Edizione N° 9

RESOCONTO ATTIVITÀ 2015

Editoriale

Allora nel 2006

2006, un anno importante in cui si sono susseguiti molti avvenimenti, sportivi e non, in cui si sono celebrate importanti ricorrenze. Ci piace ricordarne alcuni:

Nello sport:

- A Torino il 10 Febbraio si aprono XX Giochi Olimpici invernali. A distanza di 46 anni dalle Olimpiadi di Roma 1960 e 50 anni dopo Cortina d'Ampezzo 1956, il nostro Paese torna ad essere per due settimane il cuore pulsante dello sport olimpico.
- A Berlino il 9 luglio la nazionale di calcio vince il suo quarto titolo di campione del mondo.

Nel mondo:

- Vengono scelte le 7 meraviglie del mondo Moderno;
- A Palermo l'11 Aprile una vittoria dello Stato attesa da 43 anni! L'arresto del capomafia Provenzano;
- Il 15 luglio viene lanciato in rete un nuovo sito destinato a sconvolgere la realtà dei social network e cambiare la comunicazione tra gli utenti sul web: twitter.

Ricorrenze:

- 150esimo anniversario dalla nascita del celeberrimo ed estroverso elettrotecnico Tesla;
- 250esimo anniversario dalla nascita del grande compositore austriaco Mozart;
- 400esimo anniversario dalla nascita del grande pittore Rembrandt.

I VETERANI TESSERATI DAL 2006	
Barbaglia	Paolo
Barban	Claudio
Cannistraro	Bruno
Cocchi	Marco
Desiderio	Alessandro
Di Piano	Roberto
Fiori	Davide
Galuppo	Bruno Leandro
Guerra	Fabrizio
Ibba	Iolanda
Isabella	Giovanni
Latella	Demetrio
Magistro	Nunzio
Magri	Bruna Giuseppina
Orlando	Luca
Pisaturo	Giuseppe
Ponti	Andrea
Preti	Paolo
Rosselli	Eleonora
Rossi	Marco
Ruga	Franco
Schiattarella	Vincenzo
Travaini	Edoardo
Vincenti	Mario
Zaffiretti	Gabriele

Probabilmente se siete arrivati a leggere fino qui vi starete chiedendo il motivo di questo elenco di fatti avvenuti ben 10 anni fa. Perché 10 anni fa accadde anche un'altra cosa, magari non importante come quelle sopra citate ma a suo modo unica e irripetibile per chi scrive e per alcuni tra voi (l'elenco è in fondo alla pagina) che possono, speriamo con orgoglio, gridare: "Io c'ero". Allora iniziate a ricordare? Allora nel 2006, esattamente 10 anni fa, nasceva la nostra società!

In realtà i primi passi risalgono alla fine del anno precedente, quando un gruppetto di amici e appassionati podisti si ritrovò presso i Laghetti di San Carlo ad Oleggio Castello con in testa l'idea di creare una associazione sportiva dilettantistica che si occupasse di atletica e podismo. Fu così che il 14 dicembre 2005 fu firmato l'atto costitutivo e lo statuto di ASD Podistica Arona. Podistica Arona che a partire dal 1 gennaio 2006, 10 anni fa appunto, è affiliata alla Federazione Italiana Di Atletica Leggera.

Nessuno dei presenti in quelle prime riunioni poteva immaginare la capacità di crescita di Podistica Arona che, solo per fare un esempio, è passata dai poco più di 30 tesserati del 1° anno ad abbattere il muro dei 200 iscritti del 2015, oppure è riuscita a dar vita e continuità a quello che nei primi anni sembrava un sogno irrealizzabile: creare un settore giovanile che potesse dare l'opportunità anche ai giovani atleti di conoscere ed apprezzare fino in fondo la bellezza del gesto a noi più caro: correre.

Dieci anni di corse, di soddisfazioni, di amicizie e di ricordi passati velocemente, sfrecciati tra una gara e una mangiata in compagnia. Ogni volta che si apre il capitolo dei ricordi in automatico si finisce alle prime iniziative e alle prime attività. Ricordare lo spirito che animava la partecipazione alla 50 Km di Castel Bolognese e la mitica partecipazione di gruppo alla maratona e maratonina di San Remo 2008 in puro spirito goliardico (vd. Foto a corredo), sono oggi benzina per continuare a sviluppare e portare avanti la società e punto di partenza per nuove iniziative da affiancare a quelle esistenti. Questo perché se è innegabile che non può esserci lo stesso spirito che animava i primi anni, è altrettanto vero quello che si dice per un matrimonio: …all'inizio è un esplodere di emozioni e intenzioni, poi con gli anni arriva la solidità. Insieme si superano difficoltà e si raccolgono piccoli successi; insieme si sbaglia e ci si corregge, insieme si cresce, insieme ci si diverte e insieme… si può.

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
CATEGORIE ADULTI				
Abbate	Raffaele	AF017224	SM60	1955
Accadia	Giovanni	AF020651	SM56	1959
Agostino	Luigi	AF019553	SM56	1959
Amaro	Cristian	AF020961	SM43	1972
Angelozzi	Adalberto	AF019600	SM52	1963
Anni	Angela	AF019192	SF49	1966
Anzelmo	Adriano	AF019601	SM45	1970
Armaroli	Antonio	AF021357	SM44	1971
Bacchetta	Bruno	AA009130	SM55	1960
Balzarini	Andrea	AF020325	SM73	1942
Balzarini	Elena Simona	AF020941	SF49	1966
Barbaglia	Andrea	AF020794	SM46	1969
Barbaglia	Paolo	AF016743	SM51	1964
Barban	Claudio	AK008717	SM62	1953
Battistella	Elisa	CK009808	SF33	1982
Beccati	Alessandro	AF019855	SM37	1978
Bertolotti	Alessio Giacomo	AE022949	SM41	1974
Billa	Gianluca	AF021377	SM44	1971
Bongiorno	Nicolò	AF018308	SM39	1976
Borsi	Cristina	AF021177	SF22	1993
Boselli	Alberto Antonio	AF018518	SM65	1950
Broasca	Jeni Luminita	AF019225	SF43	1972
Caccia	Roberto	AF017006	SM63	1952
Caiazza	Domenico	AF018618	SM56	1959
Caligara	Lorenzo	AF019533	SM42	1973
Calzavara	Francesca Carla	AF020561	SF33	1982
Campolo	Gisella	AA011552	SF50	1965
Cannistraro	Bruno	AF017954	SM48	1967
Carai	Tonino	AF017643	SM53	1962
Caravetta	Damiano	AF018241	SM51	1964
Castelletta	Alberto	AF019292	SM39	1976
Castelletta	Elisa	AF019813	SF35	1980
Catinelli	Andrea	AF021285	SM44	1971
Catinelli	Massimo	AF019207	SM41	1974
Ceffa	Emanuela	AF020792	SF47	1968
Chiappini	Simone	CH049525	SM34	1981
Chiappini	Gabriele	AF021541	SM43	1972
Chiarello	Maurizio	AK008369	SM44	1971
Cocchi	Marco	AF017298	SM49	1966
Crevacore	Maurizio	AF019589	SM41	1973
Crippa	Laura	AF020936	SF43	1972
Cucchi	Angelo	AF019284	SM52	1963
Dagradi	Davide	AF020560	SM34	1981
Dal Dosso	Alberto	AF018508	SM39	1976
Dall'Agnese	Davide	AF021408	SM39	1976
Davoglio	Alessandro	AF021427	SM47	1968
De Franco	Mariangela	AF020040	SF46	1969
Degiuli	Fabio	AF019530	SM43	1972
D'Elia	Antonio	AF021577	SM36	1979
Della Pietra	Andrea	AF018199	SM50	1965
Dell'Acqua	Davide	AF020333	SM42	1973
Desiderio	Alessandro	AF017952	SM45	1970
Di Piano	Roberto	AF016075	SM48	1967
Di Stasio	Francesco	AF018536	SM64	1951
Diaferia	Annalisa	AF018613	SF41	1974
Diana	Alessandro	AF020765	SM39	1976
Fabris	Daniele	AF020190	SM37	1978
Fedele	Roberta	NA015819	SF38	1977
Festari	Gionata	AF019852	SM48	1967
Filiberti	Simone	AF019532	SM41	1974
Fiori	Davide	AF017880	SM42	1973
Folino	Daniele	AF018353	SM40	1975
Fumagalli	Stefano	AF020591	SM43	1972
Galbier	Roberto	AF018224	SM63	1952
Gallino	Giorgio	AF019945	SM48	1967
Galuppo	Bruno Leandro	AF017959	SM47	1968
Gambarini	Alberto	AF019853	SM28	1987
Garavaglia	Federico	AF020641	SM25	1990
Gasparotto	Diego	AF019622	SM36	1979
Gavinelli	Marco	AF020041	SM35	1980
Genesi	Ilaria	AF020818	SF23	1992
Gentina	Damiano	AF018359	SM32	1983
Gioiosa	Fabrizio	AF021296	SM39	1976
Godi	Franco	AF019281	SM55	1960
Guerra	Fabrizio	AK009364	SM43	1972
Guido	Vincenzo	AK010418	SM53	1962
Ibba	Fabian	AF019303	SM39	1976
Ibba	Iolanda	AA011536	SF60	1955
Isabella	Giovanni	AF017328	SM68	1947
Julita	Gianluca	AF018694	SM42	1973
Labanca	Maurizio	AA010229	SM50	1965
Ladolfi	Cristian	AF020652	SM33	1982
Ladolfi	Stefano	AF021517	SM29	1986
Laghetto	Maurizio	AF019509	SM41	1974
Latella	Demetrio	AK008396	SM49	1966
Leonardi	Raffaella	AF017857	SF38	1977
Locatelli	Fabrizio	AF018196	SM52	1963
Lometti	Roberto	AF020970	SM43	1972
Magistro	Nunzio	AA011791	SM60	1955
Magri	Bruna Giuseppina	AF017951	SF71	1944
Mannino	Giuseppe	AF016567	SM58	1957
Mansi	Luigi Ottavio	AF021540	SM45	1970
Marconi	Fabiano Alessio	AK009842	SM47	1968
Marino	Giovanni Marco	AF018643	SM60	1955
Masnaghetti	Fabio	AK001296	SM51	1964
Matinata	Nicola	AF021460	SM50	1965
Mattachini	Barbara	AF018615	SF41	1974
Mattioli	Gabriele	AF020812	SM48	1967
Melini	Alberto	AF020661	SM40	1975
Melotto	Alessandro	AF019868	SM40	1975
Meneghello	Tarin	AF021520	SF38	1977
Migliorini	Simone	AF021483	SM38	1977
Montonati	Elena	AF020348	SF46	1969
Mura	Loredana	AF021387	SF45	1970
Novella	Diego	AF019815	SM45	1970
Olearo	Federico Maria	AF019501	SM52	1963
Orlando	Luca	AF017878	SM34	1981
Paffoni	Paola Rita Carla	AF021424	SF43	1972
Parachini	Marco	AF021429	SM39	1976
Pavanello	Roberto	AF021063	SM44	1971
Petrarca	Andrea	AF020383	SM36	1979
Petrini	Simone	AF021290	SM34	1981
Piccolini	Fabio	AF019844	SM47	1968
Pisaturo	Giuseppe	AK009284	SM68	1947
Piscetta	Lorenzo	AF019557	SM45	1970
Pognant	Marco Sergio	AG018574	SM44	1971
Ponti	Andrea	AF017960	SM45	1970
Possi	Franco	AF019191	SM51	1964
Pradella	Roberto	AF021548	SM53	1962
Preti	Enzo	AF015192	SM42	1973
Preti	Paolo	AK008223	SM42	1973
Ragazzoni	Andrea	AF020349	SM45	1970
Rattazzi	Cesare	AF020594	SM51	1964
Rattazzi	Elisabetta	AF021007	SF50	1965
Richeri	Fabio	AF020674	SM45	1970
Riggio	Silvia	AF021079	SF38	1977
Riva	Augusto	AF019594	SM49	1966
Rizzi	Mauro	AF020242	SM46	1969
Rocca	Luca Paolo	AF019534	SM42	1973
Roncarolo	Matteo	AF018493	SM39	1976
Rosselli	Eleonora	AF017716	SF41	1974
Rossi	Andrea	AF020592	SM36	1979
Rossi	Damiano	AF018520	SM41	1974
Rossi	Marco	AF017670	SM40	1975
Ruga	Franco	AF016515	SM62	1953
Santini	Massimo	AK012105	SM50	1965
Schiattarella	Vincenzo	AF018109	SM45	1970
Silvani	Federico Angelo	AF021297	SM61	1954
Soldarini	Massimo Erminio	AF019572	SM51	1964
Sorzio	Fabrizio	AF021539	SM39	1976
Strini	Andrea	AF018088	SM40	1975
Tagini	Maurizio	AF021041	SM44	1971
Talarico	Pasquale Stefano	AF021430	SM37	1978
Talarico	Sandro	AF020771	SM43	1972
Tarabbia	Walter	AF020264	SM63	1952
Telini	Elena	AF021547	SF48	1967
Tonello	Giuseppe Carlo	AF018356	SM61	1954
Trattenero	Iacopo	AF020317	SM34	1981
Travaini	Edoardo	AF016930	SM61	1954
Travaini	Elisa	AF018213	SF38	1977
Vason	James	AF018622	SM40	1975
Venegoni	Massimo Angelo	AF018551	SM36	1979
Veziaga	Carlo Alberto	AF021261	SM51	1964
Viggiano	Vincenzo	AF021465	SM35	1980
Villaraggia	Marco	AF021484	SM47	1968
Vincenti	Mario	AF017329	SM57	1958
Volpati	Federico	AF018706	SM36	1979
Zaffiretti	Gabriele	AF018096	SM48	1967
Zanetta	Giorgia	AF021043	SF34	1981
Zanetti	Michela	AK008497	SF42	1973
Zenone	Franco	AF021426	SM57	1958
Zerbini	Claudio	AF020650	SM37	1978
Zoppis	Barbara	AF018592	SF34	1981
CATEGORIE GIOVANILE				
Aru	Federico	AF021756	28/07/2003	RM
Biffi	Jacopo	AF020329	16/10/2004	EM
Billa	Lodovico	AF021228	11/03/2007	EM
Billa	Matilde	AF021229	12/05/2005	EF
Bounaoui	Sara	AF020887	25/10/2005	EF
Chiappini	Sara	AF021653	22/12/2008	EF
Cocchi	Alice	AF020684	02/02/2007	EF
Cocchi	Andrea	AF020685	30/01/2004	RM
Colombo	Alessio paolo	AF021607	21/01/2003	RM
Colombo	Emanuele carlo	AF021186	14/04/2004	RM
Dell'acqua	Pietro	AF020853	14/10/2006	EM
El showehy	Gabriel	AF020920	28/07/2006	EM
Ferraro	Angelica	AF021525	27/02/2003	RF
Ferro	Emma	AF021218	12/08/2004	EF
Festari	Devis	AF021288	25/03/2002	CM
Festari	Loris	AF021016	26/07/2004	RM
Fornara	Beatrice	AF021187	01/08/2006	EF
Gallino	Davide alberto	AF020691	09/07/2002	RM
Gulli	Francesco	AF021608	05/06/2002	CM
Gulli	Nicola	AF021712	27/02/2002	CM
Landi	Luca	AF021198	23/02/2007	EM
Lo grasso	Alessandro	AF020789	27/08/2007	EM
Manni	Fabrizio	AK011990	19/08/1998	JM
Motta	Beatrice	AF020993	19/12/2005	EF
Musso	Carlo	AF020779	09/10/2007	EM
Musso	Edoardo	AF020780	09/10/2007	EM
Negrato	Chiara	AF020855	02/11/2005	EF
Negrato	Samuele	AF020854	04/11/2003	RM
Nicetto	Jacopo		27/12/2002	CM
Ogadri	Serena maura	AF021713	29/08/2007	EF
Orlando	Jacopo	AF020852	03/09/2007	EM
Piazzi	Ambra	AF021479	14/10/2008	EF
Piazzi	Maurizio maria	AF021219	18/08/2003	RM
Poletti	Beatrice	AF021291	19/10/2009	EF
Poletti	Tommaso	AF020851	13/06/2007	EM
Ponti	Lorenzo	AF021065	01/02/2008	EM
Ponti	Mattia	AF021064	16/06/2005	EM
Raccuglia	Mattia	AF021188	17/07/2005	EM
Santini	Giulia	AF021207	25/01/2005	EF
Spinella	Frans	AF020911	09/10/2007	EM
Tocchio	Michele	AF021292	22/02/2001	CM
Tuia	Maria	AF020905	05/08/2004	EF
Vescovi	Steve	AF021542	14/05/2003	RM
Volpe	Larico	AF021196	23/11/2002	RM

SOMMARIO

1 EDITORIALE

2 ELENCO ISCRITTI

4 LMM 2015 Il mio papà correrà per me

6 JUNIORS RUNNERS 2014/2015

7 SETTORE AMATORIALE

8 LE NOSTRE GARE Lagoni Trail Cross Rocca

10 FESTA DELLO SPORT 19/9/2015

11 AUSTRALIA arriviamo ... arriveremo

12 MAURIZIO Uno dei 6 senatori della 1/2 del VCO

13 PANORAMA SUL LAGO

14 JUNIORS RUNNERS CAMPACCIO 2016

15 LOCH GU LOCH Scozia SwimRun

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 2015

- presidente: Barban Claudio
- vicepresidente: Galuppo Bruno Leandro
- segretario: Ponti Andrea
- consiglieri: Broasca Jeni Lunimita, Cocchi Marco, Di Piano Roberto , Leonardi Raffaella, Rosselli Eleonora
- medico sociale: Dott.ssa De Ruvo Mirella
- tecnico: Garavaglia Federico
- istruttori giovanile: Cocchi Marco, Garavaglia Federico, Fabris Daniele, Borsi Cristina
- soci atleti: 203 (dato al 31.12.2015)

REDAZIONE EDIZIONE Nr 9

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

di Davide Dell'Agnese

LMM 2015
Il mio papà correrà per me

E' tardi, ti prego, lasciami dormire. E' ormai da parecchio che riposo poco e male, del resto quando si viene investiti da un treno di tale portata rialzarsi non è semplice. Quella notte di agosto 2014 qualcosa è scattato, avevo forse trovato la forza di reagire ma serviva qualcosa che mi aiutasse, insomma uno stimolo aggiuntivo. Uscii all'alba per fare una passeggiata e respirare la prima aria del mattino, ero al mare ed il sole stava nascendo … insomma una giornata meravigliosa se non fosse per il peso della malattia di Alessio e quindi la paura per il suo e per il nostro futuro. Proprio durante quella passeggiata mattutina mi accorsi di quante persone praticano la corsa e cominciai a chiedermi del motivo per cui lo fanno e soprattutto se praticare qualche attività sportiva potesse aiutarmi ad attenuare il mostro dentro di

me che ormai da parecchio non mi dava tregua. Correre, cosa c'è di meglio. Costa poco (pensavo), puoi farlo quando vuoi, dove vuoi e non impegna per molto tempo. E' deciso, domani ci proverò … e così è stato. Il giorno seguente alle 7 ero in strada, passare dal divano dopo non aver fatto alcuna attività fisica per tutta la vita, alla corsa non è cosa semplice ma con la costanza e la determinazione si può fare. A quella disastrosa prima uscita ne seguirono altre ed altre ancora, a settembre riesco correre per un'ora senza fermarmi per la prima volta e qui scatta l'idea di voler preparare una maratona, non solo per dimostrare ad Alessio che con la determinazione ed il coraggio nella vita possiamo fare molto, ma anche per raccogliere fondi a favore della ricerca contro la distrofia muscolare, questa bastarda maledetta che ancora oggi non ha cura e che il destino ha voluto colpisse anche mio figlio. Da settembre dello scorso anno ne ho fatta molta di strada, aumentando sempre di più le distanze senza mai prestare attenzione ai tempi, del resto il mio obiettivo era terminare la Maratona in salute e con il sorriso, non vincerla !!!! La data è stata fissata, 18 ottobre 2015 quindi la Maratona del lago maggiore. Il tempo passa veloce, gli allenamenti procedono bene, i lunghissimi mi fanno soffrire ma riesco comunque rispettare la tabella di allenamento che mi ero prefissato e finalmente arriva la vigilia della gara. La borsa era pronta sul tavolo, pettorale già attaccato alla maglia della podistica e foto di Alessio fissata all'interno della maglia. Alessio è al telefono con la cugina e con orgoglio gli sento dire "Il mio papà domani correrà per me", era la prima volta che lo sentivo parlare in questo modo della corsa. La sveglia suona ancor prima dell'alba, colazione molto ricca e via verso Verbania Pallanza. Alessio ed Antonella dormono ancora, insieme ad amici e parenti mi aspetteranno direttamente a Stresa per vedermi passare al primo giro di boa. Arrivo a Pallanza con il dovuto anticipo, un caffè un po' di stretching, borsa al deposito bagagli e poi tutti pronti per la partenza. Mi sono allenato molto per questa corsa, la paura di non farcela credo sia comunque d'obbligo, i chilometri sono davvero tanti e tutto può succedere. Decido di seguire i ragazzi con i palloncini rosa, se tutto andrà secondo il programma mi porteranno al traguardo in 4 ore. Alle ore 9 lo sparo della partenza, l'avventura comincia per i quasi 400 partecipanti alla gara. I primi chilometri scorrono veloci, si ride e si scherza nel gruppo ed il passo è buono. Come previsto alle 11 precise arriviamo a Stresa dove il gruppetto dei tifosi mi aspetta, Alessio insieme al suo amichetto Matteo tengono il cartello

preparato dai bimbi delle elementari di Meina, "batti cinque Alessio" e poi via con i palloncini rosa. Qualche chilometro più avanti il giro di boa, li vedo nuovamente a Stresa e li saluto dicendo loro di prenotare una pizzeria a Pallanza, del resto mi sentivo alla grande. La strada sotto i miei piedi scorre, il gruppo dei palloncini rosa si assottiglia. Chi conosce un pochino il mondo delle maratone sa che queste gare di resistenza si corrono dopo il 30° chilometro, dove la crisi metabolica detta "il muro della maratona" può tagliare le speranze di quei aspiranti maratoneti, soprattutto con poca esperienza alle spalle, che hanno affrontato con insufficiente preparazione la corsa. Supero il 35° chilometro trovandomi quindi in terre inesplorate, mai in allenamento avevo superato questa distanza, ed ecco, inevitabilmente, il muro. Saluto i palloncini rosa, le gambe diventavano sempre più pesanti e non riuscivo più tenere il loro passo. Rallento ma non mi fermo, e così facendo arrivo al 39° chilometro. Vedo molte persone che camminano, probabilmente il muro è stato ancor più severo con loro, alcuni fanno stretching per cercare di alleviare il dolore dei crampi e arrivare alla fine della corsa. Alessio mi aspettava all'arrivo, gli ultimi 20 metri li correremo insieme e di certo non potevo deluderlo. Rallento nuovamente il passo e finalmente vedo il cartello del 42° chilometro, ultima curva e poi il rettilineo dell'arrivo. Eccolo lì, pronto a correre con me sul tappeto rosso gli ultimi metri, mi porge la mano e così mano nella mano tagliamo insieme il traguardo. L'emozione prende il sopravvento e a stento trattengo le lacrime, metto la medaglia al collo di Alessio che la esibisce con orgoglio, una giornata perfetta. La raccolta fondi collegata a questa avventura ha permesso di donare alla Parent Project Onlus oltre 600 euro, l'emozione di questa giornata non ha valore. Per dover di cronaca, il tempo ufficiale è stato di 4:07:19.

Duchenne Parent Project onlus

Parent Project nasce negli Stati Uniti nel 1994, diffondendosi presto in tutto il mondo. in Italia, un gruppo di genitori di bambini affetti da Distrofia Muscolare Duchenne e Becker (malattia muscolare degenerativa fortemente debilitante e ad oggi senza una cura), costituisce nel 1996 Parent Project onlus, con il fine di migliorare la qualità della vita dei bambini e ragazzi affetti da tale patologia, attraverso tre obiettivi primari:

1. informare e sostenere, anche psicologicamente, le famiglie dei bambini e ragazzi affetti da distrofia di Duchenne e Becker;

2. promuovere e finanziare la ricerca scientifica per sconfiggere la Distrofia Muscolare Duchenne e Becker attraverso progetti di ricerca, borse di studio per ricercatori e l'acquisto di strumenti diagnostici;

3. Sviluppare un network collaborativo in grado di diffondere:
   - procedure di trattamento clinico e di emergenza.
   - linee guida e protocolli terapeutici.
   - centri di riferimento su tutto il territorio nazionale.

Dal 2002 ha dato vita al Centro Ascolto Duchenne, servizio di informazione e divulgazione clinica, legale e sociale, rivolto alle famiglie e agli specialisti e ha inoltre sviluppato, in collaborazione con Oracle Italia, il Registro Italiano DMD/BMD: banca dati on-line che intende colmare la mancanza di informazioni sui pazienti affetti da Distrofia muscolare di Duchenne/Becker e permettere la comunicazione relativa alle sperimentazioni cliniche.

La Comunità Parent Project solo in Italia, direttamente e/o indirettamente, coinvolge oltre 20.000 persone, e come associazione iscritta al Registro nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, può stipulare convenzioni con lo Stato Italiano.

PARENT PROJECT ONLUS
Via Nicola Coviello, 12
00165 Roma
Email info@parentproject.it
Tel 0666182811
Fax 0666188428
Conto corrente postale n. 94255007
Codice Fiscale 05203531008

di Marco Cocchi

JUNIORS RUNNERS
stagione 2014/2015

Un altro anno è passato e un'altra stagione agonistica per i nostri JUNIOR RUNNERS.
A settembre la squadra al completo, con qualche new entry, si è ritrovata al campo di Dormelletto per iniziare la preparazione per il nuovo anno agonistico ma soprattutto per ricominciare a fare sport.
Quello sport che noi chiamiamo ATLETICA e che per i nostri piccoli atleti vuol dire fatica, sudore, ma anche divertimento e amicizia. Per noi tecnici, la fatica ed il sudore si sostituiscono alla delusione quando le cose non vanno come vorresti, sia negli allenamenti che nelle gare. La voglia di mollare tutto a volte ti picchia in testa, ma tutto questo sparisce quando ti accorgi di avere una squadra di ragazzi stupendi, che si impegnano negli allenamenti e nelle gare, mettendo in campo tutto quello che hanno senza risparmiarsi mai.
Quest'anno, a differenza della scorsa stagione, l'età media del gruppo è cresciuta notevolmente. Un po' naturalmente perché molti bambini che lo scorso anno partecipavano alle gare come esordienti C e B, crescendo sono passati di categoria, e poi perché è arrivato un bel gruppo di adolescenti che hanno fatto crescere il livello tecnico della squadra.
Questa situazione, ci permette di abbinare agli allenamenti di gioco-atletica rivolti ai più piccoli, che arrivano e si avvicinano all'atletica leggera, degli allenamenti più strutturati per cominciare a prepararsi seriamente nelle varie specialità che questo bellissimo sport offre. Salti, lanci, la corsa intesa come il mezzofondo e la velocità, offrono ai ragazzi la possibilità di avvicinarsi alla specialità che a loro è più consona, non tralasciando però di partecipare anche alle altre discipline, sviluppando così il loro bagaglio motorio ancora in espansione vista la loro età .
Altra novità di questa stagione, con la pattuglia di ragazzi e cadetti che ci ritroviamo nelle nostre file, sarà la possibilità di partecipare ai CDS (Campionati di Società) che FIDAL organizza sul territorio nazionale e che daranno la possibilità ai nostri giovani atleti di concorrere per una maglia della rappresentativa regionale piemontese nelle varie specialità. A fine febbraio, parteciperemo per la prima volta ai CDS regionali indoor ad Aosta, dove si assegneranno le maglie di campione regionale delle categorie Ragazzi e Cadetti. Per i nostri piccoli Runners, e anche per noi allenatori sarà una nuova esperienza. Una trasferta di due giorni, dove cercheremo di dare il meglio nelle varie specialità, e anche se sarà veramente difficile riuscire ad ottenere una maglia della rappresentativa … cercheremo di fare del nostro meglio!

di Alberto Borroni

SETTORE AMATORIALE
il gentil sesso diversamente agonista

Il mondo è bello perché è vario e quello dei podisti della domenica è quantomeno variopinto per colori ed intenzioni.
In una qualunque domenica mattina, al via di una gara, tutti gli uomini, nessuno escluso, sgomitano per essere davanti, per fare bella figura, per portare a casa la migliore prestazione possibile.
Il mondo delle donne "runner" è invece un universo a parte.
Va da sé che le fanciulle competitive non mancano mai e spesso le vedi arrivare al traguardo fresche come una rosa prima di maschietti che non hanno tirato tardi la sera precedente e hanno fatto il riscaldamento secondo i 10 comandamenti dettati dai "guru" del settore.
Ma c'è anche una categoria di adorabili signore grigie di capello (qualcuna) ma non di cervello che fanno capannello tra loro chiacchierando e quando si mettono a correre (pardon … camminare) continuano a farlo fino a quando l'oggetto della conversazione non è stato completamente sviscerato. Del resto le donne si professano multitasking quindi perché meravigliarsi ?!
Ma la cosa straordinaria è che finito un argomento trovano subito qualcos'altro di cui parlare : vita vissuta ed esperienze alle quali attingere di certo non mancano.
Si destreggiano fra torte e lasagne, otiti dei nipotini, malanni vari del marito di turno, economia, politica, vacanze e gossip a 360 gradi, il tutto senza minimamente perdere il ritmo.
E laddove dovesse esserci un solo secondo di silenzio dell'oratrice di turno (che magari deve solo tirare il fiato un istante) ecco intervenire prontamente in suo soccorso una delle socie … perché senza chiacchera non si cammina, volete scherzare?
Il club è piuttosto esclusivo e per essere ammessi, specialmente se uomini, c'è sicuramente un rito di iniziazione che però non è dato conoscere.
Un giorno sei fuori e quello dopo sei dentro il cerchio magico: l'unico requisito riconosciuto sembra essere quello di avere argomenti di conversazione (se donne) oppure stare in silenzio ed annuire ad intervalli di 120 secondi (se uomini).
Per entrambi i sessi vale la regola aurea: camminare e NON correre!
E allora si parte qualche manciata di minuti prima perché vuoi mica arrivare troppo tardi che poi non trovi nulla al ristoro o perdere la possibilità di raccogliere "materiale" per il gossip della domenica seguente vero ?!
Ironia a parte loro sono un punto fermo delle nostre domeniche a piedi: perché se è vero che gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere, ancor più fondato se si parla di podismo, loro ne sono il meraviglioso anello di congiunzione.
Lieto di farne parte!

Lagoni TRAIL

CROSS DELLA ROCCA BORROMEA

La Corte della Rocchetta

Podistica Arona ha organizzato due manifestazioni FIDAL nel corso dell'anno 2015: LAGONI TRAIL e IL CROSS DELLA ROCCA.
Due gare molto diverse tra di loro ma che hanno in comune la particolarità di svolgersi in due location esclusive, Il Parco dei Lagoni di Mercurago e l'incantevole Rocca Borromea di Arona.
Come organizzatori ci sentiamo veramente onorati di avere la possibilità di godere di tanta bellezza naturale che alleggerisce sicuramente la fatica dei giorni frenetici che precedono i preparativi delle nostre gare.

La novità dell'anno è stata quella di cambiare il nome della nostra gara "regina", la ormai ex Mezza dei Lagoni, concedendogli il nome più consono di LAGONI TRAIL.
Il Cross della Rocca, svoltosi nel mese di ottobre, si è rivelato essere "l'apripista" per la stagione dei Cross della zona ed ha raccolto plausi dai partecipanti per la tecnicità del suo percorso. Per il secondo anno consecutivo si è svolto in due giornate, sabato e domenica, per dare maggior risalto alle singole categorie partecipanti ma soprattutto ai numerosissimi ragazzi che anche quest'anno hanno riempito con la loro energica gioia i prati della Rocca.

ASD PODISTICA ARONA

di Roberto Di Piano

FESTA DELLO SPORT
Arona 19 Settembre 2015

19 Settembre 2015, una bella e calda giornata settembrina.
Se siete passati per la piazza del popolo di Arona, casualmente per una passeggiata o appositamente per venire alla festa dello sport, sicuramente avete notato un attempato, ma vigorosissimo presidente della Podistica Arona darsi da fare per far correre su un Tapis Roulant i giovanotti, di tutte le fasce di età, che ordinati in fila indiana aspettavano il loro turno di prova.

La professionalità e l'autorità sprigionata dal nostro "Press", ci ha inorgoglito e forse anche un po' montato la testa, tanto che a fine serata avremmo potuto anche lanciarci nell'organizzazione della prima maratona fronte lago interamente corsa sul "Tapis Roulant". Ovviamente per pentirci il giorno dopo e maledire la nostra emotività, che già in passato ci ha portato a intraprendere imprese, si sempre finite in gloria ma a spese di sudore e tempo da rubare alla famiglia, alle spensierate grigliate con gli amici o più semplicemente a una deliziosa corsetta in solitaria.

La "Festa dello sport", organizzata dal comune di Arona, che ringraziamo, è una vetrina in cui Sabato abbiamo visto sfilare tante associazioni, che si mettono in gioco per dare ai giovani la possibilità di provare un sport.
Le passioni sono tante, le possibilità sono tante, nei giovani la voglia di provare è tanta. I ragazzini saltellavano da uno stand all'altro e volevano provare tutto o almeno quello che si poteva provare ... in alcuni stand era meglio limitarsi a curiosare.

Sabato i giovani hanno provato a giocare a calcio, tennis, pallavolo, corso sul Tapis Roulant, visto i ragazzi del Parkour saltare su ostacoli naturali, visto quelli delle arti marziali (stile full-contact) cimentarsi nei combattimenti, visto i judoka fare capriole e proiezioni, visto le giovani della danza artistica piroettare sui tappeti, provato la barca a vela su un modellino appositamente allestito e tanto altro ... è bastato non rimanere in poltrona davanti alla tv o seduto su una sedia a giocare a candy crush sul telefonino di mamma.

di Bruno Galuppo e Fabrizio Locatelli

AUSTRALIA
arriviamo ... arriveremo

- Ma lo sai che parto per l'Australia?
- Bene, un altro viaggio, divertiti!
- No, nessun viaggio, vado a viverci in Australia!!
- Cosa?!?!?!

Due battute di una conversazione per apprendere con stupore come un amico mi ha comunicato la sua decisione di "cambiare vita".
Fabrizio e famiglia da maggio 2015 sono partiti alla volta di Melbourne in Australia per iniziare una nuova vita. In questi mesi ci siamo scambiati qualche notizia sulla vita e sull'attività sportiva che più ci piace: il podismo, naturalmente! Qualche accenno di quest'avventura lo troviamo anche nel Forum sul sito della Podistica Arona; ma ora è il tempo di farci dire da lui come va agli antipodi e così ci ha scritto:

Cari amici della Podistica Arona, ci tenevo a mandarvi mie notizie e ad augurarvi un buon Anno con l'auspicio di macinare tanti chilometri. Son trascorsi 7 mesi dal giorno della mia partenza, e mi sembra che il tempo sia passato veloce. Qui ho trovato una terra di sportivi, "e già lo sapevo"; ma non immaginavo così competitivi e così numerosi. Non ho ancora partecipato a competizioni ufficiali, perché in questo momento sono molto occupato con l'apertura della nuova attività (che avverrà a giorni n.d.r.).
Per me sono stati momenti di scoperta, una nuova vita, con momenti di gioia e altri difficili, posso pensare ai primi giorni in cui mi sentivo spaesato, tutte le mie sicurezze erano andate perse, a partire dal guidare un'auto, ogni volta che dovevo mettere la freccia facevo partire i tergicristallo... oppure quando la cassiera del supermercato mi rivolgeva la parola io la guardavo terrorizzato, sperando che parlasse lentamente per poterla comprendere... ora, più i giorni passano e più cresce la consapevolezza di essere in un paese a misura d'uomo e molto ospitale con gli stranieri. Ora, vi racconto dove vado a compiere il rito sacro del podista!!!
Di solito esco da casa e mi infilo nel primo marciapiede a sinistra, tre km sempre dritto e mi trovo sul mare, da lì mi infilo in un sentiero di terra battuta che costeggia il mare, il quale si snoda 10 mt sopra la scogliera con una vista bellissima... e un continuo saliscendi.
Non volevo dirlo... volevo fare il" duro" ma un po' quelle belle montagne mi mancanooooo!!!
Ora vi lascio, e vi mando qualche foto dalla terra dei canguri, mi raccomando fatevi trovare sempre in forma!!!! Perché al mio ritorno da vacanziero vi metterò alla prova!!!!!

Un grande abbraccio a tutti.
Evvaiiiii Podistica Arona.
Fabrizio Locatelli.
Melbourne/Australia.

P.S. Se qualcuno viene da queste parti ci facciamo una corsetta insieme!!!

Che dire alla fine di tutto ciò? ... ci tocca, bisogna andare a trovarlo!
Lo so che il viaggio è un po' complicato, per la lontananza ed i relativi costi, ma cio' non toglie il desiderio di un giorno andare come Podistica Arona a partecipare alla **Melbourne Marathon** ed entrare a far parte della classifica a squadre lì prevista.
Se non sarà nel 2016, forse sarà nel 2017 o nei successivi, l'importante e non soffocare il desiderio di andarci e con pazienza si otterrà il risultato e … come dice qualcuno ***"stay tuned"*** cioè state attenti alle novità perché potrebbe concretizzarsi "una corsa dell'altro mondo".

di Raffaella Leonardi

MAURIZIO

Uno dei sei senatori della mezza del VCO

Maurizio La Banca, da qualche anno tesserato per la Podistica Arona, è rimasto uno dei sei Senatori "in corsa" che hanno partecipato a tutte le venti edizioni consecutive della Mezza Maratona del VCO.
Maurizio ha dedicato metà della sua vita alla corsa. Originario di Casorezzo, in provincia di Milano, si trasferisce per amore e sempre per lo stesso motivo inizia a correre nel 1990. Oggi cinquantenne, si può dire che è stata la passione che lo ha sempre accompagnato, in ogni momento e fase della sua vita regalandogli, come sostiene lui stesso, energie e forza per affrontare il suo lavoro, fisicamente impegnativo, ma anche le tante prove della quotidianità.

"La corsa mi rigenera, è sempre stato così, l'appuntamento con l'allenamento settimanale e con la gara della domenica è qualcosa a cui non rinuncerei per nessun motivo. Anche se mi piace sottolineare che non ho mai perso una giornata di lavoro a causa della corsa, per me l'idea di andare a correre è un incentivo per fare sempre meglio anche nel mio lavoro".

Come nasce questa idea di provare a diventare uno dei Senatori? In realtà non ci pensava affatto, era il 2003 ed era impegnato nella costruzione della sua casa (la bella villetta in cui abita tutt'ora con la moglie Gisella Campolo, nome molto noto nel podismo amatoriale, e la figlia Serena) quindi era anno in cui non mi allenavo più di tanto e correvo ma senza obiettivi particolari. Fu proprio Giancarlo Ferrario, il Presidente della società organizzatrice della gara che gli propose di iscriversi e partecipare comunque per entrare a far parte della "rosa dei veterani". E così fu, nonostante le difficoltà, e con il suo peggior tempo in mezza, portò a termine anche quell'edizione, l'ottava. Da allora non ha mai più avuto incertezze: a settembre l'appuntamento con la mezza del VCO era già segnato in calendario dall'anno precedente.

I Senatori sono stati premiati alla decima edizione, alla quindicesima e l'anno scorso, i sei rimasti, alla ventesima edizione.

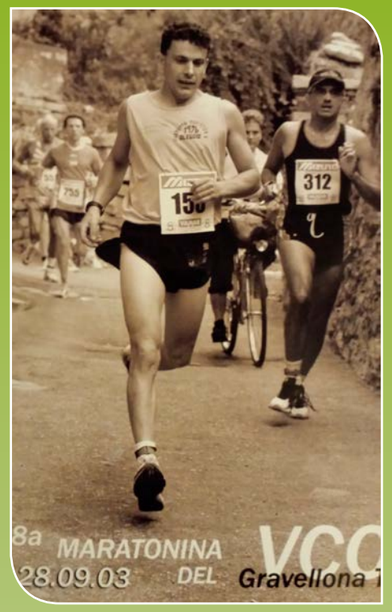
"Certo non è un difficile partecipare ogni anno ad una mezza maratona, ma ci vuole anche un pizzico di fortuna per riuscire a farlo alla stessa, per vent'anni consecutivi."

Quali sono le edizioni delle quali conservi i ricordi migliori?

"Sicuramente la prima edizione, quella del 1996, perché è stato l'anno in cui io e Gisella siamo diventati genitori di Serena, e poi l'edizione del 2015 corsa con l'immagine e il ricordo di mio padre appena scomparso e che sarebbe dovuto essere allo stadio per assistere al mio arrivo al traguardo. Poi, ancora, tra le edizioni più impegnative quella del 2013 corsa interamente sotto l'acqua."

Dice di non aver mai ottenuto dei grandi risultati cronometrici (pb in mezza di 1h23') anche se qualche soddisfazione negli anni passati l'ha avuta; la vera conquista è aver corso per venticinque anni ininterrottamente partecipando a tantissime gare, collezionando esperienze ed amicizie che si sono rivelate profonde nel tempo. Comincia a raccontare e ricordare esperienze e situazioni divertenti e mi accorgo che potrebbe andare avanti per ore ed ore senza interrompersi…

"Ho veramente tanti ricordi legati alla corsa ed alle gare alle quali ho partecipato. L'esordio alla Baceno-Devero Crampiolo, ingannato dall'amico Mauro (Fortina) che mi ha coinvolto senza spiegarmi di cosa si trattasse veramente…e la settimana successiva: Sgamelaa in Val Vigezzo!! (Va sottolineato come da allora tante cose sono cambiate, le tecnologie di oggi permettono di avere qualsiasi tipo di informazione in ogni momento, ma dobbiamo immaginare che quando non c'erano telefoni, internet e tutto il materiale pubblicitario legato al mondo della corsa che circola oggi, si trattava di semplice passaparola) *La mia prima ora in pista Saronno, anche quella volta ignaro di cosa mi aspettasse, sempre coinvolto da Mauro pensavo solamente di partecipare come spettatore in realtà mi è toccato correre, a mezzogiorno, e ho chiuso percorrendo 14,580m."*



E tante tante altre corse che affiorano..

"Le sei maratone a Venezia, Firenze, l'edizione del 1992 a Cesano Boscone con il diluvio universale. Era l'anno in cui il Tanaro è straripato nel Monferrato e mentre correvamo c'erano 20cm d'acqua sulla strada. Quasi la metà dei partecipanti si è ritirata ma noi siamo arrivati fino in fondo." dice con un pizzico di orgoglio.

Traspare dal suo modo di raccontare, dal luccichio particolare negli occhi, che la corsa è "stato tanto", l'occasione per conoscere tantissime persone (per lui che proveniva da un'altra provincia anche un modo per ambientarsi più velocemente)

"In venticinque anni ho visto tanti corridori iniziare e smettere, tanti giovani crescere e fare degli explois pazzeschi. Ho potuto notare i miglioramenti organizzativi delle gare, per esempio prima non c'era tutta l'assistenza che c'è ora durante le manifestazioni. Ma ci tengo a sottolineare, anche se sembra scontato, la solidarietà e l'empatia che ho riscontrato nel mondo del podismo. I miei compagni di corsa Moreno, Mauro, Livio e tutti gli altri… anche nei momenti di difficoltà, degli acciacchi fisici, nei momenti più grigi…hanno sempre cercato di coinvolgermi comunque negli allenamenti e stimolarmi e di questo sono loro grato."

Domanda finale, perché consiglieresti a qualcuno di correre?

"La corsa mi ha rinforzato negli anni, difficilmente mi ammalo, ma non solo nel fisico, soprattutto mi permette di affrontare le difficoltà e i momenti più difficili della vita con un'energia incredibile."

di Raffaella Leonardi

PANORAMA SUL LAGO

Il territorio dell'aronese è molto conosciuto ed apprezzato come meta turistica, per villeggianti, passeggiatori della domenica, stranieri soprattutto di nazionalità tedesca, che amano frequentare le sponde del Lago Maggiore in ogni periodo dell'anno.
Anche per me, che non abito vicino al lago, è sempre piacevole scoprire percorsi nuovi e scorci con un panorama mozzafiato dalle colline del Lago.
Un bel percorso, che per chi vuole può essere fatto anche di corsa, attraversa il Vergante fino ad arrivare all'eremo di San Salvatore di Massino Visconti.
Partendo da Arona, dalla zona di Villa Ponti, si sale abbandonando il centro fino a raggiungere la Rocca Borromea, qui uno dei primi panorami mozzafiato di cui vi parlavo: da questa bellissima location nonché sede del nostro Cross autunnale, si può ammirare il contrapposto castello di Angera. La Rocca merita una visita in ogni periodo dell'anno perché riesce a mantenere intatto il suo fascino di luogo di quiete e tranquillità, infatti in soli dieci minuti di passeggiata a piedi ci si può spostare dalla frenesia del lungolago che caratterizza tante domeniche pomeriggio. Si prosegue poi sino alla statua colossale del Sancarlone e si supera la località Campagna fino a raggiungere la frazione di Dagnente.
Percorrendo il sentiero in salita di via Montrigiasco, attraverso boschi di castagno, si raggiunge la frazione omonima e poi, per la strada asfaltata, si scende fino a Ghevio. Il giro prosegue fino a Colazza e poi sotto a Nebbiuno. Qui ci si può fermare qualche minuto ad osservare la Chiesa di San Giorgio, risalente alla fine del 1300,

con all'interno il mosaico più tardo raffigurante San Giorgio che uccide il drago, come nell'iconografia classica.
Si prosegue per i sentieri sterrati arrivando fino a Tapigliano, frazione di Nebbiuno, dove dalla Chiesa di San Leonardo si può ammirare un altro splendido panorama. Si raggiunge poi Fosseno, altra frazione del comune, e sempre percorrendo il sentiero sterrato si arriva in località Monte, nel comune di Massino.
Per vedere l'Eremo di San Salvatore si risale dalla strada asfaltata e qui, tra boschi di faggi e betulle, ci si ferma qualche minuto per osservare l'antico centro monastico con la chiesetta benedettina e le Cappelle con affreschi del '400.
Qui l'ultimo panorama di cui godere a conclusione di questo percorso di circa 13 km: sono quattro i laghi che, con le giuste condizioni, si riescono a scorgere: Maggiore, Varese, Monate e Comabbio.
Buona corsa! Mi raccomando fermatevi … ogni volta che i vostri occhi ne avranno bisogno.

di Marco Cocchi

JUNIORS RUNNERS
Campaccio 2016

E' la prima volta che io e dei nostri atleti ci siamo trovati ad affrontare una competizione di alto livello come quella a cui abbiamo partecipato il 6 gennaio a San Giorgio su Legnano: Il CROSS DEL CAMPACCIO.

In questa competizione tutto "è grande", più grande di quello che si possa pensare, non per niente la gara fa parte della coppa del mondo di cross.

Quando arriviamo ci accorgiamo immediatamente che non è la solita gara. Atleti, tanti atleti. Dovunque ti giri vedi ragazzi, ragazze, uomini e donne che con i loro tecnici cominciano a scaldarsi, a parlare di come affrontare la gara, a concentrarsi sul percorso.

La nostra avventura al Campaccio comincia, dopo una bella mezzoretta di coda, con il ritiro dei pettorali.

Guardiamo l'ora ed è ancora presto: sono le 10.00, la nostra partenza è alle 11.40. Decidiamo di andare sulle tribune a vedere le gare dei master e a tifare per qualche amico che riconosci nella bolgia infernale.

Mancano 40 minuti, comincio anch' io a far scaldare i ragazzi con qualche esercizio di corsa, qualche allungo. Intanto mi guardo intorno, vedo gli altri tecnici, guardo quello che fanno, come lavorano con i loro ragazzi, cerco di imparare cose nuove. Con alcuni ti conosci, e c'è un bel rapporto di amicizia, di scambio di opinioni soprattutto sulle nuove tecniche di allenamento, dopotutto dopo qualche anno che bazzichi per campi gara di amici te ne fai, ed il bello è che non c'è gelosia, ci si scambiano sempre idee, pareri, alla fine tutti abbiamo lo stesso proposito.

Manca poco e dall'altoparlante si sente chiamare la categoria Ragazzi dove corrono Andrea, Emanuele e Samuele. Andiamo al cancello per la spunta dei giudici di gara. Le ultime raccomandazioni (sono le solite: Date il vostro meglio e divertitevi).

Mi guardano tutti e tre senza parlare con degli occhioni giganti, sono veramente tesi come delle corde di violino. Vederli così mi fa venire il magone, li abbraccio tutti e tre e me ne vado sulle tribune a vedere la gara e a scaricare la mia di tensione che è a mille.

BANG il giudice spara, sono partiti. Passano davanti alle tribune, tra gli applausi dei tantissimi presenti.

Il percorso di 1250 metri per la loro categoria è molto veloce. Poco dopo i 4 minuti di gara il primo ragazzo è già sul rettilineo di arrivo. Guardo, cerco le maglie della Podistica tra i ragazzi che arrivano uno dopo l'altro. A metà gruppo vedo Emanuele, poi Samu ed infine Andrea che tagliano il traguardo.

Scendo e gli vado incontro, oramai la tensione nervosa è andata, tutta l'adrenalina è stata scaricata in gara. Vedo un po' di delusione sulle loro facce per il risultato, ma lo sapevamo che non era una passeggiata.

di Diego Novella

LOCH GU LOCH
Scozia SwimRun

Ed ecco che questa volta, c'è l'abbiamo fatta!!! Il Grande Paolo Chiarino ed io, siamo riusciti a finire una bella e tosta prova. Oltre ad affrontare in macchina le strade contromano, l'acqua a 12 gradi e temperatura esterna anche a 9 gradi, vento quasi incessante, pratoni senza sentieri da fare in salita e discesa, fango, freddo….sadismo degli organizzatori nel trovare percorsi diabolici (tipo: 400 metri di nuoto, isola di 30 metri da scavalcare, nuotata di 30 metri, isola di 10 metri, acqua fangosa e puzzona, ecc…), non sono riusciti a piegarci. Siamo partiti con l'emozionate suono delle cornamusa, abbiamo nuotato a Lochness….ed in altri laghi, terribilmente bui, dal colore simile alla birra scura! Abbiamo scherzato con tanti concorrenti che trovavamo sul tracciato, tutti sorridenti , ai quali sorridevamo, perché il bello di queste gare non è la classifica, ma l'esserci (questo è il mio modo di fare sport)! Abbiamo corso e nuotato tra castelli e case da incanto! Abbiamo conosciuto super atleti, umili! Abbiamo corso tremando dal freddo, non riuscendo a parlare! Abbiamo lottato contro i nostri limiti per raggiungere l'ultima vetta sotto cui si vedeva un lontanissimo traguardo, incoraggiandoci sempre l'uno con l'altro, senza mai mollare!!! Mi sono emozionato vedendo Fort Augustus (l'arrivo) tremendamente lontano ma li, sotto di noi, sulla sponda del lago di Lochness. Mi emoziono a ripensare al lungo tracciato ed a quello che abbiamo visto e provato nell'essere li! A momenti in cui ci dicevamo "vorrei essere da un'altra parte", mentre invece, volevamo essere li e finire!!!! E' stata un'altra bellissima esperienza, una gara che, personalmente ho vinto con me stesso! Bellissimo, tutto….e che spettacolo arrivare ed essere accolti, perdonatemi, da due amici cecoslovacchi (che, per me, rappresentavano tutti quelli che da casa, ci seguivano ed erano preoccupati per noi), conosciuti il giorno prima, che ti aspettano, ti volano addosso festeggiandoti come se avessimo vinto, che ti offrono da bere, mangiare e che poi finisce a birra, pecorino e soppressata! Queste sono le emozioni di cui mi nutro, ed ho fatto un'altra scorpacciata.

SPONSOR

**Non importa se otteniamo dei risultati o meno,
se facciamo bella figura o no in fin dei conti l'essenziale,
per la maggior parte di noi, è qualcosa che non si vede,
ma si percepisce nel cuore.**

(Haruki Murakami)

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)
Quarna srl – Gattico (NO)
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 - Carlo Vitale - Podisti.Net - ASD Caddese

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

Per i Tarahumara due cose sono fondamentali: ***la musica e la corsa.***
Sono un popolo di corridori di fondo e non camminano,
i Tarahumara volano.

«Loro ragionano così, per loro correre è naturale. Basta avere un poco di cibo e poi fanno quello che fanno tutti i giorni: correre. Sono ridicoli con le loro gonnelline e loro scarpe fatte di cuoio quando si buttano giù da una scarpata come indemoniati o affrontano una salita durissima, ma non si fermano e vanno, corrono, sempre, e veloce. Spezzano le gambe a chiunque».

«L'uomo? È nato per correre». Sì, proprio così: non per camminare (o almeno non solo) ma per correre. Esattamente come molti degli animali predatori che conosciamo anche noi siamo strutturati per correre, veloce e a lungo. Poi la nostra evoluzione ha preso un'altra strada e al posto della corsa abbiamo cominciato ad allevare, coltivare, eccetera. E siamo diventati sedentari dimenticandoci di quanto siamo capaci a correre. Ma a ricordarcelo ci sono i Tarahumara, popolo che vive «nei selvaggi Copper Canyon dello stato messicano di Chihuahua»: sono capaci di correre non per ore, ma per giorni. E senza fermarsi mai. Loro stessi di definiscono «Raràmuri» ossia «piedi leggeri» o «coloro che corrono bene».