

# Ali ai piedi



Dicembre 2012



## GARE E ATTIVITA'

Editoriale	Di Giovanni Ruffoni	2
Notizie dalla segreteria	Di Matteo Franzì e Marco Leoni	4
Vestiarìo	Di Sara Asparini	5
Tendopoli	Di Claudia Ricciardini	7
Festa estiva	Di Mauro Rossini	9
Mezza maratona di Trino Vercellese	Di Giuseppe Lepera	14
Nonsolocorsa	Di Antonio Carganico	17
Campionato provinciale CSI di atletica	Di Giovanni Ruffoni	18
Resoconto attività 2012	Di Giovanni Ruffoni	20
Punteggi attività 2012	Di Marco Leoni	23
Calendario gare invernale	A cura del Consiglio	27
Regolamento rimborsi 2013	A cura del Consiglio	29
Regolamento punteggi gare 2013	A cura del Consiglio	30

## SPECIALE VANONI

35° Minivanoni	Di Davide Speciale	32
29° Vanoni femminile	Di Claudia Ricciardini	34
55° Trofeo Vanoni	Di Gianpietro Bottà	36

## APPROFONDIMENTI

Campioni si nasce o si diventa?	Gianni Fransci vs Letizia Rasica	38
I cross	A cura di Giuseppe Lepera	42
Gli sbornia bond e la crisi economica	A cura della Redazione	44

## RUBRICHE

Barzellettine	A cura di Giulia Speciale	47
Prossimi appuntamenti	A cura della Redazione	47
Trova l'intruso	A cura di Marco Speciale	48

## EDITORIALE

### Di Giovanni Ruffoni

*Due anni da presidente, trascorsi in fretta ma molto intensi e ricchi di soddisfazioni.*

*Dapprima voglio ringraziare tutti i Consiglieri che con me hanno trascorso tanti martedì sera in sede, programmando e studiando al meglio ogni attività della società. Tante riunioni sono finite tardi, anche dopo la mezzanotte, non sempre a lavorare ma ogni tanto a festeggiare varie ricorrenze. Devo inoltre ringraziare Cristina che se anche non fa parte del Consiglio è super impegnata nella promozione di quanto noi creiamo in sede.*

*Ringrazio tutti coloro che individualmente con la loro professionalità hanno collaborato alla buona riuscita delle nostre manifestazioni, non faccio nomi perché dimenticherei qualcuno. Ringrazio tutti gli atleti (231) che hanno gareggiato e permesso di vincere molto come società e di aver partecipato ad oltre 130 gare durante l'anno (a seguire ho riportato alcuni numeri dell'annata). Ringrazio Gianni, Maura, Sergio, Rosy, Claudia Elena, Rita, Michela, Enrico, Giuliano per aver allenato e fatto crescere i nostri giovani. Infine Ringrazio tutti i soci e gli amici che ci hanno dato una mano e i nostri tre sponsor per l'aiuto economico, essenziale al funzionamento della nostra società. (Stella Alpina, Rovagnati Carni e Autotorino). Ringrazio di cuore il Dott. Paolo Borellini per la costanza e l'impegno alle nostre gare; ringrazio pure gli amici dell'AVIS e dell'AIDO per la collaborazione e il sostegno avuti durante l'organizzazione delle nostre competizioni.*

*Quest'anno sono orgoglioso di dire che le nostre 4 perle (CROSS DELLA BOSCA, TROFEO MORBEGNESE, TROFEO 373 E TROFEO VANONI) hanno avuto un livello organizzativo ottimo e una partecipazione atletica e di pubblico record. Il TROFEO VANONI, campionato Italiano di corsa in montagna a staffetta per la quarta volta nella sua storia, ha evidenziato che siamo cresciuti come livello organizzativo come testimoniato dai commenti molto belli ricevuti da molti atleti e non, che hanno preso parte alla manifestazione.*

*Abbiamo portato avanti giornate sportive con le scuole al Campo*

*Sportivo, abbiamo anticipato il pranzo estivo a Gerola con una tendata serale che è nostra intenzione riproporre magari in un momento diverso. Abbiamo incrementato notevolmente le trasferte alle gare con pullman che hanno accresciuto la nostra voglia di trovarci e stare insieme.*

*Chiudo sperando di non aver dimenticato nessuno, se l'avessi fatto come ho già fatto (in passato) mi scuso anticipatamente.*

*Fiducioso in un 2013 ancora ricco di soddisfazioni sportive, aggregative e di crescita della nostra società, anticipo che il giorno 11 dicembre presso la sede sociale ci sarà l'assemblea dei soci per il rinnovo delle cariche sociali 2013-2014. Spero vivamente che molti di Voi (atleti tesserati e soci sostenitori) vengano a votare come segno di vicinanza e incoraggiamento verso chi darà disponibilità alla conduzione del nostro gruppo. Colgo l'occasione per incoraggiare altri ad entrare e partecipare alla vita sociale del CSI entrando nel Consiglio direttivo.*

*Con tutti questi ringraziamenti che ho fatto non pensate comunque che io alzi bandiera bianca, vi dico già che sono il primo a dare la mia disponibilità a far parte del Consiglio che andremo ad eleggere per il biennio 2013-2014 (almeno una volta sono nei primi anch'io.....).*

*Grazie a tutti, Buone Feste e Felice Anno Nuovo.*



**BUONE FESTE A TUTTI GLI ATLETI, DIRIGENTI  
E AMICI DEL CSI MORBEGNO!**

## NOTIZIE DALLA SEGRETERIA

### Di Matteo Franzì e Marco Leoni

Quote tesseramento anno 2013 (invariate rispetto allo scorso anno).

CATEGORIE	COSTO RINNOVO TESSERAMENTO	COSTO AL PRIMO TESSERAMENTO	COSTO AL PRIMO TESSERAMENTO PER TRASFERIMENTO DA ALTRA SOCIETA'
ESORDIENTI C (2005\06) ESORDIENTI B (2003\04) ESORDIENTI A (2001\02) RAGAZZI (1999\00) CADETTI (1997\98)	30,00	40,00	30,00
ALLIEVI (1995\96) JUNIOR (1993\94)	30,00	40,00	70,00
PROMESSE (1990\92) SENIOR (1989 e prec.) MASTER (1977 e prec.)	50,00	60,00	90,00

E' in corso il rinnovo delle tessere per il 2013 (si ricorda che la tessera FIDAL avrà validità dal 01.01.2013 al 31.12.2013 e la tessera CSI dal 01.11.2012 al 31.10.2013, indipendentemente dalla data di sottoscrizione), il pagamento verrà riscosso dal segretario MARCO LEONI che rilascerà regolare ricevuta all'atto della sottoscrizione del cartellino stesso e al versamento della quota necessaria.

Per ogni eventuale chiarimento e/o informazione siamo presenti in sede sociale dalle ore 21.00 alle ore 23.00 del martedì, oppure telefonare ai segretari: MATTEO 333/3903071 o MARCO 333/3902190.

## VESTIARIO

### Di Sara Asparini

Ciao a tutti,  
vorrei informare, per chi non lo sapesse, che abbiamo introdotto dei nuovi capi nella linea di abbigliamento.  
Partiamo con il gilet antivento, ideale per questa stagione né troppo calda né troppo fredda. Ci sono ancora molte taglie disponibili, il costo del gilet è pari a Euro 25,00. Altra novità è lo zainetto con il comodo vano porta scarpe, il costo dello zainetto è pari a Euro 15,00. Sono inoltre in vendita le classiche felpe rosse; chiedo gentilmente di comunicarmi la taglia che vi interessa così da poter fare un ordine al più presto. Il costo è di 30,00 Euro. Sono infine disponibili alcune taglie di bermuda blu al prezzo di Euro 40,00.  
Riporto di seguito l'intera tabella dei capi e i relativi prezzi.

DESCRIZIONE	PREZZO
Completino gara UOMO	20,00
Completino gara DONNA	20,00
Ciclista unisex	12,00
Tuta sociale	30,00
Fuseaux	12,00
Fuseaux ¾	10,00
Maglietta rossa con marchio CSI	3,00
Polo	10,00
Pile	30,00
Gilet antivento	25,00
Borsone grande	22,00
Borsone piccolo	18,00
Zainetto	15,00

Per acquisti, richieste, chiarimenti e informazioni sono disponibile tutti i martedì in sede dalle ore 21:00 alle ore 23:00.

Per chi fosse impossibilitato potete contattarmi direttamente al numero 348/2230473 oppure via mail [sara.asparini@alice.it](mailto:sara.asparini@alice.it).



### REGOLE GENERALI

Vi ricordo che per le competizioni è obbligatorio indossare il completo gara composto da pantaloncini e canottiera.

Durante le premiazioni è necessario utilizzare sempre un capo di abbigliamento che riporti tutti gli sponsor. Chi possiede ancora la vecchia tuta, è pregato di chiedere gli adesivi con gli sponsor attuali, che sarebbe opportuno cucire sui capi.



## TENDOPOLI Di Claudia Ricciardini

Quest'anno CSI non è stato sinonimo solo di sport, ma anche di aggregazione e divertimento più che mai. Tutto è iniziato con il Giro dell'Isola d'Elba fatto da Marco Leoni e company dove alla corsa si è unita una settimana di mare e sole (tra l'altro la squadra ha ottenuto ottimi risultati atleticamente



parlando e il divertimento non è mancato a detta del Quintino). Poi ci siamo ritrovati a vivere un week end di corsa e relax, dove l'unione del Giro del lago di Resia ed il successivo relax alle terme di Bormio hanno totalmente appagato i 10 partecipanti (anche qui non passati inosservati ma non per la performance sportiva ma per il caos fatto). A conclusione di tutto ciò si è pensato di porre una modifica alla solita festa d'estate, infatti si è riusciti ad organizzare per il giorno precedente al pranzo una bella tendopoli in quel di Gerola Alta. Tanti dubbi sulla riuscita della variante,

ma con la voglia di fare che non ci manca ed i consigli di Carlo che in fatto di tendopoli è un esperto, 24 valorosi diavoli rossi si sono ritrovati nel pomeriggio di sabato in quel di Fenile ad installare tende, aprire sacchi a pelo, raccogliere e tagliare legna ed in ultimo ma non per importanza a cucinare spaghetti al pomodoro e salsiccia alla pioda. Nulla lasciato al caso e cordialità ed ilarità era il clima che vivevamo. Con racconti e



risate siamo arrivati all'ora del coprifuoco. E qui iniziano i problemi. Mentre il resto della Bassa Valle faceva i conto con la pioggia torrenziale , fulmini e saette, noi No! Tutto bene tranne qualche goccia d'acqua . I nostri problemi erano ben altri : il mio Carlo agitato a dir poco perché alla sua prima esperienza in tenda e si lamentava che avrebbe fatto la notte in bianco (per la cronaca 10 secondi dopo dormiva come un ghio ); telefonate di suocere preoccupate per il futuro dei nipoti e di mogli ansiose per i mariti soli sotto la tempesta; scarpe che prendevano la via del non ritorno, eredita' dell'amico "Amaro di Bormio" che si faceva sentire, sonno ballerino disturbato dalla recita del rosario dei nostri giovani atleti , scelte familiari prese in momenti di caos nel sacrificare la maglia del figlio prediletto , ululati alla luna, scimmie uscite dalla gabbia , ecc ecc ecc.....

Ovviamente ci ho messo "tanta fantasia" nel racconto anche perché nel leggere di una notte serena e tranquilla non sarebbe interessato a nessuno . Comunque sia tutto nella norma e tutto vissuto con molta serenità . Conclusione che alla sette del mattino di una bella giornata di sole tutti in piedi , e chi non lo era c'è lo abbiamo messo noi, pronti ad affrontare dopo una buona colazione e una passeggiata il famoso quanto travagliato pranzo estivo , ma di questo lascio la parola a Mauro ed a voi un saluto.



## FESTA ESTIVA Di Mauro Rossini

Premessa: Ogni riferimento a persone esistenti o a fatti realmente accaduti è puramente casuale

Come tradizione la prendo un po' alla lontana nel raccontare, o meglio romanzare (da qui la premessa), la nostra festa estiva anche perché senza il prologo, ovvero le riunioni di preparazione in sede, si perderebbe almeno metà del gusto. Del resto ormai è risaputo la buona riuscita di qualsiasi evento sta nel Management... (ehhhhh!?! Se l'è?!?!), ma nel nostro caso scommetto che anche i Bocconiani più convinti e inquadrati rivedrebbero molte delle loro convinzioni se venissero alle nostre riunioni.

Fatto sta che quest'anno la nostra Festa Sociale Summer edition celebrava la sua decima ricorrenza e si sa per gli anniversari a cifra tonda bisogna impegnarsi, infatti fermamente decisi a superare le quisquiglie circa la polenta, la grigliata e la salsicetta (vedi l'anno scorso) ci siamo concentrati su altri dettagli sempre con lo stesso casino, cioè no volevo dire impegno (sarà un lapsus freudiano?) ovvero cambiare la formula: non più il classico pranzo domenicale ma, bensì, cena con tendopoli. La proposta, avanzata dal Vicepresidente è stata come sempre accolta con un ampio spettro di valutazioni diciamo dall'entusiasmo spumeggiante alla più rigida perplessità. Ad onor del vero bisogna dire che l'idea in generale è piaciuta, le perplessità risiedevano piuttosto nel cambio radicale della formula in quanto alcuni dei tradizionali partecipanti si pensava si potessero tirare indietro (vedi i meno giovani, alcune famiglie con bimbi piccoli, i meno incalliti del campeggio ecc.). Tra l'altro l'idea originale prevedeva, per andare incontro a tutti, di fare la tendata nel campo sportivo sopra il polifunzionale di Gerola e la cena sotto al coperto. Ma come spesso ci capita stavamo facendo i conti senza l'oste: il polifunzionale al sabato sera era occupato, quindi piano B si va all'area attrezzata tra Fenile e Pescegallo dove fanno la festa gli alpini, ma lì è ottimo per tendare, un po' più scomodo mangiare specie alla sera dove il buio e il clima, pur essendo ad agosto, mal si adattavano. Quindi Piano C, cambiamo posto, sì ma dove? Allora piano D, cambiamo data, orca peggio che peggio. Piano E, F, G... Piano KK annulliamo la festa (Oddio!!) ... finalmente al piano ZZ εὐρηκα ovvero Eureka!!!, come ebbe a dire un noto Siculo, la soluzione: tendata al sabato sera a Pescegallo/Fenile (io non ho ancora capito dove è esattamente il posto) e pranzo della domenica al Polifunzionale di Gerola. Bene ora passiamo ai soliti facili dettagli: il menu, i giochi, chi fa cosa, ecc... Ecco quindi che dopo aver "salomonicamente" risolto i problemi sulla formula

ci siamo rilassati riprendendo in mano il menu e anche qui sull'onda dell'innovazione è scattata subito l'idea del cambiamento. Perché invece del proletario show suino di salsicce alla pioda e salsicetta coi funghi non elevare il desco ad un più borghese spezzatino con piselli? Ovazione, tutti d'accordo, incredibile direte... eh no cari miei, passato l'entusiasmo della novità, ecco paventarsi all'orizzonte un'orda di Chef Ramsay degni delle migliori edizioni di Masterchef ed Hell's Kitchen (programmi tipo talent show che potete vedere ad esempio su Cielo TV *nda*) pronti a dispensare ricette, con varianti da Gambero Rosso o Osteria dei



Ciucat, su come preparare uno spezzatino perfetto. Nell'ordine: prima diatriba, la carne si infarina oppure no? Seconda diatriba, ma quali e quante verdure ci vanno dentro? Dosi, cottura, ma la carne si sgrassa prima opp.. ah no scusate questo era l'anno scorso, ecc... Come potete ben immaginare il bailamme delle ricette è stato presto (beh, presto si fa per dire) sopito dalla considerazione, su cui tutti concordavano, che preparare lo spezzatino è più complesso che cucinare la salsicetta (del resto il Carducci scrisse "T'amo pio bove" mica "T'amo pio ciun"), quindi era necessario affidarsi ad un professionista e che, forse, insegnare, diciamo, ai gatti ad arrampicare non era il caso (non essendoci felini in sede peraltro). Rilevata quindi una ventilata disponibilità dello Chef Paolo (Speciale *nda*), senza neanche attendere la conferma dello stesso, è partito un perentorio ordine che nemmeno il più rigido Maître di sala (o un Sergente dei Marines) si sarebbe sognato di impartire ai suoi chef (soldati): "bon lo fa lo Speciale sabato e poi lo portiamo su!".



Detto fatto, il sabato mattina precedente lo Chef Paolo, con un fido aiutante (il sottoscritto), ricevuta la materia prima, nelle dosi da lui indicate, dal cambusiere (il Presidente) insieme a qualche brontolio "Ma set sicur che ghè va giò tuta che la roba lè?", ha sapientemente realizzato un profumatissimo spezzatino ai funghi. Ricetta rigorosamente segreta, chiedete tutto a un cuoco ma MAI una ricetta, il meglio che potreste sentire è qualcosa del tipo "un po' di questo, un po' di quello, cuocilo un tot..."; pensate che in quanto astante alla realizzazione ho dovuto

firmare e giurare sulla Bibbia di non rivelare nemmeno il più piccolo dettaglio. Indi l'indomani la Festa. Al mattino tutti pronti, chi a salire verso Gerola portando su le cibarie, chi a scendere dalla location della tendopoli portando tanta allegria malgrado qualche risveglio "amaro" (ma della tendopoli ve ne parla Claudia). In quattro e quattr'otto (o 16 o 256 per chi non si ferma alle addizioni) la perfetta ed efficiente macchina organizzativa del CSI, capeggiata dal Presidente (il Management, è tutto nel Management), si attiva all'unisono: gli spaccalegna spaccano (prevalentemente la legna), le donne preparano le verdure e sistemano la sala, il Fuochista (IL perché ne esiste solo uno: il Brio) carica il fuoco fino quasi a fondere la struttura, i "piodari" "piodano" ovvero cuociono le verdure e le salsicce, i "polentari" tarano non senza un breve briefing sulle dosi della taragna (ma già sapete) e in men che non si dica... tutto tace. Certo perché per fortuna il nostro Creatore ha ben pensato di mettere in comune l'esofago con la trachea quindi uno o mangia o parla. Tutto ottimo: polenta, salsicce, ricotta alla pioda e lo spezzatino che non solo era profumato, ma decisamente squisito (cosa di cui peraltro ero certo avendolo io personalmente realizz... no scherzo Paolo, il merito è solo tuo, io ho solo tritato le caro... ops la verdura diciamo la verdura e basta ok :-P).



Quest'anno gli esemplari di *Sus Scrofa Domesticus* (maiali *nda*) sono stati rimpiazzati da degli altrettanto voraci esemplari di *Serrasalmus elongatus* (Piranha) per cui il risultato è stato al solito uno spazzolamento totale delle cibarie, in realtà un po' di roba è avanzata perché da noi il detto "Melius abundare quam deficere" è praticamente un must da applicare in ogni occasione, dalle iscrizioni ai pranzi.

Ristorati dal lauto, nonché pantagruelico, pasto ci siamo dedicati alla parte ludico-agonistica della giornata con le due principali specialità olimpiche (non c'erano a Londra ma si vocifera che per Rio verranno inserite) tipiche delle nostre feste estive: il Bandierone e il Tiro alla fune. Quest'anno il primo gioco è stato un po' più ordinato dello scorso anno anche perché i più agguerriti agonisti (non si fanno nomi per la privacy), che a perdere non ci stanno neanche sotto tortura, erano già concentrati a manovrare le squadre del tiro alla fune. Ecco quindi che al momento di pianificare il tiro alla fune scattano le manovre trasversali, gli sgambetti, le entrate a gamba tesa, il tutto condito da uno spirito decoubertiano falso come i tempi di accredito che dichiara il Rufo quando fa le iscrizioni in pista nelle gare provinciali. Ovviamente mi riferisco alle squadre maschili, le femminili e quelle dei ragazzi/bambini per fortuna sono esenti. Alla fine delle manovre tattiche (Rommel e Eisenhower a confronto erano due carmelitani scalzi) saltano fuori 4 squadre "perfettamente equilibrate" a sfidarsi a regolar tenzone. Dopo eliminatorie, semifinali, finali, quando oramai si pensava a come far arrivare fino a Gerola un TIR di Voltaren e Muscoril per alleviare i mal di schiena, la squadra vincitrice risulta ... quella del Presidente o del Nava mho mi sfugge (ops la privacy). Da segnalare la partecipazione ai tiri anche degli amici meno giovani che l'anno scorso si erano limitati alla briscola, invece quest'anno hanno animato le competizioni. Uno su tutti il nostro mitico Vito che ha letteralmente tenuto in piedi la sua squadra, infatti appena è scivolato hanno perso.

Che dire per concludere, sembrerà retorica, ma anche questa volta ci siamo divertiti facendo emergere con mille sfaccettature la nostra dote migliore: lo spirito di gruppo e la voglia di stare insieme sui campi gara e sui tavoli da pranzo.

PS - Qualcuno ha notato qualche incongruenza nella ricetta dello spezzatino? Sì, bravi. No, devo avervi stordito un po'. Ebbene sì, per rimanere ligi al fatto che se decidiamo qualcosa quello è ... a meno che si trovi qualcosa di meglio! Con un colpo di bacchetta i piselli si sono trasformati in funghi (grazie al Mario, il nostro cacciatore che li ha gentilmente offerti) ma del resto si sa, in Valtellina crescono i funghi mica i piselli.

**That's all Folks alla prossima!**



## MEZZA MARATONA DI TRINO VERCELLESE 25/11/2012 Di Giuseppe Lepera

Eccoci qua, per un'altra esperienza di mezza maratona. Partenza ore 6.00 arrivo a Trino Vercellese alle 8.45.

Partenza gara ore 10.00 la 21 k e 10.10 la 7km.

Subito, negli occhi degli atleti, leggevo in loro l'entusiasmo di questa esperienza, qualcuno era dispiaciuto per non poter correre la gara regina, qualcuno si apprestava ad affrontare la prima mezza.....

E..... lasciatemelo dire la mezza è sempre la mezza!

Se non la pensassi così non mi farei promotore.

Quando c'è una buona fetta di consiglio, chi mancava era per impegni inderogabili, quando c'è il gruppo, quando c'è la voglia di soffrire, ma anche di divertirsi, beh ci sono gli ingredienti per andare avanti e continuare ad organizzare esperienze come questa.

Io voglio ringraziare tutti, proprio tutti, dagli accompagnatori, ai simpatizzanti corridori, agli atleti, soprattutto quegli atleti, che si sono adoperati per lo spirito di gruppo, anche se la gara non era la loro gara, anche se... pur non al top della forma, si sono adattati a fare la 7,3 km, pur di poterci essere. Grazie.

Chi lo ha desiderato, ha espresso la propria opinione sull'uscita. Le parole di ognuno sostituiscono qualsiasi altro commento....

**Luigi Crimella:** è stata dura ma è stata una bella esperienza.

**Cinzia Zugnoni:**La cavalleria non è una qualità dei diavoli rossi. Anche Egidio non mi ha lasciato la volata....

**Manfred Di Blasi:** Bella gara peccato x la condizione fisica.

**Fabrizio Frate:** percorso bello tempo mio pessimo peccato giornata storta ...sara per la prossima ....

**Alessandra Schiantarelli:** stanca, ma contenta, tempo mantenuto nonostante 1 anno in più.. ancora più contenta per i complimenti del coach Giuliano!!!

**Max Nava:** dispiaciuto x nn averla fatta ma contento x la compagnia bello vedere anche i tuoi soci fare fatica e incitarli a bordo strada sarà x la prox complimenti a tutti anche a quelli della 7k ke si sono impegnati lo stesso !

**Marina Peyronel:** percorso gradevole in mezzo alla campagna

vercellese. Terra di solito ricca di zanzare o di nebbia. Noi abbiamo trovato una giornata ideale per correre, priva di nebbia grazie a una leggera copertura. Divertente il viaggio in corriera con le promesse di sfide memorabili e una compagnia gradevolissima.

**Egidio Gusmeroli:** male il tempo fuori previsione ma aver fatto 4km con la cinzia mi ha consolato e essere arrivati in volata un grosso complimenti alla zugno e a tutta la spedizione di giornata ciao alla prossima .

**Plank:** sono profondamente deluso mi hanno appropriato il nome Giovanni 2sec dietro il Ruffo medito il ritiro in convento di clausura . addio !!

**Sergio Angelini:** trasferta meglio del previsto ottima organizzazione , nota negativa non mi hanno lasciato dormire alla prossima grazie.

**Arturo:** avevo ancora sulle gambe la campestre di Nuova Olonio organizzazione ottima complimenti

**Laura Rovedatti:** riporto..per chi non avesse sentito alle premiazioni!.. il GRAZIE COMMOSO dall'organizzazione vercellese, si sono sentiti onorati dall'arrivo in massa del nostro gruppo e hanno citato il famoso Trofeo Vanoni. Giornata alla grande: siamo sempre dei casinisti!!!

**Claudio Raineri:** sempre gradita l'uscita col gruppo in pullman gara piacevole peccato l'illusione per pochi minuti sul tempo personale.

**Pietro Botta:** partiti atleti tornati amici

**Giovanni Seidita:** gara spettacolare fino al 17 km poi il tallone d'Achille si faceva sentire ho rallentato e ho lasciato passare achille arrivo soddisfacente alla prossima...

**Donald:** ...che dire: "La mia prima esperienza" ebbene si la mia prima esperienza di gara, questa mattina ero titubante su come comportarmi, mille domande nella testa e se non riesco a finire.?. e se parto troppo veloce? Ma poi con il supporto di tutti i mie compagni di avventura mi hanno dato la retta via eeee..... via si parte, mi sono divertito tanto è stata una bella esperienza un ottima compagnia e a mio modesto parere da profano l'organizzazione della gara era perfetta. Grazie a tutti i miei compagni di avventura è stato un piacere correre con voi!!!!.....

**Enrico Tarchini:** ebbene si dopo anche questa trasferta secondo me ben riuscita sia per gli accompagnatori e atleti, è stata una bella gara



sotto le mie previsioni di circa 1 minuto il percorso scorrevole e suggestivo, l'organizzazione a parte le docce più fredde che tiepide tutto sommato bravi, con questo un saluto a tutti e alla prossima.

**Paolo Crimella:** trasferta come al solito divertentissima, sul pullman non si finisce mai di ridere. Per quanto riguarda la gara tutto bene, anche se non ho potuto correre la mezza per l'età. Percorso scorrevole clima mite, comunque una bella gara; alla prossima.

**Luciano Maffezzini:** giornata piacevole con gente gradevole. Da ripetere in altri luoghi.

**Domenico Ambrosioni:** esperienza positiva da ripetere

**Luisa Sertorelli:** è stata una bella giornata per la prossima mi allenerò per riuscire a correre .....ciao a tutti!

**Carlo Leoni:** ottima gara. Complimenti alla società. Organizzazione gara voto 8. Complimenti alla società, dal trasferimento allo spirito di gruppo, voto 10. Iniziativa da ripetere, parlo come vicepresidente, almeno 2 volte all'anno. Grazie a tutti.

**Giovanni Ruffoni:** la gara sono contento del risultato personale, e di come è stata organizzata la trasferta. Ma sono più contento per come si è creato gruppo. Grazie Beppe, grazie a tutti i partecipanti.



## NONSOLOCORSA Di Antonio Carganico

C'è una novità nel G.S. CSI MORBEGNO: dal mese di ottobre è nata la sezione TENNISTAVOLO (ping-pong). L'idea balenava già da un po' di tempo nella mente di Massimo Rappella, professione socio-educatore e appassionato di tennis tavolo. Quindi, chiesta ed ottenuta la collaborazione del CSI Morbegno e con l'aiuto, come "allenatore", del sottoscritto (Lelle) dirigente del CSI Morbegno ed ex atleta pongista, siamo partiti con questo progetto. Gli allenamenti si svolgono presso la palestra della "SCUOLA E. VANONI" in viale Ambrosetti a Morbegno.

Al MARTEDI dalle 17,00 alle 19,00 per i ragazzi/e dal 2004 e precedenti al GIOVEDI dalle 20,00 alle 22,00 per gli adulti e per i ragazzi/e che al martedì si allenano al campo di atletica. Come attività quest'anno parteciperemo ad alcune prove (gare) provinciali CSI (Comitato di Como) e regionali CSI. In futuro valuteremo altre possibilità in vari campionati. Abbiamo già un buon numero di iscritti, una quindicina tra ragazzi ed adulti. Naturalmente ben vengano altre iscrizioni e chi vuole solo provare è ben accetto agli allenamenti, l'attrezzatura la forniamo noi!



## CAMPIONATO PROVINCIALE CSI DI ATLETICA Di Giovanni Ruffoni



Anche quest'anno abbiamo partecipato in tanti al trofeo provinciale CSI di corsa campestre, strada, pista e montagna. Devo dire con **grande orgoglio** che dopo le 11 prove disputate 3 campestre, 3 strada, 3 pista e 2 montagna abbiamo conquistato **9 titoli provinciali, 5 medaglie d'argento e 5 medaglie di bronzo** a cui si deve aggiungere la vittoria di società.

Nel dettaglio i **titoli provinciali** sono stati vinti da:

COLOMBI VITTORIA cat. esordienti  
TARCHINI SIMONE cat. ragazzi  
SEIDITA BEATRICE cat. cadette  
ABATE STEFANO cat. allievi  
BULANTI FABIO cat. junior  
ROVEDATTI LAURA cat. senior  
ZUGNONI CINZIA cat. amatori A  
TROTTI MICHELA cat. amatori B  
PELLEGATTA FRANCO cat. veterani

Le **medaglie d'argento:**

CIAPPONI LEONARDO cat. ragazzi  
FRATE DANIELE cat. cadetti  
DUCA VALENTINA cat. allieve

RUFFONI GIAMPAOLO cat. senior  
FABANI IVANO cat. amatori B

Le **medaglie di bronzo:**

BULANTI STEFANIA cat. cadette  
SPEZIALE DAVIDE cat. allievi  
LEONI MARCO cat. senior  
SPEZIALE CRISTINA cat. amatori A  
PEYRONEL MARINA cat. amatori B

Sabato 24 novembre si sono svolte le premiazioni presso la SALA IPOGEA del complesso di SAN GIUSEPPE dove i sopra citati atleti hanno ricevuto quanto da loro meritato. Oltre a queste premiazioni sono stati premiati pure coloro che hanno fatto almeno 7 prove. Per il **"DIAVOLI ROSSI" 47 atleti agonisti e 14 promozionali** sono saliti sul palco a prendere il riconoscimento. **Coronamento finale la società ha avuto meritatamente il TROFEO per la vittoria del CAMPIONATO.**

Qualcuno come consuetudine dirà che al CAMPIONATO PROVINCIALE CSI non c'è nessuno, ma io posso affermare che in classifica finale sono stati **classificati 102 atleti del promozionale e 430 atleti agonisti.**

Altra cosa da evidenziare che il CSI premia oltre che la qualità anche la costanza ed è così che come accade da parecchi anni riesco sempre a battere il mio caro amico Massimo (io 4° e lui 10° su 64 classificati).

Non mi resta che fare i **complimenti a tutti**, le classifiche complete le trovate sul nostro sito.



## RESOCONTO ATTIVITA' 2012 Di Giovanni Ruffoni

È stata una grande stagione a livello di risultati sia individuali che di squadra.

Più di **130 gare** a cui ha partecipato almeno un atleta del CSI MORBEGNO

**4 discipline svolte** corsa campestre, strada, montagna e pista

### A LIVELLO INDIVIDUALE

#### Attività nazionale:

conquista di **2 maglie azzurre** per gli europei di corsa in montagna in Turchia da parte di **Maura Trotti** (prima maglia azzurra di una donna del CSI) e di **Fabio Bulanti**.

**Titolo italiano** di corsa in montagna categoria Master A femminile con Michela Trotti e Cinzia Zugnoni

**6° posto** finale agli italiani di corsa in montagna di **Fabio Bulanti** categoria junior grazie al 4°, 7° e 8° posto nelle tre prove.

**6° posto** finale agli italiani di corsa in montagna di **Maura Trotti** cat. senior grazie al 4°, 12° e 6° posto nelle tre prove

**campionessa italiana CSI** su strada **Zugnoni Cinzia** (Amatori A F.)

**2° posto** agli italiani **CSI** di corsa **campestre** per **Zugnoni Cinzia, Trotti Michela e Gusmeroli Elide**

#### Attività regionale (per motivi di spazio elenchiamo solo i titoli regionali):

**ZUGNONI CINZIA** (10 km strada, cross, 800, 1500 e campestre CSI), **TROTTI MAURA** (corsa in montagna), **TROTTI MICHELA** (corsa in montagna e campestre CSI), **CAMPINI ELIDE** (campestre CSI, 800, 1500), **CAMPINI LUIGI** (800, 1500) **DI BLASI MANFRED** (Alto e lungo), **IORELLI MATTEO** (10km su strada) **CADETTE** (Beatrice,



Ilaria, Anna, Stefania e Francesca) (cross società di categoria).

#### Attività provinciale:

da segnalare che **39 atleti** hanno vinto **80 titoli provinciali FIDAL** nelle varie discipline e **9 atleti** che hanno vinto il titolo provinciale **CSI campionato strada-campestre-pistaemontagna** per dettagli vedi sito [fidalsondrio.it](http://fidalsondrio.it)

### A LIVELLO SOCIETARIO

#### Attività nazionale:

**1° posto** di società al campionato italiano di corsa in montagna a staffetta cat. **cadetti e cadette;**

**1° posto** di società al campionato italiano di corsa in montagna individuale cat. **cadette;**

**2° posto** di società al campionato italiano di corsa in montagna individuale cat. **cadetti;**

**4° posto** di società nella classifica finale **settore assoluto maschile** di corsa in montagna;

**4° posto** di società ai campionati italiani di corsa campestre CSI (grazie anche al **2° posto** di società categoria **cadetti**, **3° categoria AMATORI A F. e Veterane F.**)

#### Attività regionale:

**1° posto** di società nel trofeo regionale di corsa in montagna nel **settore giovanile maschile e femminile**

**2° posto** di società nel trofeo regionale di corsa campestre **settore giovanile maschile** e **5° nel settore giovanile**

**1° posto** campionato regionale di **corsa campestre CSI femminile**

**2° posto** nel trofeo regionale di corsa in montagna **assoluto femminile** e **6° nel maschile**

**2° posto** nel trofeo regionale di corsa su strada nel settore **assoluto maschile** e **3° nel femminile**

**9° posto** nel trofeo regionale di corsa campestre settore **assolutofemminile** e **14° nel maschile**

**3° posto** nel trofeo regionale di corsa su strada **master F.** e **8° nel master M.**

**5° posto** nel trofeo regionale di corsa in montagna **master F.** e **8° nel**

master M.

**Attività provinciale:**

1° posto di società e campione provinciale nel settore **giovanile femminile** di corsa su **strada**

1° posto di società e campione provinciale nel settore **giovanile maschile** di corsa su **strada**

1° posto di società a e campione provinciale nel settore **assoluto M.** di corsa su **strada e montagna**

1° posto di società e campione provinciale nel settore **assoluto F.** di corsa su **strada, montagna e campestre**

1° posto di società e campione provinciale nel settore **master M\F** di corsa su **strada, montagna e campestre**

Per tutti gli altri posti sul podio e nei 10 che sono una miriade cercare sul nostro sito.

**ORGANIZZAZIONE ALLENAMENTI AL CAMPO**

Con la ripresa degli allenamenti a settembre abbiamo assegnato i gruppi di allenamento ai vari allenatori e aiutanti allenatori.

direttore tecnico e referente per tutti **GIANNI FRANSCI:**

- lo stesso **Gianni** seguirà il gruppo allievi\junior (1994\1997) e cadetti (1998\1999), sarà aiutato da **Giovanni**;
- **Maura** allenerà le allieve (1996\1997) e sarà aiutata da **Sergio**;
- i ragazzi (2001\2000) saranno allenati da **Enrico e Michela**.
- gli esordienti (2002\2007) saranno allenati da **Rosy e Rita** con aiutante **Claudia**.

Mensilmente sarà convocata (se si riuscirà) una riunione di verifica e scambio di opinioni sull'andamento dei vari gruppi di allenamento per accrescere l'unione e la competenza tra i vari allenatori.

Preciso che al campo seguiamo anche 70\80 ragazzi in contemporanea e che tutte le persone sopra citate sono volontari e non ricevono nessun compenso.

Colgo l'occasione per ringraziarli calorosamente.

**PUNTEGGI ATTIVITA' 2012**  
**Di Marco Leoni**

Ecco qua come sempre i tanto attesi punteggi sono arrivati. Non mi dilungo nello scrivere, tanto immagino che queste due righe le leggeranno in pochi, in quanto penso si passi subito alla lettura dell'elenco dei premiati. Vi ricordo solo le regole di assegnazione del premio. Si devono raggiungere dei punteggi in base alla categoria di appartenenza:

- **ESORDIENTI**, RAGAZZI, CADETTI M/F 50 punti
- **ALLIEVE**, **ALLIEVI**, JUNIOR, PROMESSE, SENIOR E MASTER FEMMINILI 60 punti
- **JUNIOR**, **PROMESSE**, SENIOR E MASTER MASCHILI 70 punti.

Di seguito tutti i punteggi divisi per categoria:

ALLIEVI E ASSOLUTI E MASTER FEMMINILE			
Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti
ZUGNONI CINZIA	MF 40	38	130
ABATE STEFANO	AM	28	99
SPEZIALE DAVIDE	AM	29	94
GUSMEROLI CAMPINI ELIDE	MF 55	33	93
CAMERO MATTEO	AM	24	85
FOLINI ANDREA	AM	24	83
TROTTI MAURA	SF	24	81
RICCIARDINI CLAUDIA	MF 40	20	69
DUCA VALENTINA	AF	19	65
TROTTI MICHELA	MF 45	19	64
RUFFONI ALESSIA	AF	17	63
SCHIANTARELLI ALESSANDRA	MF 40	14	52
RIPAMONTI ELENA PIERA	MF 40	12	47
PEYRONEL MARINA	MF 50	11	44
CIULLO SERENA	SF	11	42
RASICA LETIZIA	PF	10	37
RICCIARDINI DANIELA	MF 35	8	37
SPEZIALE CRISTINA	MF 35	13	34
ROVEDATTI LAURA	MF 35	8	24
ASPARINI SARA	SF	5	21
MAGONI CARLOTTA	MF 40	6	19
CORNAGGIA ILARIA	MF 40	3	12
VITALI MATILDE	JF	2	9
BARLASCINI LORENZO	AM	2	7
PONCETTA ANTONIA	MF 35	2	7
TONDINI RACHELE	MF 45	1	6
POLETTI GIACOMO	AM	1	3
VITALI LAURA	SF	1	3

GIOVANILE MASCHILE E FEMMINILE			
Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti
ABATE ILARIA	CF	34	121
SEIDITA BEATRICE	CF	30	112
BULANTI STEFANIA	CF	31	110
MARTINELLI STEFANO	CM	30	109
TARCHINI VALENTINA	CF	31	108
FRATE DANIELE	CM	30	105
BULANTI MICHELE	CM	29	103
CRIMELLA MATTIA	CM	29	98
DUCA FRANCESCA	CF	26	96
ABATE ANNA	CF	25	95
ROSSI DIEGO	CM	26	95
TARCHINI SIMONE	RM	31	95
CIAPPONI LEONARDO	RM	28	92
CRIMELLA PAOLO	CM	26	91
GUSMEROLI DOMENICO	CM	24	88
BALDAZZI LEONARDO	CM	23	86
SOFFIETTI ANDREA	CM	21	78
ACQUISTAPACE DIEGO	CM	21	77
COLOMBI VITTORIA	EF	24	76
MOTTA SIMONE	CM	20	74
SPEZIALE MATTEO	RM	24	74
LEPERA SARA	EF	23	72
CORNAGGIA NATAN	EM	22	69
BIANCHINI LUCA	CM	18	66
RUFFONI FABIO	EM	22	66
USUELLI ALESSIO	RM	21	64
ABATE MARGHERITA	EF	21	62
TARCHINI MARIO	EM	21	62
CASANOVA JOEL	EM	18	54
TONDINI BEATRICE	RF	15	53
ANGELINI SEBASTIANO	RM	18	52
DE MEO FRANCESCO	EM	16	52
DI BLASI VALERIA	RF	14	52
CASANOVA ANGELICA	EF	17	50

GIOVANILE MASCHILE E FEMMINILE			
Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti
LEPERA MARTA	EF	13	43
SIGOT IAN	RM	14	43
CRESTA GABRIELE	CM	10	35
DEL NERO MARCO	CM	8	28
SPEZIALE FRANCESCO	EM	9	28
VITALI DOMENICO	CM	8	28
BONGIO EMANUELE	EM	6	21
LUCHINA ELISA	RF	5	19
BIANCHINI GIULIA	RF	5	17
LUCHINA SOFIA	EF	4	16
DEL BARBA ALESSANDRO	RM	4	12
RONCONI MARIA	RF	3	12
BOTTA' SAMUELE	EM	3	9
CIARROCCHI ANNA	RF	2	9
GADOLA ALESSANDRO	EM	2	7
BONGIO ISACCO	EM	1	4
SPEZIALE GIOVANNI	EM	1	1



ASSOLUTI E MASTER MASCHILE			
Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti
DI BLASI MANFRED	MM 40	45	143
LEONI CARLO	MM 50	35	108
RUFFONI GIOVANNI	MM 40	33	106
LEONI MARCO	PM	30	96
CAMPINI LUIGI	MM 55	33	95
LEPERA GIUSEPPE	MM 40	26	93
PELLEGATTA FRANCO	MM 55	30	93
SEIDITA GIOVANNI	MM 45	28	89
BULANTI FABIO	JM	25	88
RUFFONI GIAMPAOLO	SM	21	87
NAVA MASSIMO	MM 40	29	86
SANSI STEFANO	SM	25	79
TONDINI PIERLUIGI	MM 40	23	78
BUZZETTI GIUSEPPE	MM 40	24	75
CRIMELLA LUIGI	MM 45	22	70
TARCHINI ENRICO	MM 40	23	70
FRANZI MATTEO	SM	24	70
FRATE FABRIZIO	MM 45	22	68
ANGELINI SERGIO	MM 40	18	60
CERRI GIUSEPPE	MM 45	10	50
PEYRONEL FRANCESCO	PM	14	48
FABANI IVANO	MM 45	17	48
BARLASCINI MARIO	MM 50	18	47
DE MEO LUIGI	MM 45	14	45
FRANCI GIANNI	MM 50	12	43
CRESTA SOCCORSO	MM 55	11	41
SPEZIALE PAOLO	MM 45	12	40
CORNAGGIA ENRICO	SM	11	39
BASSI MASSIMO	MM 40	10	37
SPEZIALE PIERANDREA	MM 45	14	37
FEROLA IVO	MM 40	13	35
SPEZIALE MARCO	MM 45	11	34

ASSOLUTI E MASTER MASCHILE		
Nome e Cognome	Cat.	N° ga
GUSMEROLI EGIDIO	MM 35	
PORTA GIORGIO	MM 50	
LUCHINA GIULIANO	MM 40	
RAINERI CLAUDIO	MM 45	
MAZZONI MARCO	MM 35	
TEDOLDI ARTURO	MM 40	
CARGANICO ANTONIO	MM 50	
PIGANZOLI STEFANO	MM 35	
MININZIO MAURO	MM 50	
TONELLI MARCO	MM 45	
RUFFONI AMOS	MM 35	
FUMELLI ROBERTO	MM 35	
GIOVANNONI SIMONE	MM 40	
GUSMEROLI ROBERTO	MM 50	
FIGLIARELLI ARMANDO	MM 50	
TESTA IVANO	MM 55	
COLUCCI ANTONIO	MM 40	
PIASINI ENRICO	MM 35	
SEDINI PAOLO	SM	
PANIGA LUIGI	SM	
ZAPPALA ALEX	SM	
TACCHINI GIOVANNI	SM	
MARTINELLI GIORDANO	SM	
CIAPPONI DANIELE	MM 50	
BERTOLA MAURO	MM 50	
FIGLIARELLI MATTEO	MM 35	
TAGLIAFERRI ENZO	MM 45	
TARCA BRUNO	MM 50	
RADICI MASSIMO	MM 40	
COLOMBO PAOLO	MM 40	
DE MARIA FABIO	SM	
SALINETTI MICHELE	MM 35	

ASSOLUTI E MASTER MASCHILE				ASSOLUTI E MASTER MASCHILE			
Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti	Nome e Cognome	Cat.	N° gare	Punti
PASSERINI MARCO	MM 45	6	15	SCOTTI FRANCO	MM 60	1	6
PIZZATTI CRISTIAN	SM	2	14	SENI S LUCIO	MM 35	1	6
ARDUINI PAOLO	MM 40	3	13	SPEZIALE MAX	MM 40	1	6
CURTONI MATTIA	SM	4	13	VANINI PLINIO	MM 45	1	6
MAFFEZZINI LUCIANO	MM 45	5	13	MARINI ALESSANDRO	MM 35	2	6
POLI GIOVANNI	MM 50	2	12	MOIOLA PIERLUIGI	MM 40	2	6
DEL BARBA STEFANO	MM 40	4	12	VOLPINI DUILIO	MM 65	2	6
BRUNOLI MASSIMO	SM	5	12	MONTI SAVERIO	SM	1	5
NAPPO DAVIDE	SM	5	12	PIANTA LUCIA	SM	1	5
POLI PAOLO	MM 45	2	11	CURTONI FILIPPO	PM	2	4
BOTTA' PIETRO	MM 65	3	11	FOLINI MARCO	JM	1	3
SPINI ERICO	MM 50	3	11	MAFFEZZINI DONATO	MM 45	1	3
BONACINA SILVIO	MM 40	4	11	COLLI MAURIZIO	MM 40	2	2
KLINER FRANCESCO	MM 50	2	10	GUSMEROLI MARCO	JM	2	2
BONGIO SERGIO	MM 40	3	10	MORVILLO PATRIK	MM 40	1	1
TARCA VALERIO	MM 50	3	10				
BONGIO FABIO	MM 40	2	9				
GIANONCELLI ENRICO	MM 35	2	8				
TACCHINI VITALE	MM 50	3	8				
FABANI GABRIELE	MM 45	1	7				
MANENTI MAURO	MM 35	2	7				
BERTOLINI FRANCESCO	JM	1	6				
BONGIO MARCO	PM	1	6				
CAIRATI JACOPO	PM	1	6				
DEL NERO ROCCO	SM	1	6				
FATTARINA MAXIMILIAN	MM 40	1	6				
GUSMEROLI DAVIDE	SM	1	6				
MOLTA RODOLFO	SM	1	6				
PERLINI CORRADO	MM 45	1	6				
RAPELLA MARTINO	SM	1	6				
RIVOLTA FEDERICO	SM	1	6				



## CALENDARIO GARE INVERNALE

A cura del Consiglio direttivo CSI Morbegno

CAMPESTRE			
data	luogo	categorie	informazioni
DOM 09.12.2012	ARDENNO	tutti	1^ prova regionale CSI campestre
VEN 06.01.2013	SAN GIORGIO SU LEGNANO	tutte	CAMPACCIO 1^ prova region giovanile
DOM 13.01.2013	CAVRIANA	tutte	2^ prova regionale CSI campestre
DOM 27.01.2013	MORBEGNO CAMPOVICO	tutte	C.R.INDIVIDUALI 1^ PROVA REGIONAL ASSOLUTI 2^ prova regionale giovanili
DOM 03.02.2013	SAN VITTORE OLONA	master	5 MULINI Campionato region Individuale Master
DON 10.02.2013	SAMOLACO TREMENDA	XXL tutte	2^ provinciale FIDAL 3^ prova region giovanili e camp. reg. società
DOM 10.02.2013	MACERATA	A\J\P\S M\F	CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDU. partecipazione libera
DOM 17.02.2013	C I N I S E L L O BALSAMO	Master M\F	CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA
DOM 24.02.2013	ARCISATE		2^ prova J\P\S M \F campionato regionale di società e 4^ prc regionale giovanili E camp. region. individuale
DOM. 24.02.2013	VILLA GUARDIA	tutte	3^ prova regionale CSI campestre
DOM 03.03.2013	MONZA	MASTER	CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUA
DOM 10.03.2013	ROCCA DI PAPA ROMA	ASSOLUTI	CAMPIONATI ITALIANI DISOCIATA'
	S A M O L A C O CASENDA	O tutte	3^ provinciale FIDAL
DOM 17.03.2013	CORTENOVA	E\R\C M\F	Meeting per rappresentative provincie
06.07 APR 2013	Acqui Terme (Alessandria)	TUTTE	Campionati Italiani CSI (per po correre ci vogliono 3 regionali e 2 pr Forse ci si qualifica anche con 2 region e 2 provinciali)

STRADA				
data	luogo	categorie	informazioni	punti
DOM 06.01.2013	Dalmine BG	J\P\S\MAS M\F	5^ maratona sul Brembo	5
DOM 17.02.2013	Vittuone MI	J\P\S\MAS M\F	9^ mezza maratona del Castello	5
DOM 24.02.2013	Treviglio BG	J\P\S\MAS M\F	12^ maratona città di Treviglio Camp. Reg. Master	8
DOM 10.03.2013	Brescia	J\P\S\MAS M\F	9^ BRESCIA ART MARATHON	8
DOM 17.03.2013	Vigevano PV	J\P\S\MAS M\F	6^ SCARPA D'ORO	1
DOM 17.03.2013	Trezzano Sul Naviglio	tutte	2^ prove regionale CSI	4
DOM 24.03.2013	MILANO	J\P\S\MAS M\F	41^ STRAMILANO	5
LUN 01.04.2013	REGOLEDO	TUTTE	STAFFETTA A DUE SU STRADA	1
LUN 01.04.2013	Gazzaniga BG	J\P\S\MAS M\F	2^ Mezza del Serio	5
DOM 14.04.2013	Seregno MI	J\P\S\MAS M\F	100 km e Maratona	8
DOM 14.04.2013	CELLATICA	J\P\S\MAS M\F	7^ MARATONINA di Cellatica in Franciacorta	5
DOM 21.04.2013	SARNICO	J\P\S\MAS M\F	3^ SARNICO-LOVERE KM 26	5
MER 25.04.2013	MORBEGNO	TUTTE	24° T. MORBEGNESE	5
MAR 30.04.2013	TALAMONA	tutti	Gara su strada in notturna	1
DOM 12.05.2013	ESINE	tutte	3^ prove regionale CSI	4
Ottobre 2012	Sede da definire	tutte	Campionato italiano CSI su strada	5

INDOOR				
data	luogo	categorie	informazioni	punti
16-17 FEB 2013	ANCONA	P\S M\F	Campionati italiani INDOOR su pista	5
23-24 FEB 2013	ANCONA	AL\JU M\F	Campionati italiani INDOOR su pista	5
08-10 MAR 2013	ANCONA	MASTER M\F	Campionati italiani INDOOR su pista	5

#### Aggiornato al 12.11.2012

Per le gare regionali consultare sito regionale [www.fidal-lombardia.it](http://www.fidal-lombardia.it)

Per ulteriori dettagli rivolgersi a Giovanni 340-4606881 oppure visitare il sito [www.fidal-lombardia.it](http://www.fidal-lombardia.it) dove si trova tutto il calendario regionale e per singole province con i dettagli senza dimenticare però, che solo le gare in grassetto riportate qui sopra sono quelle di interesse societario, e quindi aventi diritto ad eventuali rimborsi sempre rispettando il regolamento rimborsi 2011 che si trova integralmente sul nostro sito, è comunque bene interessarsi con anticipo (almeno 7 giorni prima) sulle gare a cui intendete partecipare per vedere come si è organizzata la società. La sede sociale è aperta tutti i martedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

## REGOLAMENTO RIMBORSI 2013

### A cura del Consiglio direttivo CSI Morbegno

#### Regolamento rimborsi quote iscrizioni e trasporto atleti alle gare

1. I rimborsi iscrizione e spese viaggio per l'anno 2013 saranno disposti come da tabella allegata al presente regolamento.
2. Sono rimborsabili spese di trasferte quando il veicolo abbia **a bordo almeno tre atleti**, in caso di trasporto di meno atleti verrà ammesso il rimborso solo se si tratta di gare di campionati o specifiche a cui la società vuole o può partecipare per cui possono gareggiare solo determinati atleti o categorie
3. Si rimborsa il **solo costo della benzina occorrente alla trasferta interessata**, non si terrà conto dell'ammortamento del veicolo. Il costo al km verrà stabilito all'inizio di ogni anno agonistico in corso, con delibera del consiglio di società, calcolando il consumo medio di normali veicoli.
4. **Per gare all'estero non sono previsti rimborsi** salvo delibera del consiglio di società antecedente la manifestazione interessata. (si potrà usufruire di particolari agevolazioni che la società ha con società gemellate alla nostra per gare in Francia, Galles, Polonia, Belgio, Slovenia, ecc.)
5. **Non sono previsti rimborsi** per spese di alloggio in alberghi o simili, ne pasti o colazioni.
6. Per spese autostradali si dovrà valutare nel contesto di tutta la spesa sostenuta dall'atleta per partecipare alla gara interessata tenendo conto in caso di lunghi tragitti autostradali la possibilità di usare il treno.
7. Si ricorda che la **multa di euro 100,00** comminata dai giudici alla società per gli atleti che in gare ufficiali non indossano la divisa societaria **verrà pagata dall'atleta**, comporterà **l'annullamento del rimborso spese** e il **pagamento della quota iscrizione** alla gara.
8. **Non saranno rimborsate** alcuna spesa viaggio o d'iscrizione agli atleti che non indosseranno il **completino da gara per intero** (canottiera e pantaloncino) o non andranno ad eventuali premiazioni con la **divisa sociale**
9. Questo regolamento potrà subire variazioni, limitazioni o modifiche in base alle disponibilità economico-finanziarie della società.
10. Quanto sopra esposto se non necessiterà di modifiche verrà tacitamente rinnovato di anno in anno;
11. Per il 2013 la quota di rimborso a km sarà di euro 0,14.

Morbegno, 13 novembre 2012

G.S. CSI MORBEGNO

## REGOLAMENTO PUNTEGGI GARE 2013

### A cura del Consiglio direttivo CSI Morbegno

#### NUOVO SISTEMA DI CONTEGGIO GARE PER IL PREMIO GARA PER L'ANNO 2013

Si deliberano i punteggi da dare alle gare a seconda dell'importanza deliberata il 14.11.2012 dal consiglio del **G.S. CSI MORBEGNO** specificando che l'anno agonistico va dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2013:

- gare di campestre, strada, montagna e pista CSI o FIDAL **1 punto**
- gare di campestre, strada, montagna e pista campionato provinciale CSI o FIDAL **2 punti in più**
- gare di campestre, strada, montagna e pista campionati regionali CSI o FIDAL **3 punti in più**
- gare di campestre, strada, montagna e pista campionato italiano CSI o FIDAL **4 punti in più**
- alle gare estere di interesse societario **4 punti in più**
- mezza maratone di qualsiasi tipo **5 punti**
- mezza maratone FIDAL campionato provinciali **2 punti in più**
- mezza maratone FIDAL campionato regionale e Camp. Reg. montagna lunghe distanze **3 punti in più**
- mezza maratone FIDAL campionato italiano e Camp. Ital. lunghe distanze **4 punti in più**
- maratone di qualsiasi tipo **8 punti**
- maratone FIDAL campionato provinciale **2 punti in più**
- maratone FIDAL campionato regionale **3 punti in più**
- maratone FIDAL campionato italiano **4 punti in più**
- alle gare organizzate dalla società **1 punto in più** a quelli dovuti con un minimo di **4 punti**
- alle gare in concomitanza con le gare organizzate dalla società **0 punti**
- nessun punto per gare non segnalate in società entro il giovedì prima della gara stessa, per le camminate e gare all'estero non nel programma societario.

- Il presente sistema di punteggio potrà essere integrato o modificato ad annata in corso previa delibera del consiglio di società, che sarà immediatamente comunicata ai soci.
- Quanto sopra esposto se non necessità di modifiche verrà tacitamente rinnovato di anno in anno.
- Chi correrà senza la maglietta ed i pantaloncini societari oltre a pagare la sanzione inflitta dai giudici FIDAL di euro 100,00, non avrà nessun punto relativo alla gara.
- chi presenzierà alle cerimonie di premiazioni senza almeno un indumento societario (possibilmente tuta o polo), non avrà nessun punto relativo alla gara.
- Sui calendari societari nell'ultima colonna verrà indicato in punteggio che verrà acquisito partecipando alla gara prescelta.
- Chi volesse per un maggior controllo entro il 31 ottobre 2013 di ogni anno può mandare alla e-mail [infogscsimorbegno.org](mailto:infogscsimorbegno.org) l'elenco delle gare fatte.

Per conseguire il premio attività:

le categorie ESORDIENTI, RAGAZZI, CADETTE, M\F dovranno ottenere almeno **50 punti**

le categorie ALLIEVE, JUNIOR, PROMESSE, SENIOR, MASTER FEMMINILI e ALLIEVI dovranno ottenere almeno **60 punti**

le categorie JUNIOR, PROMESSE, SENIOR, MASTER MASCHILI dovranno ottenere almeno **70 punti**

Morbegno, 14 novembre 2012

G.S. CSI MORBEGNO





## 29° VANONI FEMMINILE Di Claudia Ricciardini

In questi giorni ho letto tanti articoli sul Vanoni , e tra tutti mi e' rimasta in mente una frase che sembrerebbe scritta non da un giornalista che vive la manifestazione da fuori ma da chi del Vanoni ne fa la sua vita , infatti diceva : " non e' una gara ma la gara, si scrive Vanoni e si legge mito ". Ed ora mi ritrovo a scrivere io stessa un articolo per Ali ai piedi , di certo non all'altezza di un giornalista ma cercherò di fare del mio meglio , inoltre mi limitero' a scrivere esclusivamente del Vanoni femminile. Competizione affascinante e quest'anno ancor di più considerando il fatto che essendo prova di Campionato Italiano si e' corso a staffetta . Come ogni anno organizzazione impeccabile, percorso pulito a DOC dai nostri atleti e , per utilizzare le parole del Brio , sentieri larghi come autostrade pronti ad attendere il passaggio di atlete che non vedono l'ora di iniziare la loro gara. Come consiglia CSI ho vissuto il tutto da dentro ; dalla scelta del volantino , alla preparazione del pacco gara alla segreteria , ma nulla e' stato così stressante quanto la scelta della mia coppia. Infatti per amor di squadra ho accettato la decisione di non correre con la mia fedele Serena ; sulla nostra coppia tirava aria di FTM per cui ..... ci siamo divertite ugualmente ma dividendoci per cui abbiamo condiviso il testimone con nuove persone. Ovviamente non mi dilungo sui risultati delle straniere e sul bellissimo posto della coppia Alice Valentina (non tolgo il lavoro ai media) ma come responsabile master del settore femminile faccio le mie migliori congratulazioni al titolo italiano master A di Cinzia e Michela che penso si siano tolte una grande soddisfazione nel vincerlo in casa , al bronzo delle master B Elide e Marina ed all'ottimo tempo di Maura. Infine tanti complimenti a tutte le altre che come me si allenano , si mettono in gioco per concludere la propria gara chi più chi meno soddisfatte. Per me ,che sono athleticamente parlando giovane , da un ultimo posto al Vanoni sono arrivata in tre anni alla quartultima posizione , quando si dice " che l' impegno paga"!!!! Tornando alla mattina della gara l'emozione era tanta come lo era il numero delle staffette. Tra noi atlete , ad esclusione delle professioniste del CSI

( squadre A B C ) la competizione si sentiva , infatti non sono mancate le sfide e le strategie di gara al fine di abbassare i tempi ( io ho rinunciato all'aperitivo sul percorso ). Per quel che mi riguarda ho tentato di cercare qualcuno da sfidare , ma sentite alcune campane ho cambiato subito idea. Le prescelte erano Matilde e Letizia ma ignoravo il fatto che Matty volasse. Scherzi a parte ed a conclusione di tutto definirei emozionante il cambio di testimone , faticosa la salita e suggestivo più che mai il lungo tappeto rosso che ti porta all'arrivo. Unica nota negativa, considerazione personale, e' stata la mancata consegna a tutte le atlete della famosa rosa rossa ( scelta obbligata ) , ma il massaggio finale ha sopperito in parte a questa delusione . A questo punto rinnovo ancora una volta le congratulazione con un saluto al prossimo anno.



## 55° TROFEO VANONI Di Gianpietro Bottà

Quello che non abbiamo visto in 55 anni l'abbiamo visto in ventotto minuti e ventuno secondi: tanto è stato il favoloso record della prima frazione di Alex Baldaccini. Migliorare un record di quasi mezzo minuto non è cosa da poco: si era visto subito che Alex lo voleva questo record e con una partenza alla Andy Jones al "Martinelli" (Piazza Tre Fontane ndr) era già solo e volava e volava verso Arzo. Alla Chiesa non ha nemmeno controllato il cronometro, ha sorriso al folto pubblico e giù verso S. Antonio con la parata trionfale di via Vanoni....28'21" sbalorditivo. Per i suoi compagni di squadra penso sia stata una botta di responsabilità, ma c'erano anche le altre squadre agguerrite e mai dome. Privato Pezzoli, il manager delle Valli Bergamasche, ha visto giusto: resistere, attaccare e vincere, e così è stato; Cagnati 29'43", Chevrier 30'07" e il nostro Zanna 30'59", hanno portato la squadra al titolo tricolore e alla vittoria del Vanoni. Onore all'Orecchiella di Lucca con Gallo, Mosca e un finale da campione con il quarto tempo di sempre del capitano Gabriele Abate. Terzo posto per il G.S. Orobie, frastornati dal record di Alex: Milesi e Della Torre (e va bene così), poi gli Inglesi, La Recastello, gli Sloveni, tutti amici che hanno dato l'anima, poi all'ottavo posto il Talamona: grande gara e grande "palpatina" ai cuginacci del CSI Morbegno (dodicesimi).

Il Trofeo Vanoni è stato un tourbillon di emozioni, di gara nella gara. Il Campionato italiano junior ha visto d'argento i nostri del CSI Morbegno Bulanti-Gusmeroli e un plauso a tutti coloro che hanno reso possibile questo miracolo che anno dopo anno diventa sempre più affascinante e che hanno fatto dire anche alla Rai "Il Vanoni è il Vanoni". Per il futuro? Già ci sono novità, l'anno prossimo avremo ufficialmente la rappresentativa di Malta: ma ci pensate, il centro delle Alpi incontra il centro del Mediterraneo. Col Vanoni di quest'anno è partita una nuova iniziativa che vuole unire tutte le gare più autentiche dei vari sport: uno scambio di emozioni tra Parigi-Roubaix (ciclismo), Wengen (discesa libera di sci), Trofeo Vanoni (corsa in montagna). Le "paradise races".... passione pura!



## CAMPIONI SI NASCE O SI DIVENTA? Gianni Franci vs Letizia Rasica

*Letizia e Gianni discutono da sempre su qualsiasi argomento dalla sfumatura del colore delle foglie alla possibile soluzione dell'attuale congiuntura, dalla definizione di forza alla modalità di lettura di un test da campo. Opinioni che, manco a dirlo, divergono quasi sempre, convinti dell'inutilità alla divulgazione dei pareri relativi a problemi esistenziali, hanno deciso di rendere pubbliche le discussioni inerenti l'attività sportiva. Di comune accordo (cosa rara) hanno deciso di scrivere un foglio (uno solo per ovvie ragioni) le loro opinioni sull'argomento, senza che l'altro sappia cosa vi sia scritto... naturalmente ognuno può schierarsi o esprimere la propria opinione o proporre argomenti..*

### IL PUNTO DI VISTA DI COACH GIANNI: CAMPIONI SI DIVENTA!

Chiarimo subito: è indiscutibile, cavallo ci devi nascere, e sin qui concordo con la mia dotta collega! Per essere ancora più chiaro un atleta nasce forte, con caratteristiche genetiche uniche che gli conferiscono attitudini verso un particolare tipo di attività e vale per tutto, sia si tratti di un podista sia un saltatore con l'asta sia un pianista. Per eccellere però questo non basta, certo il 70% viene da lì, dalla genetica, ma altri fattori concorrono al passaggio da forte atleta a campione, il contesto, la situazione, l'ambiente sono importanti, molto importanti. Per sostenere quest'affermazione dobbiamo chiederci cosa occorra alla genesi del campione: famiglia, associazione sportiva, allenatore, società e altro ancora che con la genetica poco hanno a che vedere. Preciso cosa intendo per contesto ecc.: tutto ciò che concorre ad elevare, anzi a portare al massimo, le prestazioni di un atleta. Ognuno di noi ha dei genitori, da loro giungono molti dei geni che creano un forte atleta; ma non basta, possono essere il miglior viatico per il successo quando siano equilibrati, pronti all'aiuto quando necessario, presenti senza esserlo eccessivamente, una fonte di sicurezza! In queste condizioni quell'atleta potrà dedicarsi, per se

stesso, solo all'allenamento un gran vantaggio. Se così non fosse? Se quei genitori riversassero sul loro forte figlio tutte le delusioni, le attese di successo non raggiunte, o se, in conflitto fra loro, scaricassero sul figlio queste frustrazioni? Quante possibilità avrebbe questi di raggiungere i massimi livelli se molte delle sue energie psicofisiche fossero indirizzate verso la gratificazione di entrambi o uno dei due genitori? Tutto ciò quanto poco ha a che vedere con la genetica.... Supponiamo ancora s'isciva ad una società sportiva che abbia come fine la prestazione agonistica. Probabilmente questa sfrutterebbe sin da subito le capacità del suo campione in pectore. L'acconto preso sul futuro di quell'atleta, magari giovanissimo, credete gioverebbe al suo successo finale? Ipotizziamo poi che questo forte e giovane atleta incontri un allenatore di qualità (non è poi così certo) sarà sufficiente? Oltre alle tabelle riuscirà a fornirgli sicurezza, capacità di sopportare le sconfitte, ad educarlo all'attesa, all'impegno, alla fatica, a sopportare i dubbi e le incertezze che un lungo allenamento procurano? Ancora, e non ultimo, alla moralità, a non mettere il risultato innanzi a tutto, sacrificando sull'altare del successo la propria onestà e integrità fisica e intellettuale? E quali di queste caratteristiche hanno affinità con la genetica? E se pure tutto scorresse come deve, fino a 19\20 anni, come potrebbe poi continuare se Federazioni o organizzazioni varie non collaborassero alla costruzione del giovane talento? Oltre all'allenamento ci vogliono equipe di massaggiatori, medici, dietologi, psicologi, capaci di portare al massimo livello il campione, pronti a gestire un eventuale problema organico o supportare il tipo di vita particolare che questi uomini o donne affrontano. E ancora, queste Federazioni-associazioni saprebbero prospettare un futuro tranquillizzante che permetta di lavorare senza troppe ansie post-atletiche.... E se con tutte queste facilitazioni comunque l'interesse e la motivazione venisse meno per avvenimenti esterni?



Un nuovo compagno o il cambio di un pensiero profondo, religione, ideologia o altro ...ma tutto questo vale qui, da noi. Pensate davvero che questo campione con le medesime caratteristiche genetiche avrebbe identiche opportunità in qualche sperduto paese africano? E se pure avesse uguali possibilità, siete convinti che lo stesso allenatore in un ambiente sociale tanto diverso si comporterebbe nello stesso modo o si adatterebbe ad attese e conoscenze diverse? Rimango convinto che la genetica è importante, ma forti si nasce, campioni si diventa! Concludo con un pensiero che esula da quanto ho detto in precedenza: sono fermamente convinto che tutti noi, da chi sta in fondo alla scala gerarchica a chi siede sul gradino più alto, dovremmo smettere di **cercare** il talento sperando che questo porti a tutti successo, ma concorrere senza competizione interna nel **costruire** il campione con tutte le nostre capacità, pertinenze, forze...

#### IL PUNTO DI VISTA DELLA DOTT.SSA LETIZIA: CAMPIONI SI NASCE!

“Il campione è colui che, prima di tutto, ha saputo scegliersi bene i genitori.”

Visto che nel CSI Morbegno si compete soprattutto nelle discipline di resistenza, parlerò del campione proprio di queste discipline.

L'uomo possiede due principali tipologie di fibre muscolari, le fibre ST o lente e le fibre FT o veloci, normalmente la loro ripartizione 50% e 50% ed è geneticamente determinata, quindi dipende solo da mamma e papà. I ragazzi che hanno talento per le discipline di resistenza posseggono un numero maggiore di fibre lente, mentre quelli che lo hanno per la rapidità e la forza rapida hanno più fibre veloci. Gli atleti degli sport di resistenza di classe mondiale arrivano a possedere anche il 90% di fibre lente. Nonostante esistano delle fibre intermedie che possono, grazie all'allenamento, essere trasformate in fibre lente, se la percentuale di quest'ultime non è già predominante alla nascita è impossibile arrivare ai livelli necessari per essere un campione.

Insieme alla tipologia di fibre un altro parametro importante per gli sport di resistenza è il consumo d'ossigeno che è considerato il criterio generale della capacità di prestazione di resistenza. In generale esiste uno stretto rapporto fra distribuzione generale delle fibre, in particolare delle fibre lente, e il massimo consumo d'ossigeno. L'aumento del



massimo consumo di ossigeno per effetto dell'allenamento di lunga durata è al massimo del 15-20% mentre la differenza tra un atleta allenato ed un campione è del 50-70%.

Questo non significa che l'allenamento sia inutile, ma è necessario per essere in grado di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità, ed essere campioni di se stessi. Innumerevoli altri fattori fisiologici determinano un campione ma voi giustamente direte: e il carattere? Perché per essere campioni non basta essere fisicamente predisposti ad esserlo ma

occorre anche un'adeguata personalità. Le caratteristiche principali della personalità del campione sono: un grado elevato di motivazione al successo e di disponibilità alla prestazione, una elevata capacità di sforzo psicofisico e la cosiddetta forza mentale. Inoltre un campione ha bisogno di fiducia in se stesso, di forza di volontà, di capacità di apprendimento, di perseveranza e di resistenza allo stress. I campioni sono poi in grado di entrare in gara in quello che si definisce lo "stato di flow" cioè uno stato di fusione fra se stesso, la situazione e l'attività che rende capaci di superare i limiti abituali.

Tutte queste caratteristiche possiamo riassumerle nella parola carattere. Il carattere di un individuo è dato da un'equazione:

$$FC=f1(\text{individuo})+f2(\text{società})+f3(\text{inerzia})$$

Il fattore 1, cioè l'individuo è determinato dai geni, alias mamma e papà.

Il fattore2, cioè la società è dato da ambiente fisico e dai codici e le regole che la codificano.

Il fattore3, cioè l'inerzia è la resistenza al cambiamento che ogni individuo possiede.

Come potete vedere pure parte del carattere, e quindi anche di tutte le attitudini del campione elencate prima,dipendono dai genitori e dall'ambiente in cui cresciamo.

Campioni si nasce, non si diventa!

## I CROSS

A cura di Giuseppe Lepera

In inverno molti podisti si cimentano volentieri nelle corse campestri, probabilmente perché attratti dalle caratteristiche tecniche insite nelle competizioni tra i campi, dal fatto di correre sull'erba, nel fango, di dover affrontare salite e discese ripide, di saltare fossati e dover per questo mettere le scarpe chiodate. Partecipare alle corse campestri, oltre ad un aspetto piacevole e divertente, ha inoltre una finalità tecnica: il meccanismo fisiologico maggiormente sollecitato è quello della resistenza ad elevati ritmi di corsa. Inoltre è molto stimolata anche la muscolatura delle gambe, proprio perché lo specialista dei cross deve essere in grado di sostenere forti sollecitazioni in relazione alle difficoltà imposte dall'andamento del tracciato. Fare le corse campestri è, in definitiva, per molti podisti un momento agonistico specifico per il periodo invernale, mentre per altri, quelli meno portati perché non hanno qualità muscolari specifiche, è una valida forma d'allenamento. Inserire nel proprio piano d'allenamento invernale i cross è utile per andare forte in altre competizioni, come ad esempio le corse su strada della primavera, dai 10km alla maratona, oppure anche le gare su pista. Questo diverso modo di interpretare le corse campestri richiede, ovviamente, una differente impostazione del piano d'allenamento. I podisti che ricercano un buon rendimento devono iniziare la preparazione specifica già da ottobre, in modo da essere nella massima forma fisica da gennaio a fine marzo. In questi ultimi tre mesi l'allenamento è modulato in funzione delle gare, ma orientato in fasi di carico (di tipo qualitativo) per ricercare sempre la miglior condizione di forma, ma anche con microcicli in cui si corre poco per essere nelle condizioni di rendere al meglio in occasione delle gare. Chi invece interpreta le corse campestri come un mezzo d'allenamento, imposterà una preparazione con più calma, poiché il periodo di massima forma sarà compreso tra aprile e giugno, e sfrutterà i cross per migliorare la propria resistenza e potenza aerobica, oltre che per sviluppare una buona forza muscolare specifica. In questo caso il rendimento agonistico non è preso in particolare considerazione, proprio perché i cross non rappresentano il punto focale della stagione, anche se è



difficile che in gara non si dia il massimo di se stessi per eccellere. Ci sono poi due categorie di podisti: quelli che, anche non finalizzando la preparazione per i cross, riescono ugualmente a rendere bene perché dispongono di buone doti muscolari, sempre fondamentali per un crossista; e quelli muscolarmente deboli. Questi ultimi non amano particolarmente le corse campestri, perché si trovano sempre in gran difficoltà a causa del fondo morbido e pesante, e se la cavano solamente se il fondo è compatto e secco. Di questa categoria fanno parte solitamente i maratoneti che, in seguito ai tanti chilometri che

fanno in allenamento, non dispongono di elasticità e forza muscolare. Tuttavia, ad alti livelli, il prototipo del maratoneta è recentemente cambiato: proprio perché proviene dalla pista (ed anche dai cross) è dotato di maggior qualità specifiche per correre ad andature sostenute sui prati. I podisti che non finalizzano i cross arrivano ad una buona condizione di forma verso il termine della stagione dei cross (marzo), proprio nell'imminenza della stagione di gare su strada e maratone, e riescono a correre qualche buona corsa campestre anche perché il terreno diventa più secco e compatto. Quei podisti che invece le corse campestri le hanno finalizzate, al termine del ciclo agonistico di cross devono fare un ciclo di rigenerazione (2 settimane), con uno spostamento del carico di allenamento nel versante della quantità, svolgendo sedute di corsa lunga e lenta per sviluppare nuovamente la resistenza aerobica. Ricreando una buona base aerobica si è poi in grado, dopo aver anche rigenerato energie nervose, di svolgere un proficuo ciclo di allenamento specifico per le distanze su cui cimentarsi. Solitamente, un podista che si è espresso bene nei cross è in grado di avere un buon rendimento anche nelle gare primaverili.

*Di Orlando Pizzolato*

# GLI SBORNIA BOND E LA CRISI ECONOMICA

## A cura della Redazione

Una simpatica storiella, non troppo lontana dalla realtà, per comprendere le cronache recenti.

Helga è la proprietaria di un bar, di quelli dove si beve forte.



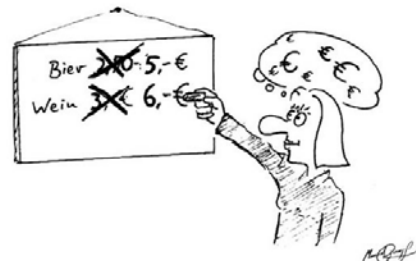
Rendendosi conto che quasi tutti i suoi clienti sono disoccupati e che quindi dovranno ridurre le consumazioni e frequentazioni, escogita un geniale piano di marketing, consentendo loro di bere subito e pagare in seguito. Segna quindi le bevute su un libro che diventa il libro dei crediti (cioè dei debiti dei clienti).



La formula "bevi ora, paga dopo" è un successo: la voce si sparge, gli affari aumentano e il bar di Helga diventa il più importante della città.



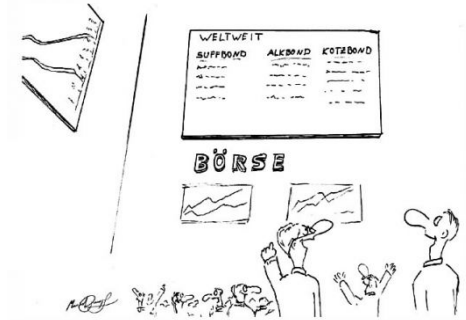
Lei ogni tanto rialza i prezzi delle bevande e naturalmente nessuno protesta, visto che nessuno paga: è un rialzo virtuale. Così il volume delle vendite aumenta ancora.



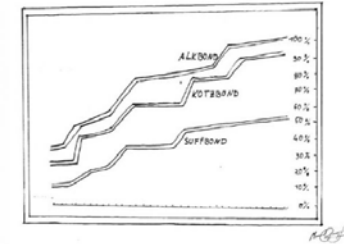
La banca di Helga, rassicurata dal giro d'affari, le aumenta il fido. In fondo, dicono i risk manager, il fido è garantito da tutti i crediti che il bar vanta verso i clienti: il collaterale a garanzia.



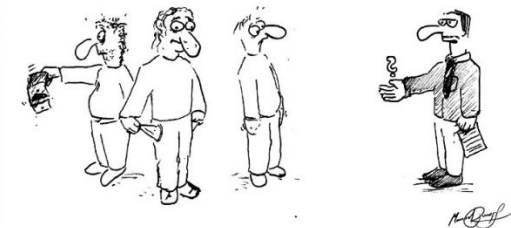
Intanto l'Ufficio Investimenti & Alchimie Finanziarie della banca ha una pensata geniale. Prendono i crediti del bar di Helga e li usano come garanzia per emettere un'obbligazione nuova fiammante e collocarla sui mercati internazionali: gli Sbornia Bond.



I bond ottengono subito un rating di AA+ come quello della banca che li emette, e gli investitori non si accorgono che i titoli sono di fatto garantiti da debiti di ubriacconi disoccupati. Così, dato che rendono bene, tutti li comprano. Conseguentemente il prezzo sale, quindi arrivano anche i gestori dei Fondi pensione a comprare, attirati dall'irresistibile combinazione di un bond con alto rating, che rende tanto e il cui prezzo sale sempre. E i portafogli, in giro per il mondo, si riempiono di Sbornia Bond.



Un giorno però, alla banca di Helga arriva un nuovo direttore che, visto che in giro c'è aria di crisi, tanto per non rischiare le riduce il fido e le chiede di rientrare per la parte in eccesso al nuovo limite.



A questo punto Helga, per trovare i soldi, comincia a chiedere ai clienti di pagare i loro debiti. Il che è ovviamente impossibile essendo loro dei disoccupati che si sono anche bevuti tutti i risparmi.

Helga non è quindi in grado di ripagare il fido e la banca le taglia i fondi.

Il bar fallisce e tutti gli impiegati si trovano per strada.

Il prezzo degli Sbornia Bond crolla del 90%. La banca che li ha emessi entra in crisi di liquidità e congela immediatamente l'attività: niente più prestiti alle aziende. L'attività economica locale si paralizza.

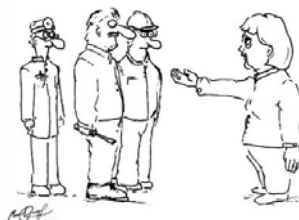
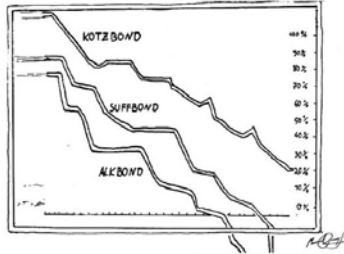
Intanto i fornitori di Helga, che in virtù del suo successo, le avevano fornito gli alcolici con grandi dilazioni di pagamento, si ritrovano ora pieni di crediti inesigibili visto che lei non può più pagare.

Purtroppo avevano anche investito negli Sbornia Bond, sui quali ora perdono il 90%. Il fornitore di birra inizia prima a licenziare e poi fallisce.

Il fornitore di vino viene invece acquisito da un'azienda concorrente che chiude subito lo stabilimento locale, manda a casa gli impiegati e delocalizza a 6.000 chilometri di distanza. Per fortuna la banca viene invece salvata da un mega prestito governativo senza richiesta di garanzie e a tasso zero.

Per reperire i fondi necessari il governo ha semplicemente tassato tutti quelli che non erano mai stati al bar di Helga perché astemi o troppo impegnati a lavorare.

Bene, ora potete dilettrarvi ad applicare la dinamica degli Sbornia Bond alle cronache di questi giorni, giusto per aver chiaro chi è ubriaco e chi sobrio.



## BARZELLETTINE Di Giulia Speziale

Ma se CAR in inglese vuol dire "macchina" e MAN vuol dire uomo....mia nonna CARMEN è un transformer?

Traduci in inglese: "mia moglie mi tradisce con un cantante pop"  
**POP CORN**

## PROSSIMI APPUNTAMENTI A cura della Redazione

Sabato 15 dicembre 2012

### FESTA PROVINCIALE DELL'ATLETICA

Policampus di Sondrio ore 20.30

Premiazione Trofeo giovanile, campioni provinciali, atleti e società meritevoli e tanto divertimento...

Venerdì 28 dicembre 2012

### FIACCOLATA AVIS

Partenza da via Arcolasco (presepe di Ganda)

Ritrovo ore 20.00, partenza ore 20.15

Siamo tutti invitati a partecipare con la tuta sociale.

Al termine, presso la Chiesa di S. Giuseppe, vin brulé e panettone per tutti.

Domenica 27 gennaio 2013

### CROSS DELLA BOSCA

Campo sportivo di Campovico

Campionati regionali individuali di corsa campestre cat. assolute

1ª prova Gran Premio Lombardia di corsa campestre cat. assolute

2ª prova Trofeo Lombardia di corsa campestre cat. ragazzi/cadetti

1ª prova Campionato provinciale Fidal di società di corsa campestre

2ª prova Campionato provinciale CSI di atletica

## TROVA L'INTRUSO

A cura di Marco Speziale



**Visitate il nostro sito internet  
[www.gscsimorbegno.org](http://www.gscsimorbegno.org)  
ricco di classifiche, foto e tante notizie.  
E ora siamo anche su Facebook!**

### In redazione

Davide Speziale, Marco Speziale, Claudia Ricciardini, Giuseppe Lepera, Sara Asparini, Gianpietro Bottà, Gianni Fransci, Letizia Rasica, Mauro Rossini, Giovanni Ruffoni, Cristina Speziale, Marco Leoni, Giulia Speziale, Antonio Carganico, Matteo Franzì.

Foto: Sergio Rocca, Francesco Lietti, Joseph Camero

***Vuoi scrivere su Ali ai piedi?***

Invia il tuo articolo a [info@gscsimorbegno.org](mailto:info@gscsimorbegno.org)

**IL PROSSIMO NUMERO USCIRA'  
IN OCCASIONE DEL TROFEO MORBEGNESE**