	2003
Bergamini	Anna Sofia		EF	2008
Bergamini	Elia Eugenio		EM	2006
Bergamini	Luca Alfredo		EM	2009
Chiarini	Zena	AF022039	EF	2006
Cocchi	Alice	AF020684	EF	2007
Cocchi	Andrea	AF020685	RM	2004
Colombo	Alessio Paolo	AF021607	CM	2003
Colombo	Emanuele Carlo	AF021186	RM	2004
Dell'Acqua	Petro	AF020853	EM	2006
Ferraro	Angelica	AF021525	CF	2003
Festari	Devis	AF021288	CM	2002
Festari	Loris	AF021016	RM	2004
Franceschini	Simone	AF022047	RM	2004
Frova	Matteo	AF022042	EM	2010
Gulli	Francesco	AF021608	CM	2002
Gulli	Nicola	AF021712	CM	2002
Landi	Luca	AF021198	EM	2007
Lo Grasso	Alessandro	AF020789	EM	2007
Motta	Beatrice	AF020993	RF	2005
Negrato	Chiara	AF020855	RF	2005
Negrato	Samuele	AF020854	CM	2003
Ogadri	Serena Maura	AF021713	EF	2007
Orlando	Jacopo	AF020852	EM	2007
Pastore	Davide	AF020388	RM	2004
Poletti	Beatrice	AF021291	EF	2009
Poletti	Camilla	AF021744	EF	2007
Poletti	Tommaso	AF020851	EM	2007
Ponti	Lorenzo	AF021065	EM	2008
Ponti	Mattia	AF021064	RM	2005
Tancredi	Sofia	AF022043	EF	2006
Valloggia	Chiara	AF022121	AF	2000
Veziaga	Francesco		AM	2000

SOMMARIO

1 EDITORIALE

2 ELENCO ISCRITTI

4 Parent Project

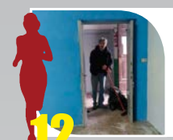
6 JUNIORS RUNNERS 2015/2016

7 CAMPACIO 2017

8 LE NOSTRE GARE Lagoni Trail Cross Rocca

10 SETTORE AMATORIALE

11 MATERNITA' & SPORT


12 LA NOSTRA SEDE

13 LA CORSA di Mario

14 SWIMRUN CHEERS

16 SPONSOR

ASD PODISTICA ARONA :

ASD Podistica Arona è una associazione sportiva regolarmente registrata presso il registro delle associazioni sportive del CONI sin dalla sua costituzione; è iscritta alla FIDAL in tutte le categorie a partire dai 6 anni di età.

ORGANICO 2016

- presidente: Barban Claudio
- vicepresidente: Galuppo Bruno Leandro
- segretario: Ponti Andrea
- consiglieri: Cocchi Marco, Di Piano Roberto , Leonardi Raffaella, Rosselli Eleonora
- medico sociale: Dott.ssa De Ruvo Mirella
- tecnico: Cocchi Marco
- istruttori giovanile: Cocchi Marco, Fabris Daniele, Borsi Cristina, Giulia ....
- soci atleti: 203 (dato al 31.12.2016)

REDAZIONE EDIZIONE Nr 10

- Responsabile e redattori: Leonardi Raffaella, Ponti Andrea, Galuppo Bruno
- Grafica e impaginazione: Di Piano Roberto, Zucchelli Roberto

di Elena Poletti

Podistica Arona e Parent Project:

Insieme per un mondo senza Duchenne

Nel 2016 l'A.s.d. Podistica Arona ha legato l'evento Lagoni Trail ad una causa importante: quella di supportare Parent Project onlus, l'associazione di genitori dei bambini e ragazzi affetti dalla distrofia muscolare di Duchenne e Becker, una patologia genetica rara, a esordio precoce, che coinvolge gradualmente tutti i muscoli e per la quale non esiste ancora una cura.

L'associazione, nata Roma nel 1996, ha gli obiettivi di affiancare le famiglie dei bambini che convivono con questa patologia, promuovere e finanziare la ricerca scientifica sulla malattia e sviluppare un network collaborativo in grado di condividere e diffondere informazioni chiave.

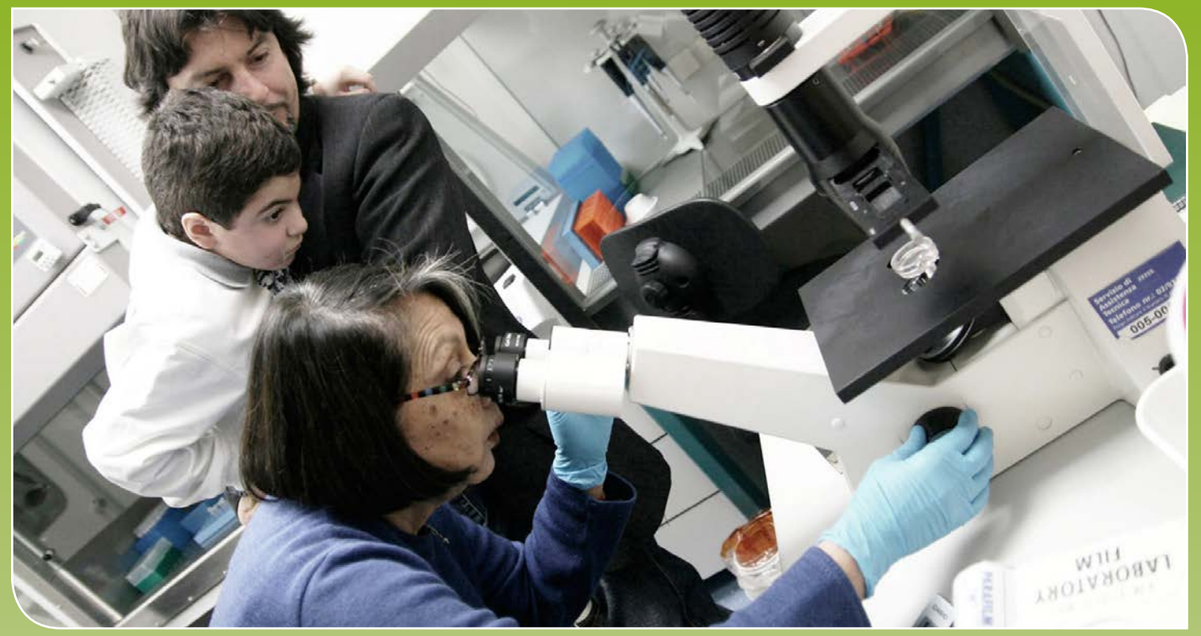
Il sostegno alla ricerca scientifica è un obiettivo fondamentale: Parent Project supporta la ricerca di base, quella applicata e quella relativa allo sviluppo di nuove metodiche diagnostiche.

Dal 2002, inoltre, è attivo il Centro Ascolto Duchenne: un servizio di supporto a tutto tondo dedicato alle famiglie, che si avvale della professionalità di assistenti sociali e psicologi per fornire consulenza psicologica, legale, educativa, informazioni e formazione a genitori, medici, operatori del servizio sanitario nazionale e insegnanti. La sede nazionale del CAD opera presso la sede di Roma; a partire dal 2007 sono state aperte sedi locali in altre regioni, tra cui il Piemonte (è presente un CAD ad Alessandria).

Tra le varie iniziative di approfondimento proposte dall'associazione occupa un posto di rilievo la Conferenza Internazionale che ogni anno, a febbraio, vede riuniti i maggiori esperti da tutto il mondo per aggiornare la comunità su ricerca scientifica e gestione clinica.
Nel 2016 Parent Project ha compiuto 20 anni: due decenni durante i quali l'associazione è cresciuta moltissimo, arrivando a comprendere circa 700 famiglie e sviluppando attività e reti di relazioni sempre più variegate. Si calcola che oggi la comunità coinvolta dalla onlus comprenda circa 20.000 persone, tra famiglie, volontari, ricercatori, sostenitori. Una rete in perenne movimento, che realizza ogni anno un ricco ventaglio di eventi, iniziative di sensibilizzazione e raccolta fondi. Sono diversi gli appuntamenti nazionali che vedono una grande mobilitazione associativa: le campagne di raccolta fondi a Natale e a Pasqua, la Giornata Mondiale sulla distrofia di Duchenne del 7 settembre, le periodiche campagne legate all'SMS solidale e al 5 per mille, e altri ancora.

A livello internazionale, Parent Project è fortemente impegnata in un lavoro di rete attraverso l'United Parents Projects Muscular Dystrophy (UPPMD), organizzazione che raggruppa numerose associazioni di pazienti e genitori, attive in tutto il mondo, legate alla comunità Duchenne.

Nel 2017 Podistica Arona legherà ancora le proprie attività all'impegno solidale, dedicando a Parent Project una parte del ricavato della Lagoni Trail, in programma il 21 maggio 2017. Per ogni iscritto alla 21 km competitiva o amatoriale, infatti, verrà destinato 1 euro all'associazione.
I partecipanti di questa ormai tradizionale manifestazione podistica potranno, quindi, coniugare la propria passione per lo sport con il sostegno ad un obiettivo prezioso per tanti bambini, giovani e famiglie in tutto il mondo: quello di contribuire a costruire un mondo senza distrofia muscolare di Duchenne e Becker!



Per informazioni

Parent Project onlus – www.parentproject.it
Elena Poletti – Tel. 331/6173371 e.poletti@parentproject.it

Per donare

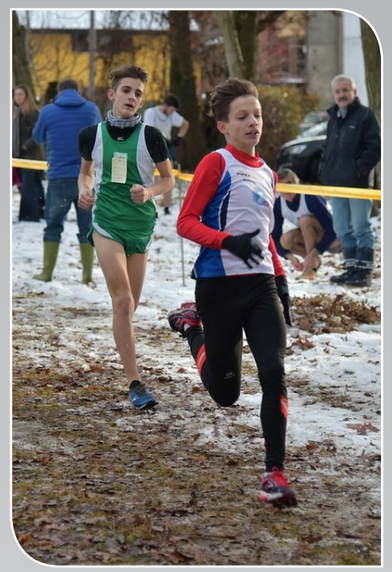
IBAN: IT 38 V 08327 03219 000000005775
Conto Corrente Postale n. 94255007
Codice fiscale (per donare il proprio 5x1000): 05203531008

di Marco Cocchi

JUNIORS RUNNERS
stagione 2015/2016

Come dice il grandissimo Vasco (uno dei miei preferiti) in una sua bellissima canzone ***"Eh già, io sono ancora qua, noi siamo ancora qua"***.

La JUNIOR RUNNERS continua a scrivere la sua bellissima storia giunta oramai alla quarta stagione.
Tutto ebbe inizio nel settembre 2013, con un gruppo di una decina di bimbi ed io e Federico come istruttori. L'anno seguente si aggiunse Daniele e lo scorso anno Cristina.
Quest'anno, un'altra figura si è aggiunta al gruppo istruttori del settore giovanile di Podistica Arona:
Giulia, inserita subito benissimo nella gestione dei piccoli atleti, Giulia insieme a Cristina, si occupa degli esordienti, insegnando loro le basi fondamentali dell'atletica leggera con giochi ludici volti a migliorare la propria coordinazione e motricità.
Il 2016 ha regalato tante soddisfazioni alla nostra società, con vittorie e podi conquistati dei nostri giovani atleti.
A febbraio, dopo la partecipazione alla fase finale dei campionati regionali indoor ad Aosta, è arrivata la prima maglia della rappresentativa regionale indossata da Devis Festari a Milano ai primi di marzo, nella riunione interregionale tra le rappresentative di Piemonte, Liguria, Lombardia, Emilia Romagna e Veneto.
Devis è stato convocato nel getto del peso completando la squadra piemontese con Mattia Pautasso del C.U.S. Torino.
Ad aprile, altra convocazione, questa volta provinciale nel "Trofeo delle Province" disputato a Borgomanero. Nella categoria ragazzi Emanuele Colombo ed Angelica Ferraro e nei cadetti sempre con il nostro Devis Festari.
Altre bellissime avventure ci hanno accompagnato nel corso della stagione appena trascorsa. A gennaio del 2017 la squadra ha partecipato alla 60esima edizione dell'INTERNATIONAL CROSS CONTRY del Campaccio in valevole come terza prova del campionato del mondo di specialità, dove hanno esordito nella categoria ragazzi Negrato Chiara 45esima al traguardo e Mattia Ponti 41esimo, mentre Emanuele Colombo, già al secondo Campaccio ??si è classificato 15esimo. Nella categoria cadetti esordio per Samuele Negrato, al primo anno nella sua categoria.
Per noi il 2017 comincia con i migliori auspici, sono già trenta i ragazzi che fanno parte della squadra giovanile di Podistica Arona , dalle categorie esordienti agli allievi, coprendo una fascia d'età che va dai sei ai diciassette anni.
I nostri ragazzi stanno crescendo, e ci danno soddisfazioni continue.
L'augurio che facciamo noi del gruppo istruttori ai nostri giovani atleti è di dare sempre il meglio … poi sarà la pista a dare il giusto tributo ai loro sforzi.

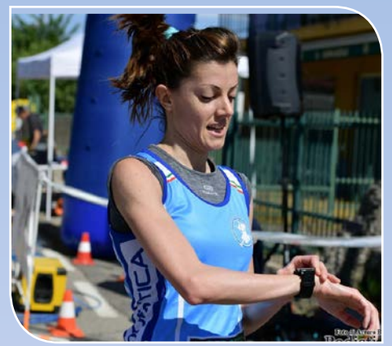


Oltre alle soddisfazioni in campo giovanile al 60esimo cross del Campaccio, Podistica Arona ha la soddisfazione di vedere un suo atleta salire sul podio di questa famosissima gara.

Gabriele Zaffiretti dopo una gara sempre a ridosso delle prime posizioni chiude all'ottavo posto della classifica generale con il tempo di **21.38**
Nella classifica di categoria, Gabriele si aggiudica la **medaglia d'argento** preceduto da Pedroncelli Roberto del G.P. Santi Nuova Olonio in 20.47 e precedendo a sua volta Gamberale Giuseppe dell'Olimpia Amatori Rimini in 21.44

Marco Cocchi

Lagoni TRAIL



I Simboli del nostro territorio sono tutti presenti: **San Carlo** nel nostro logo, la **Rocca di Arona** come sede del Cross autunnale ed in infine il bellissimo **Parco dei Lagoni di Mercurago** nella tradizionale Lagoni Trail.

Noi del Consiglio direttivo volevamo usare questo spazio per ringraziare tutte le persone che hanno contribuito alla riuscita delle nostre manifestazioni.
Non c'è ordine d' importanza, ognuno ha contribuito affinché si riuscisse a condividere queste giornate di sport e amicizia concluse con successo.

Nei nostri eventi, sono di solito presenti dai **50 ai 70 volontari,** che si prestano per lavorare duramente: sul percorso, ai ristori (nella Lagoni Trail è previsto anche un ristoro "alcolico") alla logistica, alle iscrizioni, in cucina!!!
Ringraziamo quindi tutti i volontari

CROSS DELLA ROCCA BORROMEA

Podistica Arona e non, il G.S. Dormelletto Calcio, i Comuni di Arona, Dormelletto e Comignago, l'Ente Parco e la Corte della Rocchetta.

Un grazie di cuore anche ai nostri principali sposor : **PIPEX e Vamar** che ci supportano ormai da anni.

Ricordiamo la novità del 2016 per la Lagoni Trail, che porteremo avanti anche nelle prossime edizioni: la collaborazione con l'associazione **Parent Project** che sostiene la lotta contro la distrofia di Duchenne. Un euro per ogni iscritto alla distanza di 21km è devoluto a questa associazione.

Grazie infine a tutti gli atleti che hanno partecipato, è stato emozionante anche per noi vedervi battagliare stanchi ma soddisfatti, sfiniti dalla fatica ma carichi per le emozioni provate durante le gare, ognuno con il proprio tempo ed il proprio ritmo.

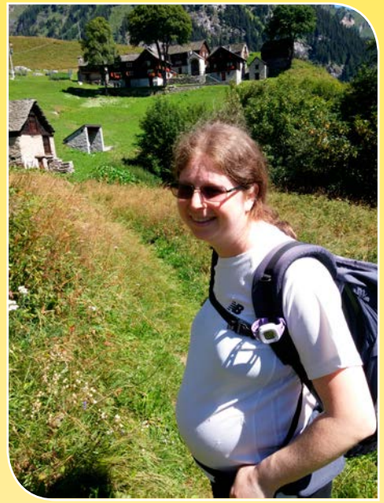
di Alberto Borroni

SETTORE AMATORIALE
IL "BACKSTAGE"

Ogni domenica mattina (ma in estate, praticamente anche ogni "maledetta" sera della settimana) frotte di podisti si danno appuntamento nel luogo che quel giorno ospita l'amata corsetta che, nel nostro specifico caso, riguarda il calendario "Gamba d'Oro" e l' "Ammazzinverno".
Arrivano, due "madonne" per posteggiare se sono in ritardo e non trovano posto vicino, quattro chiacchere con gli amici, un po' di PR (che fa sempre figo), leggero riscaldamento (per chi queste cose le prende sul serio) e poi si presentano ai nastri di partenza, pronti a darsi battaglia fino all'ultimo metro (anche qui chi più chi meno). Ristoro (con commenti che in confronto i giudici di MasterChef sono dei dilettanti) e poi a casa a godersi famiglia e resto della giornata libera.
Tutto molto interessante (come dice la canzone del Rovazzi) ma proviamo a pensare a cosa si cela dietro una manifestazione, il famoso dietro le quinte o, per usare un termine di moda in questi tempi, il lato "B" della situazione.
Ecco, nel backstage ci stanno una serie di persone senza le quali questi momenti di divertimento e spensieratezza non potrebbero consumarsi senza intoppi.
Sono praticamente sempre i soliti che si ritrovano con largo anticipo per presidiare l'angolo delle iscrizioni per i propri atleti (facendo trovare magari il cartellino già compilato), fungono da ufficio informazioni (non vi immaginate quanti sono i disinformati sulle gare alle quali partecipano), consegnano gli elenchi degli iscritti agli addetti della Gamba d'Oro e quasi sempre, ma non per loro volere, non partecipano alla camminata perché quando si sono liberati la gara è ormai iniziata da tempo. Infine, attendono le premiazioni facendosi carico di conservare i premi per la loro redistribuzione in occasione della cena sociale. E, se si tratta delle serali, talvolta si devono fermare a cena ad aspettarli anche se andrebbero volentieri a casa.
A casa però non è finita perché devono immagazzinare i vari cesti previo controllo dei prodotti in essi contenuti e, se necessario, provvedere con tempestività alla sostituzione di quelli con scadenza a breve termine.
Bene! Possiamo archiviare questa corsetta e prepararci alla successiva. Ah no, non è così, manca una cosa importantissima: l'aggiornamento delle presenze per la stesura della classifica finale. Una volta questa operazione veniva fatta manualmente ma per fortuna le moderne tecnologie permettono un certo risparmio di tempo.
"Dulcis in fundo" a fine stagione, salvo casi eccezionali o per cause di forza maggiore (come purtroppo è avvenuto quest'anno), i soliti ignoti si prendono la briga di organizzare la cena sociale durante la quale vengono distribuiti i premi vinti durante la stagione.
Certamente tutto ciò viene svolto con il massimo disinteresse, per la sola passione ed amore (parola grossa ma vera) per il podismo e per questo naturalmente a tutti loro va il nostro plauso ed il più sentito ringraziamento perché senza di essi, per tutti noi, sarebbe un tantino più complicato goderci senza pensieri il nostro passatempo preferito.

di Elisa Travaglini

MATERNITA' & SPORT



Lei – Presto avremo un bambino
Lui – Scherzi?
Lei – No, avrò proprio un bambino: me l'ha detto il dottore… sarà il mio regalo di Natale!
Lui – Ma a me bastava una cravatta!?

(Woody Allen)

Come la maggior parte di voi sa, il 27 ottobre io e Paolo siamo diventati genitori di una meravigliosa bambina.
Quando ho fatto il test di gravidanza ed è risultato positivo, la seconda cosa che ho fatto (la prima è stato un triplo salto mortale carpiato in avanti per la felicità) è stato di appendere al chiodo le mie scarpette da corsa.
Perché? chiederete voi. Perché rischiare? penso io.
Correre in gravidanza è un argomento dibattuto su cui potete trovare commenti e ricerche che dicono tutto e il contrario di tutto. Nonostante tante mie amiche hanno corso tranquillamente durante i mesi della loro gravidanza e non hanno avuto problemi, io ho fatto la scelta contraria.
Non è stata una decisione facile da sopportare, soprattutto nei primi mesi, quando i muscoli facevano male per l'arresto improvviso e gli amici chiedevano sospettosi "Ma stai bene? Che fine hai fatto?". Che nervoso svegliarsi la domenica mattina presto e vedere Paolo che usciva con la borsa sportiva e io a casa ad aspettare …
Ho preferito allora tornare al mio primo amore, la passeggiata in natura. Che fosse in montagna nei week end o nei boschi dietro casa in pausa pranzo, ho macinato chilometri camminando. Ho portato la mia bimba sulla sua prima vetta al quinto mese di gravidanza, le ho fatto battere sentieri lungo tutta l'Ossola e anche oltre. Non posso dire che abbia visto granché, però le ha fatto sicuramente bene.
Dopo aver passato tutta l'estate su e giù per i bricchi, ecco che giovedì 27 ottobre la piccina è venuta alla luce. Sabato siamo rientrate dall'ospedale in buonissime condizioni.
Avete presente cosa si svolgeva quel week end? E dove mai potevamo portarla per la prima uscita della sua nuova vita se non a trovare i nostri amici della Podistica al Cross della Rocca? Giusto quel tanto per farle capire dove finirà nei prossimi anni.
Per ora passeggia con la mamma nel marsupio nei boschi dietro casa (sempre loro) o alle corse domenicali invernali, in attesa di poter usare il passeggino sportivo regalato dallo zio e dai nonni. La mia borsa sportiva si è arricchita di termos con latte caldo, ricambio anti rigurgito e pannolini. L'orologio non serve più per calcolare i tempi e le distanze ma per tenere d'occhio l'orario delle sue poppate.
Come donna e madre ho sacrificato volentieri una parte di me stessa per il bene della bambina.
Come sportiva ho cercato di trovare un connubio tra quello che era il meglio per lei e le mie esigenze.
Questa è la mia esperienza e la mia scelta.
Potete condividerla o meno.
Ma io, quando guardo la mia meravigliosa bimba, non ho rimpianti.

A proposito, si chiama **Alice**.

di Bruno Galuppo

LA NOSTRA SEDE

Ci sono modi di dire che richiamano l'ambito podistico in maniera mirabile, come "correva l'anno…" oppure "passo passo…", essi si sposano perfettamente con l'assegnazione della nostra sede da parte del Comune di Arona.

Infatti correva l'anno 2006 quando ci costituimmo e già allora ci si chiese se vi era la possibilità di ottenere degli spazi nel territorio aronese per situare la sede del nostro sodalizio, purtroppo non ve ne erano.

Gli anni sono passati senza che nulla si muovesse, però la costanza di qualche associato nonché fondatore, appunto passo passo, ha permesso che il desiderio di avere una sede non tramontasse.

Nel 2014 sembrava avessimo finalmente trovato uno spazio adatto per la nostra sede in collaborazione con dei privati ma in realtà l'accordo non è andato a buon fine. Questo però ha permesso di riallacciare i rapporti con l'amministrazione comunale per la ricerca di un luogo idoneo a divenire la nostra sede.

Finalmente nella primavera del 2016 i primi segni positivi sono apparsi, e, in estate, il Presidente ha firmato il comodato per l'uso dei locali adibiti oggi a nostra sede a Dagnente di Arona, in Via Soardi nella ex-scuola elementare, più precisamente al piano terra, locale oggi più conosciuto per il suo attuale utilizzo: seggio elettorale!

Unico vincolo in caso di elezioni dobbiamo temporaneamente sgomberare il locale.

Podistica Arona si è rimboccata le maniche ed ha lavorato affinché la nuova sede avesse un aspetto un po' più accogliente: ognuno di noi, in base alle proprie disponibilità di tempo e competenze ha contribuito a scrostare, stuccare, imbiancare, pulire e rendere il locale più vivibile in generale.
Senza grossi clamori, in primis con la festicciola degli auguri dei Jrunners e successivamente con la riunione del mese di dicembre, le porte della nostra sede si sono aperte.

Che dire ora?

Ma certo: VI ASPETTIAMO ALLA PROSSIMA RIUNIONE!!!

Sarà l'occasione per fare due chiacchere sul nostro sport tanto amato, approfittare per sistemare le pratiche burocratiche relative all'affiliazione, iscriversi a gare che ci vedono coinvolti in massa, recuperare le divise della squadra, coinvolgersi se possibile nell'organizzazione degli eventi da noi promossi e chissà quant'altro che potrà nascere dalla fervida mente dei guasconi del consiglio, capitanati dall'inossidabile Presidente.

di Ambra Di Piano

LA CORSA DI MARIO

Il 1981 è l'anno che segna il primo traguardo di Mario, idraulico nella vita e maratoneta per passione. Quell'anno si iscrive alla sua prima corsa. Alle sue spalle una vita prevalentemente sedentaria e che, secondo le sue stesse parole, avrebbe continuato ad esserlo non fosse stato per una mera coincidenza di eventi. "La prima volta che ho indossato un paio di scarpe da corsa è stato per gioco. Una scommessa e qualche moneta in palio, una goliardata fra amici." racconta, sorridendo nella reminiscenza di quello che evidentemente è rimasto un buon ricordo nel suo bagaglio d'esperienza. "In quel periodo si teneva un cross dalle nostre zone e per una sorta di scherzo -o forse dovrei dire screzio- abbiamo messo qualche moneta in palio fra di noi e ci siamo tutti iscritti alla gara amatoriale."
Il cross si teneva, e tuttora si tiene, in campagna. Il percorso è lo stesso tutti gli anni, si snoda fra i colli in un giro che attraversa campi coltivati ed una macchia d'alberi, tutti compresi in un podere dalla bellezza non indifferente. Alla partenza, sotto l'arco gonfiabile ed in attesa di sentire lo sparo dello start, erano circa trecento. Cinque di questi, Mario ed i suoi amici. "Ammetto che quando ho ritirato la pettorina mi sono sentito leggermente emozionato, era la prima gara sportiva cui abbia mai partecipato e non ero nemmeno allenato in modo appropriato." . Avevano preso molto sottogamba la gara, soprattutto per la giocosità della motivazione con cui vi si erano approcciati. "In quel momento però ho pensato fosse stato un peccato, tutto sommato. Così.. perdere già in partenza."
Mario racconta di come alla partenza lui ed i suoi amici si fossero facilmente persi nell'addensarsi di atleti che sfilavano sotto l'arco gonfiabile. "Ho preso fin da subito un passo troppo veloce. Allora non lo sapevo, oggi posso quasi stupirmi di essere durato addirittura cinque minuti con quella velocità!" E' un errore comune, spiega, quello di farsi prendere dalla foga. Lui, inesperto, si è lasciato coinvolgere dall'emozione della partenza e dalla visione di altri corridori che adottavano fin da subito un passo sostenuto, adeguandosi ad esso e cercando di seguirli. "E' un errore che oggi non faccio più il tutto per tutto lo do alla fine, per il podio. Quei crampi mi hanno insegnato la lezione nel più duro dei modi.."
E' con umorismo ed ironia che Mario, racconta dei suoi primi appoggi alla disciplina. Dopo il primo chilometro, forse anche meno, i crampi l'hanno costretto a rallentare. Quando la salita verso il colle è iniziata, lungo un sentiero sterrato ed irregolare, ha abbandonato l'idea di salire in corsa ed ha preso a camminare. "Mi ha fatto bene.. ha sciolto un po' il dolore alle gambe e mi ha restituito il fiato. L'aria che si respira in campagna è pazzesca, pulita, e guardandomi attorno mi sono ritrovato a pensare che nonostante la stupidata di partecipare impreparato ero contento di non aver passato l'ennesima domenica mattina sul divano."
Attorno a sé Mario racconta dei campi fioriti che il percorso attraversava, margheritine di prima estate che puntellavano un d'allevamento. "Il percorso passava nelle vicinanze di alcune fattorie, nella disperazione della fatica mi sono perfino messo ad immaginare che le oche m'incitassero! Un po' come Achille e la Tartaruga.. io ovviamente ero la Tartaruga."
Uomo di spirito il campione, racconta della sua prima corsa come una sorta di gioco. Cosa che, a quanto da lui stesso narrato, in realtà era. "Quando ho tagliato quel traguardo non vi so dire. Volevo piangere ma non ne avevo il fiato.. chiaramente volevo piangere perchè avevo dolori ovunque." Al contrario di quello che ci si può pensare non è quello il momento in cui ha realmente avuto inizio la sua passione per la corsa. E' dovuto passare qualche tempo perchè potesse smaltire l'esperienza e trovare il desiderio di indossare ancora le scarpe sportive. L'obiettivo era lo stesso cross, l'anno successivo. "Ho avuto come una sorta di level up. Mi sono allenato due o tre mesi prima della gara e la differenza è stata incredibile. Mi sono divertito e ho goduto molto di più l'adrenalina della competizione."
Due anni dopo a quello stesso cross partecipava anche il fratello, Luigi. Mario nel frattempo aveva preso il gusto dell'allenamento ed iniziato a macinare chilometri. I miglioramenti erano apprezzabili nei primi momenti ma, come ogni atleta, ha avuto alti e bassi nel raggiungimento e superamento dei 20-30 chilometri. "Per un periodo mi sembrava che per quanto mi allenassi non riuscissi a migliorare. E' stato un bene avere mio fratello da incentivare, mi ha aiutato a non mollare."
E poi, finalmente, la prima maratona. Un arrivo modesto in 3h 36m. Una vittoria che ha avuto il suo coronamento nella riuscita stessa dell'esperienza più che nei numeri del cronometro. "L'ho sofferta meno di quello che pensavo. Sarà stata l'aria del mare o la spiaggia in vista. Ho anche visto un calamaro gigante spiaggiato.. Luigi è convinto stessi allucinando. Sicuramente si guardava le scarpe lungo quel tratto."
Correre assieme è diventata un'abitudine per i fratelli.
Lo spazio in queste pagine non è sufficiente per trascrivere le divertenti storie che Mario ha da raccontare. Dietro le sue parole i percorsi delle maratone e delle altre gare più estreme si trasformano in comiche epopee. La sua prima e ultima maratona nel deserto diventa così il rovente soffio di un drago da cui scappare con le ali ai piedi, l'Alaska si popola di fantasmi e le foreste di piante carnivore. "L'importante è correre.. se Achille scappa dalla Tartaruga ha un buon motivo per andare veloce, ed un buon motivo è tutto quello che serve!"

Con il cronometro che scorre inseguendo il tempo e le medaglie che si accumulano, Mario corre. Fra tubi da saltare, funghi da evitare e tartarughe da superare indenni.. level up dopo level up.
Insert coin. Press Start.

di Diego Novella

SWIMRUN Cheers

Il 27 agosto 2016, a Verbania Pallanza, c'è stata la prima edizione della Swimrun Cheers, una gara di swimrun, la più lunga e, scusatemi se mi permetto "la più bella d'Italia!!!".
Ma cosa è lo swimrun??? Lo swimrun è un'attività sportiva, nata in Svezia per scommessa, nel 2002!!! Sull'Isola di Uto (Svezia), 4 amici, dopo una serata a base di birra, si sfidano in una bizzarra competizione: una gara di corsa e nuoto, continuativa e senza zona cambio, su diverse isole….quando finisce la terra, nuoti (con le scarpe), arrivato all'isola successiva, la attraversi di corsa, e via fino all'arrivo. La sfida è durata un bel po…si narra ben 24 ore, e vi erano solo poche regole: la si deve fare in coppia, non si devono usare mezzi esterni, ma la si corre e nuota con le proprie forze, la coppia davanti decide dove fermarsi a bere e mangiare, intendiamo bar e ristoranti! La coppia che arriva dopo, deve bere e mangiare le medesime cose e pagare il conto.
Nel 2006, la sfida goliardica, diventa realà sportiva, con campionato del mondo OtillO, che in svedese, significa da isola ad isola. La gara mondiale, che ho avuto la fortuna di affrontare due volte (2014 e 2015), si sviluppa su un tracciato lungo 75K, 26 isole, 65K di corsa e 10K in acqua. Una bella sfida? Una spettacolare avventura!!
E dopo tre anni di gare in giro per l'Europa…a vedere e vivere posti unici, dalla Svezia alla Germania, passando per la Svizzera, la Scozia, la Cornovaglia e la Costa Brava….e qualche gara in Italia, era arrivato il momento di rendere onore al nostro territorio. Quindi….cartina alla mano….ho cominciato a sognare il percorso più bello e duro che la mia fantasia potesse creare!!!! Il risultato: una gara unica ed all'altezza di quelle europee, a livello di lunghezza ed impegno fisico! Due distanze: versione "Iron" – 40K, di cui 28 di corsa con 8 frazioni, 12 di nuoto con 9 frazioni; versione "Short" – 27,5K, di cui 20,5K di corsa con 4 frazioni e 7K di nuoto con 4 frazioni. Il percorso in sintesi (perché solo a parlare delle emozioni che provi a fare il tracciato, oltre alla pelle d'oca, ci vogliono delle ore): partenza ed arrivo da Verbania Pallanza, Lago Maggiore, Isola Madre, Isola dei Pescatori, Isola Bella, Carciano, Someraro, Baveno, Feriolo, lago di Mergozzo andata con Sentiero Azzurro e ritorno a nuoto, via verso Verbania, giro dell'Isolino di San Giovanni e arrivo a Verbania Pallanza. La versione "Short", partiva da Villa Fedora a Baveno. Complici… perché ognuno ci ha messo del suo con fondamentali suggerimenti e affettuosa collaborazione, in ordine di marcia della gara: Comune di Verbania con lo sportivissimo Sindaco Silvia Marchionini ed il suo formidabile staff, il Comune di Stresa, il Sindaco Giuseppe Bottini ed il suo staff, a partire da il Vice Sindaco Dr. Carlo Falciola ed il Comandante dei Vigili Dr.ssa Bossi, il Comune di Baveno, il Sindaco Maria Rosa Gnocchi, il suo staff, i suoi vigili a cominciare dal Comandante Dr. Platinetti (come dice lui "io sono Platinetti, quello con la i"), il Comune di Mergozzo, il Sindaco Paolo Tognetti, e l'instancabile Francesco Romeo. La Navigazione Lago Maggiore, con il Comandante Matteo De Luca, che con grande professionalità e pazienza, era presente, la mattina della gara, sul battello che incrociava nel Golfo Borromeo, attento che la rotta della barca, non intralciasse lo svolgimento della manifestazione.
La complessa gara, oltre che coinvolgere 4 Comuni, 4 isole, due laghi, e stata assistita dalla Croce Rossa di Verbania presente con un dispiegamento di forza ingente tra personale, ambulanze, idro ambulanze, dalla Polizia di Stato della Questura di Verbania con due moto d'acqua, i Vigili del Fuoco con una moto d'acqua, l'importantissima assistenza della Polisportiva Verbano, che ci ha accompagnato in gara, nelle tratte in acqua, con 30 giovani canoisti ed il Campione Carlo Tacchini, che era appena rientrato dalle Olimpiadi di Rio, che, oltre ad essere un amico è stato anche il testimonial dell'evento.
Un manipolo di amici, che la mattina della gara, si sono trasformati in "assistenti alla gara volanti", racimolati all'ultimo momento che si spostavano in motocicletta o automobile, da una spiaggia ad un rifornimento, incitando ed incoraggiando i concorrenti!!!
Rammentare della gara, è per me una gigantesca emozione, oltre che essere stato uno sforzo importante. Ho vissuto, intensamente, il sogno dell'evento, tutto lo sviluppo e la gestione dei rapporti con i media e tutti gli enti. Ho trovato sempre persone molto disponibili, sempre dedite a trovare soluzioni ai mille problemi che ogni giorno si proponevano. Tutti complici, nel portare a termine una cosa mai fatta prima, e che sarà riproposta anche nel 2017. Valorizzare il nostro territorio, per me è molto importante ed anche emozionante. Far vivere agli amici, a quei 25 pazzi che hanno avuto il coraggio di vivere un percorso unico, è stato bellissimo. Infatti, 25 sono stati i concorrenti, che al mattino alle 7, con l'alba…hanno iniziato a solcare il Lago, verso l'Isola Madre.
L'attenzione al territorio, l'abbiamo voluta fino in fondo: non abbiamo premiato il primo, per noi ogni partecipante ha vinto, vivendo il nostro percorso. Ad ogni concorrente arrivato al traguardo, abbiamo dato, come medaglia, un pezzo del territorio: una scheggia del Marmo di Candoglia, lo stesso con cui è stato fatto il Duomo di Milano, che una volta, veniva trasportato lungo il nostro Lago Maggiore. Lo stesso percorso che ho fatto io, anni fa, in barca remi, rievocando proprio il trasporto del Marmo Rosa, ma questa è un'altra emozionante storia….
Bello vivere questa esperienza, avrei da raccontare per ore….di tutto quello che è stato fatto per rendere possibile questo sogno. Nell'estate del 2016, sono usciti ben 42 articoli che hanno parlato della Swimrun Cheers, tra pre e post gara, per citare solo alcune testate, il Sole 24ore, Il Giornale, La Gazzetta dello Sport, fino a riviste specializzate, italiane ed estere. Abbiamo fatto conoscere il nostro territorio.
Un giorno, percorrendo un pezzo del tracciato, ho incrociato 4 lupi, appena sopra a Feriolo. Un'altra volta, facendo un sopraluogo, con la Croce Rossa e la Polizia, ho avuto il piacere di vedere gli amici "istituzionali", incantarsi per la bellezza dei panorami….
Io vivo di emozioni, credo che solo vivendo così i nostri posti, pure abitandoci da un po', li si riscopra e li si apprezzi, ancora di più. Come le Isolee Borromee, le loro storie particolari, che non tutti conoscono e che, porterò a scoprire, chi vorrà partecipare alla gara Swimrun Cheers 2017!
Grazie alla grande disponibilità della Podistica Arona, che ha da subito, pubblicizzato l'evento, e da cui mi aspetto altrettanto impegno per il 2017!
Per info sulla gara, test ed altro: www.swimrincheers.it o la pagina Facebook: Swimrun Cheers, oppure, chiedete del nuotatore più veloce della Podistica.

SPONSOR

Correre è lo spazio aperto
dove vanno a giocare i pensieri..

(Mark Rowlands)

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

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 Arona
Via San Carlo, 32 28041 Arona (No)
telefono 0322 47436
email aido_arona@yahoo.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)
Elettromeccanica Magistro - (S.Maurizio d'Opaglio)
Strumentazione Industriale Srl - (Invorio)
Case & Case di Rossi Franco - (Invorio)
La Corte della Rocchetta - (Arona)
Raggio di Sole Lavanderia di Rattazzi Elisabetta- (Oleggio Castello)
Panificio Zoppis - (Borgomanero)
Caffè SAR - (Arona)
Barra Organizzazione Ufficio - (Arona)
Alessi - (Crusinallo di Omegna)
Luigi Guffanti 1876 srl - (Arona)
Luciani Sport - (Borgomanero)
Non solo Corsa - (Oleggio)
Ottica Usardi (Arona)
Le Galline Abbigliamento (Arona)
Marionnaud (Arona)
Vicari (Arona)
Pelletteria Costa (Arona)
Galli e Papini (Arona)
Profumeria Gambarini (Arona)
Paolo Ottone - ASD Sport Pro-motion
ASD Gravellona VCO
Comitato provinciale Fidal Novara
Comitato regionale Fidal Piemonte
Alberto Gusmeroli - (Sindaco Città di Arona)
Federico Monti - (Assessore allo Sport Comune di Arona)
Clemente Mora - (Sindaco Comune di Dormelletto)
Livio Rossetto- (Assessore allo Sport Comune di Dormelletto)
Giuseppe Gabanella, Bruno Morabito - (GSD Dormelletto Calcio)
Comitato Chiesa San Luigi di Arona
per le foto ringraziamo: Antonini foto - Podisti.Net - ASD Caddese - Carlo Vitale

Infine un grazie particolare ai Volontari che hanno
contribuito alla riuscita delle nostre manifestazioni
e tanti...tanti altri...

AVIS
aido
PODISTICA
ARONA

AIDO
Associazione
taliana
onatori
rgani
ARONA

Associazione
taliana
onatori
rgani
ARONA

trofeo internazionale PIP
ODISTICA
aido
ARONA
AVIS
ARONA
Dormelietto 15-05-2016 Lagoni Trail © ugospot23@gmail.com

AIDO
Associazione
taliana
onatori
rgani
ARONA