

ANDUM A FÀ DÜ PASS

Periodico del C.P.M.-FIASP-Pc www.comitatofiasp.piacenza.it Anno II° 2001, n° 7
Distr. Gratuita Stampato in proprio esente da autorizzazione (c.m. n.245 del 02/09/88)

Visitate il nostro sito! in fase di allestimento
Troverete il calendario fino a fine anno e alcuni numeri
di Andum a fa du pass!!!

www.comitatofiasp.piacenza.it

info@comitatofiasp.piacenza.it

NOTIZIE FIASP

Il Comitato informa che il riconoscimento Sportinsieme 2000 sarà consegnato in occasione dell'incontro come l'anno scorso per la presentazione del Calendario 2002 (tra fine Novembre e inizio Dicembre).

Nella stessa serata sarà consegnato ai Gruppi anche il riconoscimento per il 25° della FIASP inviatici dalla Segreteria nazionale.

Con il successivo giornalino sarà comunicato l'elenco completo di coloro che avranno diritto a tali "premi".

Si informano i Soci che il Consiglio Federale, come già pubblicato su SPORTINSIEME, ha variato, per l'anno 2002, la quota associativa a lire 10.000 (€uro 5,16).

La quota associativa a Sportinsieme rimane invariata e quindi di £ 20.000 (€uro 10,33).

Ricordo che con l'adesione a **Socio Fiasp** si dà più forza alla nostra Federazione e al nostro Comitato e una maggiore tranquillità e sicurezza sia a noi stessi che ai dirigenti dei gruppi di appartenenza nonché a quelli organizzatori.

“Marcia in ricordo del Dott. Giacomo Patroni”

Il Primo giugno 2001, nell'anno del 25° Anniversario della fondazione della Fiasp, il C.P.M di Piacenza, ha voluto ricordare il dr Giacomo Patroni, promotore del movimento delle Marce non competitive nel piacentino; si ricordano manifestazioni organizzate dallo stesso dal lontano 1969 con lo spirito puramente di partecipazione per una efficienza salutare (il dr Patroni era un medico dentista).

La manifestazione denominata” **“Marcia in ricordo del Dott. Giacomo Patroni”** si è svolta in località Boscone Cusani in riva al Po, in una serata piacevole e non tanto calda deliziata da un gradevole venticello.

Alla camminata hanno preso parte circa 350 marciatori con una larga partecipazione di tanti, ora anziani, che hanno avuto il piacere di camminare al fianco del Dottore.

I percorsi a disposizione sono stati di 6 e 12 km tutti in piano fra strade sterrate, l'argine del Po e le pittoresche distese di sabbia lasciate dal grande fiume durante la sua ultima piena.

Si è attraversato il paese di Santimento e molto apprezzato è stato il passaggio dal **Guado di Sigerico**, luogo la riva del fiume Po. La storia della Via Francigena racconta che il primo atto scritto che documenta il guado del Po risale al 990, anno in cui l'arcivescovo SIGERICO di Canterbury (Inghilterra), una delle principali sedi religiose anglosassoni, per ricevere la vestitura dalle mani di Papa Giovanni XV, intraprese il viaggio verso Roma.

Giunto in Italia, attraversò il fiume Po da Corte San Andrea (Senna Lodigiana) verso Calendasco per proseguire alla volta di Roma: per questo motivo tale località prende il nome di “GUADO di SIGERICO”. Nell'anno del Giubileo (2000) in molti hanno seguito le sue orme.

Prima delle premiazioni dei gruppi è stato ricordato il Dr. Giacomo Patroni con testimonianze di Pietro Mori, attivissimo e stimato marciatore da lunga data, di Miglioli Lanfranco presidente attuale del Gruppo “Massimo Patroni”, sodalizio fondato dal Dr Giacomo per ricordare il figlio prematuramente scomparso, e dei figli Monica e Stefano Patroni (anche quest'ultimo come il padre dentista) che hanno partecipato attivamente alla manifestazione.

Con questa marcia fiaspina si è voluto ricordare una persona che ha lasciato un ricordo in tantissimi marciatori: il nostro omaggio non è solo per ringraziarlo di aver iniziato la cultura della “non competizione” nella nostra provincia a tutti i costi, ma anche per aver incoraggiato i valori del sapersi accettare e dell'essere coscienti dei propri limiti nello spirito della fratellanza.

NOTIZIE DEL COMITATO PROVINCIALE MARCE FIASP PIACENZA

Faccio parte del Comitato di Piacenza dal 1992 e dal 1995 sono diventato C.T.S. con tanto entusiasmo e con rammarico di non aver scoperto prima l'esistenza della FIASP.

Dal 2000 rappresento il Comitato come Presidente.

Durante la mia appartenenza alla Federazione ho avuto opportunità di conoscere tanta gente e appassionati di lunga data alla FIASP, i quali mi hanno raccontato un po' la storia del Comitato e con un po' di ricerche ho potuto stilare questo scritto.

La sera dei 01/03/ 1974 si riunirono tutti i rappresentanti delle società che già allora, sul Piacentino, organizzavano sin dall'inizio degli anni 70' delle manifestazioni podistiche per i primi appassionati di questo Nostro sport.

Erano naturalmente delle manifestazioni organizzate allo scopo di correre tutti insieme.

E proprio in occasione della riunione del 1 Marzo 74 si decise, ad un certo punto, di darsi un regolamento per fare le cose nel modo più corretto e giusto possibile, e su iniziativa di due storiche società sportive piacentine, la Salus et Virtus e la libertas "M. Patroni", rappresentate rispettivamente dai sigg. Eudelio Guerra, Sandro Pietra, Pietro Mori e Giacomo Patroni, fu deciso di costituire il primo Comitato Marce per il coordinamento delle manifestazioni podistiche non competitive della provincia di Piacenza e fu il primo tassello che preannunciava quella che sarebbe poi stata, nel **1975**, la nostra Fiasp.

A tale primo Comitato aderirono 26 società ed il primo calendario provinciale comprendeva 12 manifestazioni.

Da quella storica data sono passati ormai 27 anni: nel frattempo si è affermata la Fiasp, i regolamenti Federali ed IVV e tutto il resto. Il Comitato di Piacenza è cresciuto assieme alla Federazione.

Dal volantino del "3° Raduno Internazionale Marciatori " svoltasi il 7/8 Maggio 1977 omologata FIASP, si evince che il Comitato Fiasp presumibilmente nell'Assemblea Ordinaria relativa all'anno 1976, ci furono le elezioni dei rappresentanti e in quella occasione, fu riconfermato a presidente Giacomo Patroni ; vice presidente i sigg. Copelli Aldo e Molinari Antonio; cassiere e tesoriere sig. Guerra Eudelio; i direttori tecnici delle marce e Commissari Federali sigg. Mori Pietro e Negri Serafino; i Revisori dei conti i sigg. Bongiorno Alberto, Favari Gaetano e Marchetti Cesare; i Sindaci sigg. Parenti Giovanni, Fiorani P. Luigi e Zangrandi Franco; l'addetto stampa e propaganda sig. Mazzoni Antonio coadiuvato da Bongiorno e Zangrandi; i sigg. Alberici Francesco, Contardi Domenico, Cagnoni Giuseppe e Sichel Walter in qualità di consiglieri.

Ora il nostro Comitato conta 80 manifestazioni in calendario organizzate da 61 Società affiliate. Si organizzano manifestazioni la domenica, il pomeriggio dei venerdì nel periodo della bella stagione e da un po' di anni anche qualche manifestazione di Mercoledì.

Dopo una gestione costante rappresentato in primis dal sig. Aldo Copelli, fautore della crescita costante negli anni del Comitato e del rispetto acquisito all'interno della Federazione, il Comitato di Piacenza si è rinnovato completamente nei componenti alle votazioni del novembre 1999, e risulta essere così formato:

Presidente Pietro Tanzarella; Vice Presidente Armando Serena;

Segretario Giovanni Pagani; Tesoriere Armando Rigolli; Consiglieri Celso Marani, Serafino Negri, Alessandro Riboni, Renato Testa, Alberto Tidone; C.T.S. che svolgono i servizi IVV/fiasp, affiancando e collaborando all'occorrenza con le società Organizzatrici sono: Emilia Boselli responsabile dei Commissari, Luciana Frati, Giovanni Pagani, Serafino Negri, Alessandro Riboni, Roberto Chinaglia, Ettore Groppi, Vittorio Rittatore, Daniele Silva, Angela Lampredi, Celso Marani. C.T.S. aspiranti: Andrea Schiavi, Andrea Sesenna, Armando Rigolli, Lucia Scaffardi. Addetto stampa Tanzarella Pietro.

Il Comitato di Piacenza innova fra le proprie manifestazioni anche un valido Percorso Circolare, il "P.A.C.- Percorso Arcquatese Circolare", uno tra i primi in Italia, che attira tanti appassionati podisti anche dalle province vicine.

Il Comitato nell'ultimo anno si è impegnato affinché assumesse una propria struttura, con l'allestimento di una Sede, punto di incontro con tutti i marciatori, organizzatori e per gli incontri di Comitato anche di socializzazione.

Periodicamente il Comitato pubblica "ANDUM A FA' DU PASS" piccolo giornalino in fase di accrescimento, per una più informazione dei propri appartenenti.

L'Anno del giubileo è stato onorato con varie manifestazione Giubilare ed istituito in seno ad una manifestazione del calendario provinciale, durante una festa sarale, un incontro dal titolo "CONOSCERE LA FIASP" che quest'anno si svolgerà il 2 Settembre a Pontenure.

Sarebbe impossibile raccontare nel dettaglio quelle che sono le tante storie di un Comitato, cos'ì tante ne avrebbero anche gli altri.

Chiudo dunque qui questa breve storia e presentazione del Comitato di Piacenza, aggiungendo solo un saluto ai marciatori che gremiscono le nostre manifestazioni; un saluto anche a tutti i marciatori delle altre province che ci vengono o che vorranno venirci a trovare, a saggiare i nostri percorsi di pianura, di collina e di montagna, tutti accomunati dalla passione per la marcia e soprattutto, secondo noi, dall'essere amici in rispetto della fratellanza.

ELETTRAUTO

ZANGRANDI FRANCO

tel. 0523/480236

**Riparazione Autovetture Italiane - Estere
Istallazione di Autoradio e Antifurti**

Via Morengi, 1 (Svinc. Autos. PIACENZA)

Dopo una dura giornata nel paradiso terrestre Adamo torna a casa e vede Eva che strofina un sasso su una foglia di fico.

La domanda gli sorge spontanea:

- Eva... ma che stai a fa'?
- Ma come Adamo... ti sto stirando le mutande!!

ζεντο δι Μαρζο

Amo da sempre
Questo vento di
Marzo
Che l'aria fa
cristallina,
azzurro fa il cielo
e lontani ricordi
mi riporta alla
mente.
Rivedo una verde
collina
E un antico
Sentiero che sale
A una chiesetta su
in cima.
Rivedo i tuoi capelli
bruni
Accarezzati dal
vento,
il tuo dolce sorriso
e gli occhi grandi di
bambina.
Mano nella mano,
saliamo su in alto
leggeri,
come i nostri sogni,

come i nostri freschi
pensieri.
Teneri germogli di
rovo
e qualche fiore di
biancospino,
dicono che la
primavera è vicina.
Fra le secche foglie
Ciuffi di primule
dorate
timidamente fanno
capolino.
Nell'aria c'è un
delicato profumo
di mimose e di viole.
Da una balza
erbosa,
restiamo in silenzio
ad ascoltare
il mormorio di un
torrente,
un lontano abbaiare
di cani,
lo stormire del vento
tra i pini,

frammenti di dialoghi
umani:
suoni misteriosi,
arcani,
da monti lontani.
Giù, a valle, voli
ampi di colombi,
boschi, ruscelli,
strade,
campi di ogni forme
e colore,
paesi e villaggi
sparsi
qua e là sotto il sole.

Tutto parla al nostro
cuore
Tutto e così bello!
Bello come te!
Come
Il nostro amore.

Victor
Marzo 2001

AUTOFFICINA 

REBECCHI ERNESTO

Riparazione di autovetture italiane ed estere



Via Fulgonio n.10
29100 PIACENZA
(zona stadio)
el.0523/457768

Socio fiasp

Σεπτ υομ ι ν ι ι ν μ α ρ χ ι α

Tre chilometri al giorno di buon passo aiutano a conservare l'efficienza sessuale e la salute dell'apparato circolatorio



ATTIVITA' AEROBICHE

Cammino, jogging, ciclismo, nuoto

.....gli sport migliori per mantenersi in forma

Praticare esercizio fisico fa bene anche al sesso: può bastare anche una camminata veloce per tre chilometri al giorno per ridurre il rischio di impotenza. Lo ha sottolineato uno studio pubblicato sulla rivista Urologo.

La ricerca ha seguito per nove anni 600 uomini tra i 40 e i 70 anni. Risultato: non solo chi già all'inizio praticava esercizio fisico correva meno rischi di divenire sessualmente inattivo, ma anche chi, inizialmente sedentario, ha cambiato stile di vita nel corso del periodo di osservazione ha ridotto di parecchio il pericolo d'impotenza. In più, la ricerca ha dimostrato che tanto maggiore è l'esercizio fisico praticato, tanto minore è il rischio di fallire tra le lenzuola, anche se determinare con precisione quanto lo sport diminuisca il rischio non è possibile. Alla base del fenomeno ci sono fattori circolatori: "L'esercizio aerobico - spiega l'Urologo Drogo K. Montagne, responsabile del Center for Sexual Function alla Cleveland Clinic Foundation - contrasta la comparsa di malattie

dei vasi, inclusa la formazione di placche lipidiche a livello delle arterie. Tali occlusioni impediscono al flusso sanguigno d'irrorare a sufficienza il pene.

Un segno d'attenzione

La relazione esercizio fisico e impotenza ha anche altre implicazioni. "Chi pratica attività fisica - spiega Vincenzo Mirone, professore associato di urologia all'Università Federico II di Napoli, presidente della Società Italiana di andrologia - è in genere una persona attenta alla propria salute: è probabile che segua anche un'alimentazione equilibrata e non fumi, altri fattori importanti nella prevenzione del deficit erettile. Non va poi dimenticato che lo sport aiuta a contenere lo stress: un fattore, questo, che favorisce l'ischemia, la trombosi, e pure la disfunzione erettile, fenomeni a livello cardiovascolare che hanno radici comuni: l'impotenza può essere il primo sintomo dell'inizio di una malattia cardiovascolare".

La costanza è importante

Preferibili sono dunque gli sport che migliorano la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio:

il jogging, anzitutto, ma pure la marcia veloce e il ciclismo, “sport – continua Mirone – che implicano un modico sforzo e sviluppano il “fiato”: esercizi che implicano un’attività fisica di media entità, ma prolungata nel tempo. Non è impegnandosi nei cento metri o sollevamento pesi che si proteggono le arterie. Per chi ama il jogging l’ideale è praticarlo ogni giorno, **età e condizioni di salute permettendo**”.

Dedicarsi alla corsa due volte alla settimana, comunque, è il minimo impegno richiesto per ottenere benefici. “Non dimentichiamo poi – conclude Mirone – che con l’inattività fisica subentra anche un fattore psicologico: il soggetto sedentario, che non se la sente nemmeno di mettersi alla prova in una piccola marcia, è un individuo portato ad “appendere le scarpe al chiodo” **IN TUTTI I SENSI, ANCHE DAL PUNTO DI VISTA SESSUALE**”.

da inserto Salute
del Corriere della sera

Camminata

La sveglia suona
suona per tutta la famiglia...
E' una bella giornata,
il diluvio di ieri
ha lasciato poche tracce...
L'aria è fresca
siamo pronti.
Il piccolo è in attesa
l'attesa è per gli amici...
L'incontro è gioioso.
Piccoli eventi
possono essere grandi feste!
Trovarsi,
una bella camminata
immersi nel verde,
il sole ci scalda,
i fiori e le farfalle
ci accompagnano...
E' bello volersi bene!!!
Sono momenti in cui
fianco a fianco
con gli altri,
senti la bellezza
della natura,
l'affetto,
la solidarietà degli amici
e desideri
che la prossima volta
arrivi presto!

Silvia

BARZELLETTE

Bonus per sole donne

- 1) Perché gli uomini sono come gamberi?
Perché tutto è buono tranne la testa.
- 2) Perché gli uomini sono come delfini?
Perché dicono che sono intelligenti, ma nessuno ha mai potuto provarlo.
- 3) Perché gli uomini sono come le lumache?
Hanno le corna, sbavano e si trascinano... in più pensano che la casa sia loro.
- 4) Perché gli uomini sono come un forno a micro-onde?
Perché si riscaldano in 15 secondi.
- 5) Perché gli uomini sono come spermatozoi?
Perché solo uno su un milione è utile...
- 6) Perché un uomo non può essere sia bello che intelligente?
Perché sarebbe una donna.
- 7) Perché le batterie sono meglio degli uomini?
Perché hanno almeno un lato positivo.
- 8) Perché le donne non si sposano più?
Perché preferiscono avere il lardo in frigorifero che un porco nel salotto.
- 9) Qual è la differenza tra una tazza di caffè ed un uomo?
Non c'è differenza, entrambe ti rendono nervosa.
- 10) Perché il cervello di un uomo vale di più di quello di una donna?
Perché è più raro...

Un uomo sta parlando ad un amico:

-e così il dottore mi ha detto che mi avrebbe fatto camminare in due settimane!
- E c'è riuscito?
- Sì... ho dovuto vendere la macchina per pagargli il conto.

UNA RICETTA PER L'ESTATE

Tiella di patate, riso e cozze alla barese

Per 6 persone

Gr. 500 patate, gr. 300 riso, kg. 1 cozze, Aglio, cipolla, prezzemolo, olio di oliva pepe.

Spazzolate le cozze e lavatele in abbondante acqua: tritate uno spicchio di aglio, mettetelo insieme alle cozze in un tegame e fatele aprire sul fuoco.

Scolatele, filtrate il loro liquido e eliminate i gusci. Mondate, lavate e affettate le patate e con una metà coprite il fondo di una teglia unta d'olio; pepatele, spruzzatele con un poco di cipolla e prezzemolo tritati. Coprite con uno strato sottile di riso poi mettete i molluschi e le patate rimaste con il resto del trito di cipolla e prezzemolo. Pepate, versate un filo di olio, e aggiungete l'acqua delle cozze e acqua sufficiente a coprire. Mettete in forno già caldo la teglia e cuocete, a calore medio, per circa 45 minuti.

Non occorre mettere sale perché l'acqua che danno le cozze è già salata.

RF Computer di Gian Fabio Fiori **Vendita Riparazione** **Assistenza rapida a domicilio**

Via Tansini n°19, 29100 Piacenza

P.IVA 01317290334 CF FRIGFB76T16G535B
Tel. 0523/716594 Fax. 0523/462892



info@rfcomputer.it

VISITATE IL NOSTRO
SITO WEB
www.rfcomputer.it

1^ MARCIA SERALE

L'istituto Casa San Giuseppe di Piacenza Mercoledì 4 Aprile 2001 è stato protagonista della prima camminata serale denominata "1^ marcia serale pro AVSI" (Associazione Volontari per il Servizio Internazionale).

L'istituto, che ospita anziani, ha voluto impegnarsi in questa manifestazione per portare un pò d'allegria e regalare un giorno di festa agli ospiti, mettendo a disposizione degli organizzatori i locali per la buona riuscita della "1^ Marcia Serale pro AVSI per la realizzazione di un centro per l'infanzia in difficoltà a Salvador Bahia in Brasile, a cui è stato destinato tutto il ricavato.

Per i marciatori abituali delle camminate FIASP del C.P.M. di Piacenza, un percorso in città non era certamente uno dei più allettanti, ma il camminatore sa quando deve dimostrare la gratitudine a chi si adopera nel volontariato attivamente e incurante, sia del percorso, sia del tempo non certo favorevole: c'era vento e minacciava di piovere.

Gli organizzatori sono rimasti soddisfatti dei partecipanti: quasi 350. Alla conclusione della camminata il tracciato si è rivelato interessante grazie ad un servizio efficiente sia dei volontari sia dei vigili Urbani, che hanno garantito sicurezza e tranquillità agli organizzatori e ai partecipanti.

La manifestazione ha superato ogni attesa: oltre all'organizzazione e alla partecipazione anche grazie al ricco ristoro finale che ha trattenuto quasi tutti i partecipanti dopo le premiazioni. E' stata gradita da tutti i gruppi premiati la "Coppa" da affettare messa a disposizione dall'organizzazione: Volgo un ringraziamento personale al responsabile Carlo Giordani per il suo impegno e per la riuscita dell'iniziativa che spero sia ripetuta nei prossimi anni.

Ringrazio tutti i marciatori per la partecipazione e per aver offerto momenti di felicità e d'allegria, a quegli anziani, alcuni su sedie a rotelle, che ammiravano sorridenti e gioiosi i momenti della manifestazione.

Sicuramente in molti di noi rimarrà quell'immagine e la consapevolezza di aver contribuito alla creazione del clima festoso e allegro e di solidarietà.

Questa è la F.I.A.S.P. "momenti di benessere psico/fisico personale, coinvolgendo momenti di solidarietà verso il prossimo".

Pietro Tanzarella