

# ANDUM A FA DÜ PASS



## MENO FATTORI DI RISCHIO NEGLI ANZIANI “IN GAMBA”

L'esercizio fisico è in grado di contrastare il declino di importanti funzione dell'organismo del soggetto anziano: in particolare quella cardiorespiratoria e quella muscolare. Innanzitutto l'attività sportiva svolge una precisa funzione di controllo dei cosiddetti “fattori di rischio”: riduce i valori di pressione arteriosa, i tassi di colesterolo, aumenta il colesterolo hdl, quello “buono”, riduce il tasso dei trigliceridi, il peso corporeo e i tassi di glicemia, favorendo uno stile di vita nel quale è più facile la

sospensione del fumo. Un allenamento con carichi medio elevati incrementa il numero di capillari e quindi favorisce i cosiddetti circoli collaterali.

Vediamo allora quali sono le regole fondamentali da seguire, se ci si appresta a svolgere dell'attività fisica.

Innanzitutto occorre una visita preventiva presso un cardiologo, onde verificare nel soggetto di età media avanzata, apparentemente sano, se vi sono patologie silenti

(insufficienza coronarica, valvulopatia, ipertensione etc.).

Poi occorre che sia programmata da parte dello stesso cardiologo o del medico sportivo una tabella di allenamento che ha le seguenti caratteristiche: definizione del range della frequenza cardiaca entro cui è importante mantenere i carichi di lavoro di tutto l'allenamento, ad eccezione di una fase di defaticamento che viene svolta a frequenze più basse.

Quindi si tratta di scegliere lo sport da fare che deve essere di tipo aerobico: vanno benissimo la corsa, il ciclismo, lo sci di fondo oppure il nuoto. Poi vanno definiti con precisione la periodicità dell'allenamento, che deve essere di almeno tre sedute settimanali e la durata dell'allenamento, che deve arrivare ad almeno 40 minuti per seduta. In caso di camminata veloce

o corsa leggera, almeno 1 ora e 30 minuti - 2 ore per ciclismo.

E' utile fare anche precedere e seguire alla seduta di allenamento una serie di esercizi di allungamento "stretching". Infine va previsto un controllo cardiorespiratorio, da effettuarsi almeno una volta all'anno con l'esecuzione di una prova di sforzo.

L'attività fisica è alla base della riabilitazione del cardiopatico colpito da infarto per cui anche il soggetto cardiopatico può svolgere attività motoria e talora anche sportiva leggera quando la malattia si è stabilizzata, ciò con favorevoli risultati nella prevenzione di recidive.

*Primario Unità Operativa di Cardiologia,  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia,  
Centro per lo Studio dell'attività fisica  
sportiva in età medio avanzata.*

Da Inserto SALUTE della Repubblica  
del 9 Marzo 2000.

**Chi va piano arriva tardi se c'è traffico,  
chi va forte arriva prima se non fa il botto.**

*L'acqua che  
tocchi de'  
fiumi è  
l'ultima di  
quella che  
andò e la  
prima di  
quella che  
viene.  
Così il  
tempo  
presente.*

*Leonardo  
Da Vinci*

Un tale arriva alla dogana,  
lo fermano e gli chiedono  
di aprire la valigia.  
Il doganiere:  
-Cosa c'è in quella bottiglia?  
E' acqua Santa di Lourdes!  
Il doganiere dubbioso apre  
la bottiglia e annusa:  
-Ma questo è whisky!  
-Miracolo!  
Miracoloooooo ! ! ! !

## "4^ MARCIA SERALE DEL TREBBIA"

Il 28 Aprile a Canneto Laghi – Gazzola - località sulla sponda del Trebbia a circa 15 km da Piacenza attrezzata con due laghetti artificiali per gli appassionati di pesca con ristorante per il trattenimento, si è svolta la "4^ Marcia Serale del Trebbia" manifestazione inserita nel calendario F.I.A.S.P. Piacentino.

La serata si presentava ostile per i marciatori perché c'era brutto tempo con pioggia torrenziale che certamente non incoraggiava nessuno.

Alle 18,00 ora di partenza della marcia, con un pò di perplessità degli organizzatori e anche mia, si sono presentati al via oltre 500 partecipanti, con l'inaspettata sorpresa e cosa insolita, di vedere oltre 100 ragazzini che si divertivano a camminare e correre con i loro inseguitori e accompagnatori senza

curarsi della pioggia che a tratti s'intensificava, seguiti e controllati dagli organizzatori per tutto il percorso.

Nonostante la serata lungo il percorso, si è potuto ammirare il paesaggio con alcuni angoli interessanti come la Cascata (che non ricordo il nome) ai piedi del castello di Rivalta. Un grazie a Gabriele Bacci, per aver coinvolti tanti ragazzi e per la cura di come ha preparato il percorso, segnalato senza equivoci ed assistito da valido personale che hanno reso agevole l'attraversamento della provinciale.

Un pensiero rivolto alla felicità di quei ragazzi quando gli è stato consegnato il premio come gruppo numeroso dopo aver assaltato il ristoro.

t.p.

---

## PASTA ALLE CIME DI RAPA

*Per 4 persone*

- gr. 400 orecchiette o maccheroncini
- gr. 500 cime di rapa
- 4 acciughe salate
- olio di oliva
- sale e pepe.

Mondate le cime di rapa, lavatele e tagliatele a piccoli cespi.

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata: versate la pasta e dopo poco le cime di rapa, che cuociono in breve tempo.

In un casseruolino di terracotta fate scaldare un bicchiere di olio, unite le acciughe dissalate e diliscate e fatele disfare mescolando.

Scolate pasta e cime di rapa, conditele con il soffritto di acciughe, spruzzate di abbondante pepe e servite.



strada prima di giungere alla città, vi è l'antico monastero benedettino di Cotrebbia "vecchia", dove si tennero molte delle diete imperiali del Barbarossa, tra le quali quelle delle famose "Regalie del 1154 e 1148.

Raggiunto poi il fiume Trebbia al guado posto tra la Malpaga e la Puglia, si entra a Piacenza nei pressi della Basilica Santa Maria di Campagna. Qui nel 1095 Papa Urbano II° tenne il celebre Concilio di Piacenza dal quale in seguito prese avvio la prima crociata "La Francigena" o "Romea" nel territorio di Calendasco, a ridosso del Po' e della sua città legata al vecchio fiume, sulla quale tanti uomini e donne di fede transitavano.

Bene, dopo tanta chiacchiera, sono felice che mi sia stata data la possibilità di ripercorrere questi sentieri con lo stesso spirito che, legato al Giubileo, si richiama allo stesso per il quale è nata la Federazione dello sport per Tutti FIASP. Una camminata che da Bosco dei Santi alla Basilica Santa Maria di Campagna ci ha riportato indietro nel tempo ripercorrendo e accomunando momenti di fede e di sport per tutti.

Con questo sentimento, ringrazio i componenti del Comitato Provinciale Marce di Piacenza che mi hanno permesso di camminare sulle strade dei pellegrini in una camminata di intenti: fede e sport.

G. Carmelo.

Prendendo spunto dal pensiero dell'amico Carmelo, è mio desiderio organizzare una camminata di chiusura dell'anno giubilare percorrendo la strada che va dal "Ceppo del Boscone (Calendasco) fino al Duomo " (15 km circa).

T.P.

## **CAMMINANDO SULLE STRADE DEI PELLEGRINI**

E' passato poco tempo dalla settimana giubilare in cui camminando sulle strade dei pellegrini si è voluto simbolicamente ripetere parte dei percorsi che anticamente i pellegrini percorsero in occasione di qualche giubileo di cui la Chiesa fin sempre estremamente prolifica. Che dire dunque di questi percorsi sempre magistralmente tracciati e organizzati da gruppi/associazioni di marciatori e dal Comitato Provinciale Marce FIASP di Piacenza. Si è camminato con il cuor leggero in uno spirito di amicizia e di solidarietà dietro il simbolo di una

fiaccola e con bandiere inneggianti alla Pace. La partenza e gli arrivi tra Pieve e Pieve sono state benedette dai relativi parroci, mentre i suoni festosi di campane si alternavano all'arrivederci ed al "ben arrivati" creando i limiti al cammino tra boschi verdi e prati e campi dorati d'orzo e grano. Di tutto ciò è rimasto in noi un simpatico ricordo di suoni e saluti della gente in attesa sui percorsi, mentre la estiva e l'immenso cielo azzurro che tuttavia a volte ha minacciato pioggia hanno fatto da cornice al nostro girovagare peregrinare.

R. VITTORIO

Spiaggia di Ostia;

Mentre un bagnante romano sta "inforchettando" un piatto di bucatini all' Amatriciana, si avvicina un barbone che comincia a guardarlo con lo sguardo desideroso... dopo un pò il romano chiede:

- Hai magnato?

Il barbone risponde:

- No!!

- Allora te **poi fà er bagno**... vai, vai!!!

## "3° MARATONA Della VAL TREBBIA" POGGIARELLO DI STATTO

Nonostante una giornata con pioggia torrenziale l'11 Giugno si è svolta la "3°Maratona della Val Trebbia e 7° trofeo alla memoria di Zanazzi Maria" con una partecipazione davvero inaspettata di circa 700 marciatori.

Il primo pensiero lo rivolgo agli organizzatori, di cui ne faccio parte, che nonostante le avverse condizioni atmosferiche siamo riusciti a mantenere inalterati i vari percorsi di 5, 10, 15, 25 e 42 km e vi assicuro che non è stata cosa facile poiché al minimo accenno di apportare modifiche ai percorsi per la sicurezza dei partecipanti gli stessi rifiutavano di seguire le nostre indicazioni preferendo continuare sul percorso originale ottimamente segnalato dalla bandiera del nostro gruppo c.r.d.d. "Allegra Compagnia" l'infaticabile e amico di tutti Norgia Mario.

Mentre controllavo il percorso, anche grazie ai marciatori che transitavano, bagnati, infangati ma inamovibili nel proseguire la marcia, ho pensato ai partecipanti della maratona del deserto", della 100 km del passatore ( di cui ne ho collezionate 5 consecutive) o di quelle imprese al limite del sopportabile e constatato come i partecipanti alla marcia di oggi nulla hanno da invidiare ai "veri atleti": la forza di volontà senza dubbio superiore e la passione verso

la Fiasp (la non classifica o ancora di più il non premio) hanno permesso di affrontare la vallata e i sentieri bellissimi, panoramici, impegnativi ma scivolosi e fangosi.

Tanti complimenti sono stati rivolti all'organizzazione per come è stata affrontata l'emergenza e per il coraggio di non aver cambiato i percorsi originali.

Un solo rammarico verso me stesso: per non aver potuto offrire una giornata a tanti amici occasionali che da tempo aspettavano la nostra manifestazione per trascorrere una giornata all'aria aperta e di festa, perché questo è la marcia del "POGGIARELLO": una festa!!!

Un ringraziamento all'Azienda Agricola Vinicola "Il Poggiarello" per la disponibilità e collaborazione, alla Pubblica Assistenza Croce Bianca sempre pronta a cooperare con gli organizzatori.

Un grazie a tutti gli amici che ci hanno aiutato ai ristori e all'assistenza durante il percorso.

Una curiosità: nonostante fossimo poco più della metà dell'edizione precedente, è stata consumata più pasta, oltre 20 Kg: complimenti all'amica Anna Falciani per l'ottimo sugo!

Invitandovi alla prima edizione del terzo millennio sperando di poter

offrire altre emozioni con un nuovo percorso e una partenza diversa, concludo con alcune riflessioni di alcuni marciatori ascoltate durante le marce successive:

“E’ stata una emozione unica e irripetibile!”;

“La ricorderò sempre, come la prima maratona di Piacenza sotto la neve!!!”, ecc.

Un saluto a tutti voi da

Pietro Tanzarella

## NOTIZIE DEL COMITATO FIASP DI PIACENZA

1. IL CONSIGLIO FEDERALE eletto il 22 Luglio, riunitosi il 26 Agosto ha così distribuito le cariche interne:  
Presidente: **Giocondo Talamonti**  
V. Presidenti: **Giorgio Ferro, Paolo Carnevali, Giuseppe Colantonio.**  
Tesoriere: **Franco Battistella**  
Segretario: **Remo Martini**  
Consiglieri: **Renzo Danesi** di Bergamo, **Antonio Cesari** di Vicenza, **Sergio Ragnoli** di Trento, **Giuseppe Lattuada** di Varese, **Giovanni Pagani** di Piacenza, **Giuseppe Corsini** di Parma, **Vanna Pennisi** di Brescia, **Giuseppe Bianchi** di Cremona, **Franco Masola** di Verona.  
Collegio Revisore dei Conti: presidente **Pietro Cafuei**, componenti **Francesco Vettorazzo** di Vicenza, **Luigi Croci** di Milano.  
COMMISSIONE FEDERALE D'APPELLO C.A.F.: presidente **Gianpaolo Gianrusso**, componenti **Minchiorri Luciano** di Terni, **Marco Simonazzi** di Mantova.  
Giudice regionale per l'Emila Romagna: **Pietro Bersani** del C.P.M. di PC  
Referente regionale per l'Emila Romagna: **Luigi Costantini** del C.P.M. di PC
2. Rinnoviamo l'invito a tutti a collaborare per questa rivista e per Sportinsieme.
3. Presso la SEDE del Comitato sono a disposizione di tutti i Gruppi, le **pettorine** con la scritta **f.i.a.s.p.** utilizzabili in occasione delle manifestazioni dal personale di servizio e del **materiale vario**.
4. **E' piacere di questo comitato incontrare il Presidente di ogni Gruppo o Associazione con una rappresentanza di marciatori al fine di incrementare la conoscenza interpersonale, di scambiare idee e consigli sulla preparazione delle manifestazioni e di presentare la sede nella sua organizzazione amministrativa e gestionale.**  
**Per tali incontri il comitato è disponibile ogni sera previo appuntamento, presso la SEDE del C.P.M. in SALICETO, contattando il presidente Tanzarella Pietro o il segretario Pagani Giovanni, sperando di farvi cosa gradita vi aspettiamo presto.**
5. Il Comitato si sta attivando per organizzare un incontro con tutti i marciatori nei primi giorni di Dicembre in un locale in città, per scambio di auguri di **Buon Natale e Felice nuovo Millennio.**  
Nell'occasione sarà distribuito il Calendario Provinciale del 2001.
6. Inoltre informa che l'Assemblea Provinciale ordinaria si terrà entro la fine di Marzo 2001

- L'onorevole durante il comizio:  
Cittadini, voi sapete che i miei oppositori parlano male di me. Eppure vi assicuro che da queste tasche non è mai passato denaro illecito
- Una voce dal fondo della piazza: VESTITO NUOVO, EH?!?

## **LE MANIFESTAZIONE SVOLTE IN GIUGNO-LUGLIO-AGOSTO**

### **28) CORANO (G.P. BORGONOVESE)**

Il 2 Giugno 2000 a Corano quasi 400 marciatori hanno percorso le strade e i sentieri della collina per la "18° Marcia del Feudo", In una serata tranquilla con bel tempo. Con il piacere di tanti a gustare la cucina dell'agriturismo.

### **29) S. POLO (G.M. GELINDO BORDIN)**

Tanti ragazzi a camminare in gruppo, che piacere! Eravamo più di 350 a rallegrare la serata del 3 Giugno per la "3° Marcia Della Scuola Elementare Di S. Polo".

### **30) RIVERGARO (G.M.RIVER)**

La "25° Marcia del Bagnolo e 1° trofeo River", il 4 Giugno 2000 con una giornata splendida con tanto sole che ha abbronzato gli oltre 900 appassionati delle nostre camminate.

### **31) POGGIARELLO (G.S. c.r.d.d. ALLEGRA COMPAGNIA)**

La pioggia ininterrotta non ha fermato i quasi 700 partecipanti , dove con vera passione hanno affrontati i vari percorsi, l'11 Giugno 2000 alla "3° Maratona delle Val Trebbia".

### **32) MORTIZZA-PIACENZA (COMITATO)**

Primo giorno giubilare 12 Giugno 2000

### **33) TRAVO-RIVERGARO (COMITATO)**

Secondo giorno giubilare 13 Giugno 2000

### **34) CELLERI-CARPANETO (COMITATO)**

Terzo giorno giubilare 14 Giugno 2000

### **35) STRA' BORGONOVO (COMITATO)**

Quarto giorno giubilare 15 Giugno 2000

### **36) RONCAROLO (EL BELENSEI)**

Una serale organizzata dall'El Belensei il 16/6/2000 per la "1^ Marcia festa per il Po" ha riunito 450 camminatori ad applaudire la fiaccola giubilare del marciatore

### **37) MEZZANO S.-BOBBIO (COMITATO)**

Quinto giorno giubilare 17 Giugno 2000

### **38) CHIARAVALLE (G.P. MILLEPIEDI)**

Il tappeto fiorito in allestimento ha attirato oltre 1400 marciatori il 18/6/00 per la "16° Marcia di Chiaravalle della Colomba". Nell'abbazia durante la Santa Messa si è potuta ricevere l'indulgenza Giubilare a chiusura della "Settimana giubilare del marciatore".

### **39) FARNESIANA (CENTRO ANZIANI)**

Una manifestazione il 21 Giugno in città e periferia con un buon afflusso di partecipanti per la 1° Marcia Farnesiana, organizzata dal Centro Anziani

### **40) CAMPREMOLDO (ASSOC. POLISPORTIVA)**

Alla "17 Marcia Vivere Insieme" il 23 Giugno, con un percorso a sorpresa e inedito, hanno preso parte oltre 350 partecipanti.

Qual è il paese dove si mangia più frutta?

La MACEDONIA.

Qual è il paese dove si digerisce meglio?

Il MONTENEGRO.

Qual è il paese dove si Dorme più a lungo?

La LETTONIA.

#### **41) ALBARETO (COMITATO AMICI DI ALBARETO)**

La tradizione vuole che alla "Marcia Podistica di Albareto" ci sia tanto caldo e così è stato il 25 06 2000 per i circa 650 marciatori.

#### **42) S. NICOLÒ (G.P. AVIS S. NICOLÒ)**

Il 30. 6. 2000 il G.P. AVIS di S. Nicolò ha organizzato la 10° camminata Avisina dove vi hanno preso parte oltre 450 partecipanti.

#### **43) VIGOLO MARCHESE (AVIS VIGOLO MARCHESE)**

All'8° Marcia AVIS di Vigolo Marchese il 2 Luglio, fra le vigne e boschetti si sono avviati circa 1.100 partecipanti marciatori.

#### **44) CHERO (U. SPORTIVA CHERO).**

La serata delle prugne il 7.7.2000 è stata seguita da circa 450 amanti delle camminate che hanno fatto onore agli organizzatori gustando il gradito trattenimento.

#### **45) GROPPARELLO (SOCIETA' OPERAIA)**

Il 9 Luglio, la "6° Camminata in Val Vezzeno" ha confermato per il bel paesaggio e i bei sentieri, un incentivo viene dai circa 700 partecipanti che l' hanno resa ancora più interessante.

#### **46) PIOZZANO (AVIS PIOZZANO)**

Una serata organizzata dall'AVIS di Piozzano il 14. 7. 2000 per la "4° Marcia AVIS" ha riunito oltre 450 ad ammirare un altro angolo di natura della nostra provincia. Peccato la pioggia che non ci lascia tranquilli.

**AUTOFFICINA** 

**REBECCHI ERNESTO**  
Riparazione di autovetture italiane ed estere  
benzina e diesel



**Via Fulgonio, 10**  
(zona Stadio)  
**Tel.0523/457768**

**Piacenza**

Socio fiasp

Che cosa hanno in comune i trenini elettrici e le tette?  
- Sono entrambi fatti per i figli, ma poi ci giocano i papà.

#### **47) CICOGNI (ASS. PRO LOCO)**

Il 16 Luglio 2000 ci siamo ritrovati in quasi 600 marciatori a percorrere i sentieri e le mulattiere della "29° Marcia dell'Alta Val Tidone" organizzata dall'Ass. Pro Loco la quale ha promesso delle innovazioni per la 30° edizione.

#### **48) PODENZANO (G.M. GELINDO BORDIN)**

Oltre 550 partecipanti alla "5° Marcia dei Quattro Castelli" Mercoledì 19 Luglio hanno ammirato i distesi campi di pomodori e la frescura del parco confinante.

#### **49) SAN GIORGIO (PUBB. ASS. S.GIORGIO)**

Il 21 Luglio anche se con tanto caldo di stagione, oltre 350 camminatori hanno preso parte alla "4 Marcia del Volontariato".

### **50) MARSAGLIA (G.S. MARSAGLIA)**

Dopo anni ritorna la camminata in alta Val Trebbia: la "6 Marcia Brugnello e i suoi Sentieri" organizzata dal G. S. Marsaglia, ha fatto trascorrere una giornata fuori porta a circa 600 camminatori e appassionati.

### **51) MONTELEONE (G.P. BADIA PAVESE)**

La 7° Marcia Serale tra Colli e Prati, del 28 Luglio 2000 organizzata dal G.P. Badia Pavese si è rivelata una camminata in mezzo al verde dei vigneti e al fresco del bosco per i circa 450 marciatori.

### **52) CASTELNUOVO FOGLIANI (PRO LOCO CASTELNUOVO)**

All'edizione della "12° Marcia del Sol Leone" del 30 Luglio 2000 vi hanno fatto parte oltre 1200 marciatori.

### **53) STRA' DI NIBBIANO (CIRC. RICR. DI FRAZIONE)**

Il 4 Agosto la "10° Marcia dei vini", con una bella salita e discesa tra i vigneti ha visto la partecipazione di oltre 300 marciatori nonostante il tempo non favorevole.

### **54) MONTICELLI D'ONGINA (G.M. AVIS MONTICELLI)**

Il 6 Agosto con l'attesa e il desiderio di osservare le stelle cadenti, l'AVIS di Monticelli è stata onorata alla "27° Camminata di San Lorenzo" da circa 750 partecipanti.

### **55) VIGOLENO (ASS. ANSPI VIGOLENO)**

La 2° Passeggiata "Del Castello e Colline a Vigoleno", il 13 Agosto 2000 ha attirato oltre 650 partecipanti a respirare un po' d'aria in altura con percorsi preparati dall'ANSPI Vigoleno.

### **56) CREMONA (D.L.F. CREMONA)**

Una stranezza nel nostro calendario podistico la "14° Bicilettada de' Feragust" ha visto più di 100 partecipanti il 14 Agosto.

### **57) CASALI di Morfasso (PRO LOCO CASALI)**

Ormai la classica di Ferragosto: un po' distante ma la più alta del nostro calendario (oltre 1.100 m di altitudine) ha riunito oltre 450 per la "21 Marcia di Casali" ad assaporare la frescura della nostra collina e a far festa con la Pro Loco Casali.

### **58) FONTANA FREDDA (G.S. CASTELVETRO)**

Tanto caldo il 18 Agosto, la Marcia delle Fontane, ha accolto circa 400 marciatori che, chi per scelta che per lavoro, sono rimasti a godersi la tranquillità della città del mese estivo.

### **59) SOARZA DI VILLANOVA (I VETERANI)**

Un appuntamento nel cuore dell'estate quello della 28° Marcia dei Pioppi organizzato dal G.M. I Veterani, il 20 agosto, onorata da oltre 800 partecipanti.

### **60) BACEDASCO ALTO (ASS. PRO LOCO BACEDASCO)**

Si cerca un po' di frescura in collina, ma per la "15° Marcia dell'Uva e del Vino", svoltasi il 25/8/2000, non è stato così: il caldo si è fatto sentire fino a tarda sera per i 500 marciatori partecipanti.

### **61) S. GIULIANO di CASTELVETRO (G. Prom. SAGRA AGOSTINA)**

Con una temperatura di fine Agosto il 27, alla 20° Marcia della Concordia, eravamo più di 800 a percorrere i sentieri tra campi di pomodori e l'argine del Pò.

### **62) BORGONOVO V.T. (G.P. BORGONOVESE)**

La Chisola ha attirato circa 500 partecipanti alla sua 11° edizione del 1° Settembre 2000 con la sorpresa dei 13 km preparata dal G.P. Borgonovese.

### **63) CARPANETO (G.M. CARPANETO)**

Che dire dell'"8 Maratona delle Tre Valli" del 3 Set. 2000: oltre 1300 partecipanti hanno fatto onore ai svariati percorsi messi a disposizione dal G. M. Carpaneto.