# Ali ai piedi

## Giugno 2010

### GARE e ATTIVITA'


| | | |
|---|---|---|
| Editoriale | Di Nicola Ruffoni | 2 |
| Notizie dalla segreteria | Di Giovanni Ruffoni | 4 |
| Trofeo regionale Volpi | Di Giovanni Ruffoni | 5 |
| 13° Cross della Bosca | Di Davide Speziale | 6 |
| Campioni regionali CSI | A cura della Redazione | 8 |
| Gran Premio CSI di corsa campestre | Di Paolo Crimella e Stefania Bulanti | 9 |
| Notturna morbegnese | Di Gianpietro Bottà | 11 |
| 5x1000 al CSI Morbegno | A cura della Redazione | 12 |
| Nuovo sponsor | A cura della Redazione | 13 |


### APPROFONDIMENTI


| | | |
|---|---|---|
| Consigli per gli acquisti | Di Giovanni Tacchini | 14 |
| Alimentazione e performance | Di Davide Nappo | 16 |
| "Emo" | DI Gianpietro Bottà | 18 |
| Alimentazione e sport | A cura di Elena Alberti | 20 |


### RUBRICHE


| | | |
|---|---|---|
| Barzellettone | A cura di Mauro Rossini | 22 |
| Foto del trimestre | A cura di Mauro Rossini | 24 |
| Cronaca Rosa | A cura della Redazione | 25 |

# EDITORIALE
# di Nicola Ruffoni

*E' di nuovo primavera e di nuovo ritorna la corsa su strada anche in provincia di Sondrio con alcuni appuntamenti che stanno ormai diventando delle classiche nel nostro panorama locale. Tra questi non poteva mancare il 21° Trofeo Morbegnese che quest'anno sarà valido anche come prima prova del campionato regionale di società.*
*Per me è un onore poter presentare questa kermesse che vedrà ai nastri di partenza i migliori atleti della nostra provincia in gara con atleti provenienti da tutta la Lombardia che, se non mancavano gli scorsi anni, quest'anno si prevede saranno più numerosi visto l'inclusione della gara all'interno del circuito del campionato regionale.*
*La notturna di Morbegno non è solo un appuntamento di sport ma è anche un modo per rendere viva e partecipe la città, che speriamo sappia rispondere come gli scorsi anni con un tifo caloroso per tutti gli atleti: il tracciato della gara, ormai testato e ampiamente apprezzato nelle precedenti edizioni dagli stessi atleti, si snoda nel centro storico di Morbegno con passaggi molto suggestivi all'interno del cortile del Municipio e davanti alla Chiesa di San Giovanni. Lo sport, la corsa nel nostro caso, può diventare un importante volano anche per il rilancio di iniziative all'interno del centro storico, diventando così soluzione anche a certi problemi di ordine pubblico di recente segnalati sulla stampa locale.*
*A tutti coloro che parteciperanno a vario titolo alla notturna va il mio saluto, mentre a chi con impegno e spirito di servizio contribuirà alla miglior riuscita della manifestazione vanno i miei ringraziamenti.*
*A tutti l'augurio di una bella serata di sport vero, vissuto e sudato.*

Discorso letto dal nostro presidente Nicola Ruffoni in occasione della conferenza stampa di presentazione del Trofeo morbegnese.

SPONSOR UFFICIALI
GRUPPO AUTOTORINO
COLORIFICIO Stella Alpina di Ceraggia
1 MAGGIO 2010
MORBEGNO
SABATO
17 APRILE 2010
CSI MORBEGNO

# NOTIZIE DALLA SEGRETERIA
## Di Giovanni Ruffoni

E' pronto il **calendario gare estivo definitivo della società relativamente alle gare su strada, montagna e pista.** Chi lo desidera vada sul nostro sito (www.gscsimorbegno.org) sotto la sezione calendari o passi in sede a ritirarlo.

Si comunica che molti atleti non hanno ancora consegnato il **FOGLIO GIALLO** della visita medico sportiva, pertanto si chiede cortesemente di consegnarlo in sede sociale al più presto. Se non verranno consegnati si provvederà a ritirare il cartellino di tesseramento.

Per ogni eventuale **chiarimento e\o informazione** siamo presenti in **sede sociale** dalle ore **20.30 alle ore 22.30** del **martedì,** oppure telefonare al segretario 0342-637225 orario 20.00\21.00, o al cellulare 340-4606881.

# TROFEO VOLPI - REGIONALE GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE Di Giovanni Ruffoni

Grande impresa dei nostri ragazzi 1998\1997 e cadetti 1995\1996 che grazie alla costanza, alla capacità atletica, ed alla forza del gruppo (mediamente circa 30\40 giovani atleti sui campi gara) sono riusciti a vincere il Trofeo regionale dopo 4 prove regionali (CAMPACCIO, CROSS DI MALNATE, SAMOLACO E CROSS DI VILLA D'OGNA) nel settore maschile e 6° posto nel femminile. A livello individuale spicca la grande vittoria finale della Beatrice che con la sua simpatia "bizzarra e imprevedibile" sta guidando in crescendo il settore femminile giovanile. Nel settore maschile da segnalare il 3 posto finale dello Stefano "funambolo biondo nonché grande ballerino" .

Questo il piazzamento finale degli altri moschettieri rossi, da tenere in considerazione che solo i primi 50 classificati di ogni gara prendevano punti, gli atleti senza punti non sono il classifica:

RAGAZZE 1998

1ª Seidita Beatrice, 11ª Abate Anna e 19ª Bulanti Stefania (87 classificati)

RAGAZZI 1998

3° Martinelli Stefano, 5° Baldazzi Leonardo, 9° Motta Simone, 14° Acquistapace Diego, 18° Soffietti Andrea, 21° Bulanti Michele, 22° Bianchini Luca, 26° Gusmeroli Domenico, 27° Crivella Mattia e 59° Spini Luca (89 classificati)

RAGAZZE 1997

10ª Abate Ilaria e 13ª Tarchini Valentina (78 classificate)

RAGAZZI 1997

8° Rossi Diego, 12° Crimella Paolo, 14° Cresta Gabriele e 48° Camero Fabio (86 classificati)

CADETTE 1996

28ª Duca Valentina e 61ª Ciapponi Maria (84 classificate)

CADETTI 1996

58° Camero Matteo e 69° Folini Andrea (89 classificati)

CADETTE 1995

39ª Ruffoni Alessia (77 classificate)

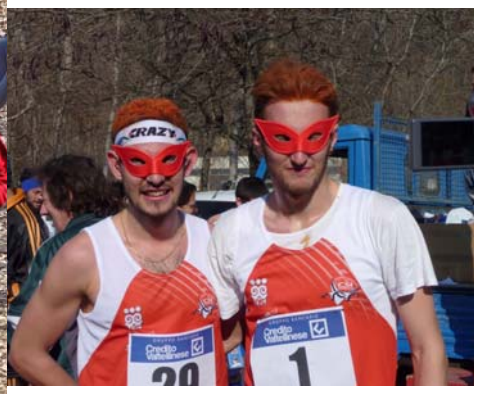
CADETTI 1995

15° Speziale Davide, 16° Abate Stefano, 69° Grazioli Michele e 71° Barlascini Lorenzo (classificati 88)

# 13° CROSS DELLA BOSCA
## Di Davide Speziale

Il 13° Cross della Bosca Trofeo AVIS Morbegno si è svolto, come ogni anno, nell'ormai mitico parco della Bosca, che oltre ad essere un grande "campo" di allenamento per gli atleti di punta del CSI Morbegno guidati da Giuliano Corti (squadra cadetti e allievi per intenderci) è ormai da tempo teatro di una delle gare provinciali di corsa campestre più attese e combattute.
Quest'anno però non è stato semplice correre sull'ormai classico percorso del parco visto che giorni prima, oltre alla pioggia e al freddo, era scesa anche tanta neve sul percorso. Ciò ha condizionato non poco gli atleti che dovevano correre e gli organizzatori, capeggiati dal Ruffo, che già alla mattina alle sei (e la sera del giorno prima) si erano recati sul campo gara per segnare il percorso sotto gli urli e gli strepiti del segretario del CSI Morbegno. Visto che oltre ad essere prova del campionato provinciale è da qualche anno anche valevole per il campionato regionale cross master e veterani, giungono atleti forti non solo da tutta la provincia ma anche dalla regione.
Quest'anno vittoria assoluta maschile per il capitano dell'A.D.M. Ponte Graziano Zugnoni, mentre nel femminile vittoria per la portacolori del Valgerola Alice Gaggi, entrambi partiti forte e in testa al gruppo (a parte Zugnoni che aveva davanti il Sansone e il Tacco con tanto di mascherine per ricordare che era carnevale) hanno condotto la gara e controllato la prima posizione fino all'arrivo.
Comunque, oltre alla vittoria a livello assoluto di questi singoli, va ricordato che come sempre (visto che siamo i più forti!) vittoria a squadre per il CSI Morbegno davanti al G.P. Valchiavenna ("davanti al SHELL GAS" come direbbe il nostro allenatore Giuliano, ma non si sa il perché) e il G.P. Talamona.
Comunque anche quest'anno è andato tutto per il meglio, quindi un grazie mille agli organizzatori e a chi ha contribuito a farsì che questa manifestazione sia andata bene.
NOTA DELLA REDAZIONE

Le classifiche complete si possono consultare sul sito www.gscsimorbegno.org. Avremmo voluto elencare tutti i piazzamenti degli atleti del G.S. CSI Morbegno, ma eravamo più di 100!



# CAMPIONI REGIONALI CSI
## A cura della Redazione

Di tanti successi conquistati quest'anno dagli atleti del G.S. CSI Morbegno ci piace sottolineare quello della Famiglia Tarchini che, al Trofeo regionale CSI di corsa su strada, ha occupato tutti e tre i gradini del podio:

1° SIMONE TARCHINI (cat. esordienti) CAMPIONE REGIONALE CSI
2ª VALENTINA TARCHINI (cat. ragazze)
3° ENRICO TARCHINI (cat. amatori A)

# GRAN PREMIO CSI DI CORSA CAMPESTRE
## Di Paolo Crimella e Stefania Bulanti

Dal 26 al 28 marzo si è svolto a Gubbio il 13° Gran premio nazionale CSI di corsa campestre. Per la categoria ragazzi questa esperienza è stata indimenticabile per Leonardo, Simone, Paolo, Andrea, Domenico, Stefano, Michele, Mattia e Gabriele, che sono campioni nazionali CSI 2010. La squadra ha affrontato 7 ore di viaggio in pullman per raggiungere Gubbio, in Umbria, dove si sono svolte le gare. Arrivati all' albergo, dopo aver mangiato, si sono addormentati ognuno nei propri letti pensando a domani, quando avrebbero dovuto corre per 1200 metri con un solo obbiettivo: vincere nel rispetto delle regole. Tutti gli atleti della squadra morbegnese sono arrivati molto bene, le loro gambe erano stanche, allo stesso modo anche le braccia, il cuore batteva più forte di qualunque altra gara, la determinazione era altissima. Nel pomeriggio hanno fatto una passeggiata nel centro storico e poi tutti sono andati a Messa in Duomo celebrata dal vescovo Mario. La sera sono andati a ballare nella discoteca sotto l' albergo e poi… Alle 6.30 il gruppo si è svegliato, molto ansioso di sapere se avevano vinto, dopo una veloce colazione tutti in piazza Grande dove si sarebbero svolte le staffette ed infine le premiazioni. Il momento della verità era vicino: tra pochi secondi avrebbero saputo se veramente erano 1° - 2° - 3° e così via. I giudici chiamarono la 3° squadra classificata e la 2°, a questo punto il gruppo aveva perso ogni speranza, ma successe un colpo di scena: il giudice urlò nel microfono il nome della prima squadra che eravamo noi, dopodiché tutti scoppiarono in un enorme applauso e la squadra si precipitò sul podio e infine ci fu la foto di rito. Più contento di noi fu l' allenatore Marco. La partenza fu prevista per le ore 15.00, sul pullman ci fu ogni tipo di gioco dalla tombola al karaoke. Più o meno a metà dell' autostrada ci fu la consegna della coppa, vinta la mattina, alla persona che la meritava veramente: Marco che ci aveva allenato duramente per 1-2 anni. Prima di concludere i ragazzi vorrebbero ringraziare : Marco che ha creduto in noi e non si è mai arreso nonostante le tante arrabbiature che gli abbiamo procurato. Gianni, che ci allenerà, per i suoi preziosi consigli e i suoi faticosi esercizi di tecnica. Rosy ed Elena, che ci hanno allenato quando eravamo piccoli, ci hanno incoraggiato, ci hanno preparato alle gare ed al loro supporto… Ruffo, che crede che noi possiamo fare sempre meglio, ai suoi urli che ci svegliano durante le gare e ci danno una mossa. Un ringraziamento anche a coloro che tifano gli atleti

durante le loro gare, che ci sostengono e incitano a fare il nostro meglio.

Paolo Crimella

Venerdì 26 marzo siamo partiti per la città di Gubbio in provincia di Perugia. Dopo un lungo viaggio e alcune fermate siamo giunti all'hotel Catignano dove abbiamo consumato una frugale cena. In seguito abbiamo sistemato le nostre valige nelle rispettive camere e ci siamo coricati. La mattina seguente la sveglia era alle sei e mezza, per poi raggiungere il campo gara in pullman. Succesivamente si sono svolte le gare con il seguente ordine:

* Esordienti
* Ragazzi
* Cadetti
* Allievi
* Master

Ritornati all'hotel abbiamo pranzato, ci siamo preparati per visitare il centro di Gubbio. Dopo cena abbiamo organizzato una serata un po' diversa...per ballare, cantare e soprattutto divertirsi. Domenica mattina si è svolta la staffetta a cinque nel centro della città. Nel pomeriggio siamo ripartiti per Morbegno. Durante il viaggio tutti si sino divertiti giocando a tombola e cantando il karaoke. E' stato molto divertente e bello passare alcuni giorni con i compagni di squadra.

Stefania Bulanti

# NOTTURNA MORBEGNESE: ANATOMIA DI UN SUCCESSO Di Gianpietro Bottà

Grande pubblico a suggellare l'amore di Morbegno per le manifestazioni organizzate dal CSI Morbegno: gare spettacolari, atleti di prestigio, fascino della notte tra le "strence" del centro storico e apertura finale in piazza caduti tra due ali ininterrotte di folla. E' questo grande pubblico che dice grazie a tutti gli atleti che ci onorano della loro presenza e questo l'atleta intelligente lo sente. Questo è lo stile CSI: tutti premiati, tutti accolti in un caloroso abbraccio, a Morbegno tutti sono protagonisti. A n certo punto si è anche messo a piovere: nessuno si è mosso, anzi, per il calore e l'entusiasmo l'acqua risaliva come vapore senza toccarci. Lo spettacolo della cavalcata Sutti-Zanna ha entusiasmato, Alice addirittura ha rischiato di dare la birra ai maschi, Abdul ha fatto gara solitari e tanto per non lasciarsi mancare niente ha dichiarato di essere un perfido interista. Tra i ragazzi tripudio di maglie del Talamona. Complimenti al grande lavoro del presidente Riva, anche Valgerola sempre lì, bravo Piganzoli. Mi piace sottolineare il lavoro oscuro delle società: pura passione. I numeri: 700 iscritti e 550 classificati, si è pompato sulla classifica di società per avvinghiare il pubblico e gli atleti fino alla fine con il fiato sospeso e quando tutti pensavano ad una vittoria del Talamona ecco uscire come in un crescendo rossiniano alla grande il CSI Morbegno: "modestamente signori si nasce, e noi lo nacquimo!"

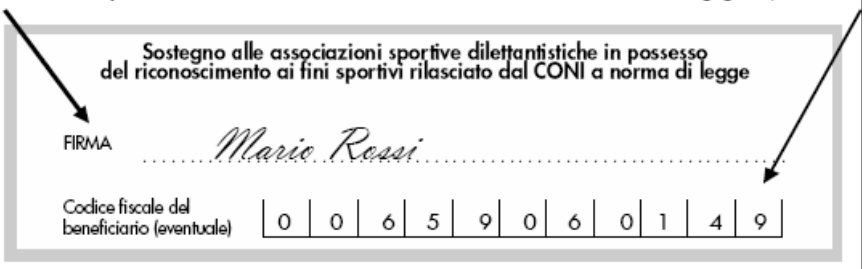
## IL 5 PER MILLE AL G.S. CSI MORBEGNO
## A cura della Redazione

- ✓ Se ami lo sport
- ✓ Se apprezzi i criteri ispiratori del G.S. CSI Morbegno
- ✓ Se condividi il nostro impegno per la pratica sportiva dilettantistica, rivolta a tutti e in particolare ai giovani
- ✓ Se vuoi sostenere l'attività del G.S. CSI Morbegno

# PUOI DESTINARE IL 5 PER MILLE DELL'IRPEF AL G.S. CSI MORBEGNO

FARLO E' SEMPLICE:

1. *Nella tua dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Unico) nel riquadro denominato "Scelta per le destinazione del 5 per mille dell'IRPEF"…*
2. ***… apponi la tua firma e l'indicazione del codice fiscale del G.S. CSI MORBEGNO - 00659060149*** *nel quarto riquadro in basso a destra ("Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge")*


Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge

FIRMA Mario Rossi

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 0 0 6 5 9 0 6 0 1 4 9

# NON TI COSTA NULLA
# E PER NOI E' UN GRANDE AIUTO!

# NUOVO SPONSOR
## A cura della Redazione

Durante la conferenza stampa di presentazione del Trofeo morbegnese è stato presentato anche il nuovo sponsor AUTOTORINO che va ad unirsi a INDUSTRIA VERNICI COLORI, COLORIFICIO STELLA ALPINA e ROVAGNATI CARNI nel sostenere l'attività del Gruppo Sportivo CSI Morbegno. "Il sodalizio è nato nel 1955 nell'ambito dell'Oratorio di Morbegno e grazie alla guida di Don Davide Colico – ha spiegato l'addetto stampa Cristina Speziale – Fu proprio lui a sostenere economicamente l'attività sportiva nei primi anni. Il primo vero sponsor arrivò solo nel 1979 con il negozio di articoli sportivi Gran Slalom. Nel 1987 fu sostituito, grazie all'interessamento del presidente Antonio Cornaggia, da Vernici Tassani. Nel 2001 arrivò l'Industria Vernici Colori che continua a sostenere il G.S. CSI Morbegno ancora oggi. All'IVC nel 2007 si è aggiunto Rovagnati Carni e dal 2010, con un contratto di 5 anni, il Gruppo Autotorino". "Ci piaceva fare qualcosa legato allo sport a Morbegno – ha spiegato Stefano Martinalli – Autotorino è nata proprio qui negli anni '70 ed il cuore resta sempre dove si è nati. Lo sport è un mondo portatore di valori sani e lo stesso fa il CSI Morbegno che organizza manifestazioni importanti e fa praticare l'atletica leggera sia ai giovani che ai meno giovani. Siamo certi che avremo un ottimo ritorno di immagine". La nostra ditta è nata a Morbegno alla fine del 1800 – ha spiegato Mario Rovagnati – per noi è stato un onore sponsorizzare il CSI Morbegno. Prestiamo attenzione a tutte le manifestazioni nel territorio perché è importante sostenerle, soprattutto se le manifestazioni ti piacciono e gli amici del CSI Morbegno hanno un entusiasmo coinvolgente". E di entusiasmo, nonostante l'età, ne ha ancora tanto il presidente onorario Antonio Cornaggia che ha dichiarato:"Sento la società ancora mia e per questo la sponsorizzo con il mio Colorificio Stella Alpina e con l'Industria Vernici Colori".

GRUPPO AUTOTORINO SPA

# CONSIGLI PER GLI ACQUISTI
## Di Giovanni Tacchini

Forse non tutti sanno che da inizio 2010 non faccio più parte del settore artigiano come falegname, ma sono diventato collaboratore della Crazy Idea. Colgo quindi l'occasione in questo numero di Ali ai Piedi, e vista la convezione tra la nostra società e l'azienda per la quale lavoro, di dare dei consigli utili nell'acquisto di scarpe da RUNNING.
In questo numero vi descriverò i modelli più importanti della marca BROOKS. In primis vi posso dire che questa azienda produce scarpe da quasi un secolo e sia in Italia che nel Mondo è tra le leader del settore. È meno conosciuta rispetto alle più titolate Nike, Mizuno, Asics, ma vi posso assicurare che i suoi prodotti sono veramente eccezionali e vi invito quindi a leggere con cura la semplice scheda che vi proporrò, ma soprattutto a provarne 1 paio (per chi non le ha già provate) e vi innamorerete, e non le toglierete più, perché a mio giudizio avere ai piedi una Brooks è come avere una pantofola.

*MODELLI LEGGERI:* calzature per competere al massimo livello in tutte le distanze, con compromesso di leggerezza e ammortizzamento, per strada, campestre, pista e montagna:
**T5/T6 RACER: (173gr)** scarpa ultraleggera adatta per competizioni su strada e pista, o per gara di sola salita, ha la caratteristica di essere comodissima e per il suo genere è molto ammortizzata.
**LAUNCH: (262gr)** scarpa di medio peso, ottimo ammortizzamento, adatta per gare su strada e corsa in montagna, oppure per chi cerca la reattività negli allenamenti medio/veloci.
**MACH: (218gr)** scarpa chiodata, molto comoda, rispetto alle normali, adatta alle campestri, ma il nuovo modello anche per le gare in pista di mezzofondo.

*MODELLI MASSIMO AMMORTIZZAMENTO E SOSTEGNO:* le calzature neutre offrono elevato ammortizzamento, mentre quelle di sostegno e controllo oltre ad un coefficiente di ammortizzamento importante, hanno un controllo per l'appoggio del piede, di questa categoria abbiamo:
**GLICERIN: (345gr)** è il top della gamma Brooks, la più venduta al mondo, adatta per qualunque tipo di allenamento, sia su strada, sterrato e montagna, per me una scarpa più ammortizzata di questa non esiste, è veramente una pantofola.

**INFINITY: (334gr)** altra scarpa molto ammortizzata, ha inoltre il sostegno mediale, per chi ha problemi di pronazione, adatta anche questa per ogni tipo di allenamento, molto reattiva nel suo genere.
**ADRENALINE GTS: (314gr)** è la scarpa più stabile della Brooks, creata per chi i pronatori, adatta per tutti i tipi di allenamenti, e dotata di un ottimo grip per chi ama la corsa in montagna.
**CASCADIA: (340gr)** è la numero uno nel genere, il top per le gare di corsa in montagna, essa infatti risponde a tutte le richieste che servono per la montagna: ottima aderenza grazie ad una particolare suola, ottima resistenza agli sforzi che la discesa sollecita, perfetto ammortizzamento, e peso contenuto.
**KIDS ADRENALINE GTS: (210gr)** è il modello per i bambini, con le caratteristiche dell'omonimo modello da adulto, ha una straordinaria calzabilità, e buona leggerezza e ottima stabilità.

Mi sono soffermato come detto sui modelli di punta della Brooks, e sono stato il più possibile preciso, ma sintetico nelle descrizioni.
Per ulteriori consigli e per vedere anche gli altri modelli mi trovate nel negozio della Crazy Idea di Morbegno, e anche sui campi gara.
Ciao Giovanni

**SCONTO 30% SCARPE BROOKS**
**SUI MODELLI DEL 2009 E PRECEDENTI**
**NEL NEGOZIO CRAZY IDEA di MORBEGNO**

# ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE
## Di Davide Nappo

L'alimentazione è una parte importante dell'allenamento di un atleta. Numerosi studi hanno dimostrato che un corretto apporto nutrizionale può dare benefici significativi sui tessuti, sia in termini di adattamenti necessari alla guarigione dopo un infortunio, sia come supporto allo stimolo allenante. Un'alimentazione corretta può essere d'aiuto nel ridurre l'infiammazione e il dolore, ma anche migliorare il recupero sportivo, migliorare l'efficienza muscolare e rallentare la degenerazione tissutale.

Per molti atleti agonisti di alto livello questo aspetto è ampiamente conosciuto e curato, ma specie per molti giovani e genitori è utile conoscere alcuni principi fondamentali per adottare abitudini alimentari corrette: non si sta parlando di integratori e prodotti miracolosi, magari di dubbia efficacia, e nemmeno di dimagrire o ingrassare, ma di applicare semplici regole alle abitudini quotidiane di ognuno.

L'idea che il cibo serve solamente per fornirci l'energia necessaria alle nostre attività è scorretta. L'allenamento mette sotto stress il nostro organismo per stimolarlo ad indurre un adattamento migliorativo, quindi, anche a parità di calorie introdotte, non è la stessa cosa mangiare una merendina o un panino col prosciutto dopo uno sforzo, magari prolungato...il recupero può essere molto differente. Innanzitutto per un atleta è importante adottare un regime alimentare con cibi a basso indice glicemico e ricchi di fibre, in cui l'assorbimento e rilascio nel sangue di glucosio è lento e prolungato. In questo modo a parità di calorie introdotte si accumula meno grasso se si introducono calorie in eccesso, e si riduce l'infiammazione sistemica. Questo accelera il recupero e migliora la funzione biochimica dell'organismo mantenedo la glicemia il più possibile stabile. Anche durante l'allenamento e la gara questo tipo di supporto energetico garantisce una prestazione più costante nel tempo e un pasto ricco di carboidrati, ma a basso indice glicemico, ha dimostrato la sua efficacia nel migliorare la performance negli sport di resistenza con sforzi di durata superiore all'ora e mezza. Le fibre, i

legumi e le verdure sono dei perfetti alleati nel raggiungere questi obiettivi; le patate, il frumento e gli zuccheri sono invece da limitarsi per il loro alto indice glicemico. Purtroppo le abitudini odierne vanno sempre di più verso una dieta troppo ricca di carboidrati, grassi e cibi con scarso valore nutrizionale. Infatti, alcuni esperti suggeriscono che il successo di alcune popolazioni come i velocisti giamaicani o i mezzofondisti africani dipendono anche dalla loro "cultura alimentare".
Anche un adeguato supporto proteico è importante per l'atleta, specie in uno sport come la corsa (ancora di più in montagna) dove lo stress ossidativo è alto, così come i microtraumi muscolari per i continui impatti con il terreno. Se per una persona sedentaria un grammo di proteine al giorno per peso corporeo è più che sufficiente, in un atleta le necessità possono aumentare anche molto. Nei ciclisti agonisti il fabbisogno ottimale è stato calcolato tra 1,5 e 1,8 grammi per kg al giorno. Per un atleta di corsa in montagna, durante i giorni di allenamento, il fabbisogno potrebbe essere addirittura superiore, come avviene in coloro che devono recuperare un infortunio muscolare grave.
Al contrario, quegli atleti che producono sforzi che svuotano completamente i depositi di glicogeno muscolare e le scorte accumulate nel fegato (ad esempio allenarsi per 2 ore al 75% del massimo consumo di ossigeno e poi effettuare degli sprint di 30") devono introdurre nelle 24 ore successive allo sforzo cibi ad alto indice glicemico perchè questo ripristina le scorte più velocemente. Alcune supplementazioni o integrazioni alla dieta, così come una particolare attenzione all'introduzione di certi elementi possono poi essere d'aiuto anche nel recupero da alcune condizioni croniche di dolore. È ovvio che in questi casi è fondamentale essere seguiti da uno specialista che analizzi la nostra dieta e ci dia indicazioni precise e personalizzate. A scopo informativo vi segnalo che alcuni studi confermano che per favorire la rigenerazione del collagene e della cartilagine potrebbe essere utile incrementare l'introduzione di Vit. C, Vit. D, Vit. B6 e Glucosamina Solfato, ma anche rame, Zinco e manganese. Gli acidi grassi Omega 3 sono invece utili nel ridurre l'infiammazione. In caso di dolori muscolari di tipo miofasciale o nella sindrome della fatica cronica è utile curare un'assunzione corretta di Calcio, Omega 3, Magnesio, CoenziamQ10 e antiossidanti come la Vit. C, Vit. E. Ovviamente, gli integratori non vanno presi senza un'opportuna valutazione della loro reale necessità, è importante piuttosto cercare di assumere tutti i principi nutritivi utili con il cibo dei pasti quotidiani, perchè l' assorbimento è maggiore e fisiologicamente più corretto. L'alimentazione è una parte importante per la prestazione di un atleta e come tale merita la stessa attenzione dell'allenamento quotidiano: i veri campioni costruiscono la loro qualità sul campo, ma anche fuori dal campo e la mirabile cucina italiana ci offre un sacco di opportunità, quindi...Buon Appetito!

# "EMO"
# Di Gianpietro Bottà

Siamo fortunati noi del CSI Morbegno, non ci mancano gli stimoli.
Emo è una corrente cultural musical social intellettual d'avanguardia e come dice il nome trasforma il "essere" e il "vivere" in emozione. Per noi emozione è correre sul percorso del Trofeo Vanoni, è correre sul Monte Snowdon, però nella vita capita che il correre non sia possibile, ma anche qui noi del CSI Morbegno siamo fortunati: non ci mancano gli stimoli. "Emo" è scoprire un quadro, una scultura, un'opera d'arte. Nel periodo del non correre ho scoperto nuove "emo" e colpevoli ancora una volta sono gli amici del Galles che mi hanno fatto conoscere il pittore neo-caravaggesco John Grandville Gregory i cui quadri nella cattedrale di Bangor (vicino a Llanberis) sono "emo" pura: un persoanggio della deposizione sembbra interloquire con chi guarda; sembra dirti "spostati un attimo per favore". Parlare con John in un pub con orchestrina gallese e un mucchio di amici è stata una serata memorabile. Mi viene da citare altre opere di autori del passato che vi arrangerete a cercare: Walter Sickert nel ritratto del Maestro Beckam riesce a farti sentire la musica (i maligni dicono che il pittore Sickert si a Jack lo squartatore in incognito).Georges de la Tour "Lotta tra mendicanti"senti le parole, il fiato putrido, le imprecazioni. Tiziano "La squartazione di Marzia" dipinto a novanta anni, come la Pietà Rondanini di Michelangelo scolpita a quasi 90 anni, commovente è pensare a questi vecchi del '500 ormai ciechi, puzzolenti di sudore e di urina, ma ancora

contro gli anglo-sassoni.. Aspettando coinvolgimenti comunico che sono arrivato, seppur camminando, fino al Tempietto: i miei avversari sono avvisati.

PROPOSTA

Una anteprima per gli appassionati di sport: in occasione del prossimo Trofeo Vanoni il 25 ottobre in un importante convegno che sarà tenuto dalla Fidal nazionale gli organizzatori del Trofeo Vanoni e Snowdon Race più gli organizzatori della Parigi-Rubaix di ciclismo e gli organizzatori della discesa libera di Wengen chiederanno alle rispettive nazioni che i rispettivi percorsi siano considerati "monumento nazionale".

# SPORT E ALIMENTAZIONE
## A cura di Elena Alberti

ESTATE = PIU' VOGLIA DI SPORT. QUALE ALIMENTAZIONE?
DI Enrico Mariani

L'estate esplode nei suoi variopinti colori, in una calda atmosfera densa di profumi e aromi. È tempo di vacanza ed è tempo di ripensare un po' a se stessi ed al proprio corpo. La sedentarietà può e deve lasciare il posto nei mesi estivi a una regolare e disciplinata attività fisica. In questi casi l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per fornire energia utile al lavoro muscolare.

**QUALCHE NOZIONE DI FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT**

Il carburante per il lavoro muscolare è il glicogeno, un composto chimico formato da tante molecole di glucosio, assemblate come una "collana di perle". Si tratta di un carboidrato complesso che si accumula nei muscoli e che serve da "serbatoio" energetico quando si affronta un esercizio fisico intenso e prolungato.

Altra fonte energetica fondamentale per l'esercizio muscolare è rappresentata dagli acidi grassi, presenti in notevole quantità nell'organismo come elementi costitutivi delle molecole di trigliceridi che formano il tessuto adiposo (cioè il grasso corporeo).

Durante una attività fisica "aerobica", cioè di resistenza, l'organismo utilizza a scopo energetico l'ossigeno e una miscela di glicogeno e acidi grassi. Per un ottimale rendimento della "stufa" metabolica muscolare occorre però risparmiare il glicogeno ed utilizzare di più gli acidi grassi i quali, pur presentando una resa minore, offrono maggiore disponibilità quantitativa. Le scorte di glicogeno sono infatti piuttosto limitate e facilmente esauribili, specie nei soggetti poco allenati.

**COME ALIMENTARSI DA ATLETI?**

Un regime dietetico efficace deve pertanto prevedere la possibilità di ripristinare nel più breve tempo possibile i serbatoi di glicogeno a livello muscolare. Ciò può avvenire con un pasto di "recupero" da effettuarsi al termine della giornata in cui è stato effettuato l'allenamento. Il riposo notturno rappresenta infatti il momento ideale perché questa ricarica avvenga nel modo migliore.

I medici sportivi consigliano solitamente una porzione abbondante (100-150 grammi) di pasta o riso, alimenti notoriamente ricchissimi di amido, il polimero del glucosio che nell'organismo si trasforma in glicogeno. Ecco perché la pasta ha ormai assunto ruolo e immagine primari nelle richieste alimentari degli sportivi esperti. La pasta è però un derivato industriale del grano. Durante i processi di molitura industriale si perdono molte sostanze (alcune proteine, vitamine, sali minerali ed oligoelementi) che invece sono presenti nel "chicco" cioè nel cereale di partenza. Lo stesso discorso può essere fatto per il riso che viene sottoposto alla brillatura.

Queste sostanze regolano e stimolano il metabolismo energetico a livello muscolare. Pertanto per lo sportivo praticante risulta di sicura efficacia un pasto di "recupero" in cui sia presente una porzione generosa di cereali biologici o biodinamici come riso integrale, grano, farro e orzo. Le verdure

**ENRICO MARIANI** è medico sportivo. Lavora presso l'Unità operativa di medicina generale dell'Istituto San Siro di Milano.

fresche di stagione condite con olio extravergine di oliva e la frutta fresca costituiscono gli ulteriori ideali componenti di questo pasto serale. Nella stagione estiva una porzione di gelato può rallegrare la serata ed apportare una quota equilibrata di zuccheri, grassi e proteine. Consiglio di preferire i gelati artigianali o biologici.

Negli altri due pasti principali della giornata (la colazione ed il pranzo) va introdotta la stessa quota calorica della cena. Pertanto, ipotizzando un dispendio energetico di 2400 kilocalorie giornaliere, 800 kilocalorie dovranno essere introdotte al mattino, 800 a pranzo e 800 a cena.

**I SEGRETI DELLA "ZONA".**

La colazione del mattino è di fondamentale importanza nel regime dietetico dello sportivo. Al risveglio è infatti necessario introdurre una quota energetica qualitativamente e quantitativamente idonea ad affrontare le attività della giornata, compresa quindi la pratica sportiva.
Tale quota calorica dovrebbe provenire per il 40% circa dai carboidrati, per il 30% dalle proteine e per il restante 30% dai grassi. Tale proporzione, definita "dieta a zona" ha molti effetti positivi.
Innanzitutto, rende ottimale la cinetica di secrezione dell'insulina da parte del pancreas. In tal modo vengono mantenuti livelli glicemici costanti durante tutta la mattinata e vengono evitati quei cali della glicemia che provocano senso di stanchezza e "gambe molli", sintomi che certo influenzano negativamente la pratica sportiva.

Una buona colazione "a zona" può essere costituita da una tazza di latte e di caffè d'orzo, da muesli biologico, da gallette di cereale, da due o tre cucchiaini di miele, da yogurt biologico (100 grammi circa) e da un bicchiere di succo di mirtillo o di ananas.

Il pranzo deve essere semplice e di facile assimilazione per non affaticare i meccanismi digestivi, sia nel caso in cui l'attività sportiva venga svolta nel corso della mattinata, sia che venga programmata nelle ore pomeridiane. Vanno preferiti zuccheri a basso indice glicemico, cioè che non provocano sbalzi improvvisi della glicemia. Via libera dunque a macedonie di frutta fresca, insalate "alla greca" ricche di verdure a foglia, formaggi freschi non fermentati, pollo bollito, olive e una o due noci. Le gallette di cereali non dovrebbero mai mancare. Il condimento di queste "insalatone" è il solito e prezioso olio extravergine di oliva, meglio se biologico.

**PERCHÉ È UTILE RICORRERE AGLI ALIMENTI BIOLOGICI O BIODINAMICI?**

La provenienza biologica o biodinamica degli alimenti assicura un efficace e sicuro rifornimento energetico. Viene così evitata l'interferenza negativa degli additivi chimici sui meccanismi della "respirazione cellulare", cioè di quell'insieme di reazioni chimiche che si verificano all'interno dei mitocondri, le ultramicroscopiche strutture endocellulari responsabili della produzione di energia metabolica. Essi fungono da vera e propria " centralina energetica" cellulare. Nella pratica sportiva è pertanto di fondamentale importanza che i mitocondri funzionino nel modo migliore possibile.
I protagonisti delle reazioni chimiche mitocondriali sono l'ossigeno da una parte e i substrati energetici derivati dalla alimentazione dall'altra. L'ossigeno arriva alla periferia tramite la respirazione e la circolazione. È di fondamentale importanza che i substrati energetici non contengano sostanze tossiche che possano "avvelenare" la respirazione cellulare.

**BERE DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTE**

Estate e...sudore sono un binomio che tutti sperimentiamo. L'attività sportiva praticata nei mesi estivi può essere caratterizzata da notevoli perdite di acqua e sali minerali attraverso la sudorazione. Quando queste perdite sono eccessive, si possono verificare spiacevoli inconvenienti come gravi stati di disidratazione e "colpi di calore" dannosi per la salute.

Occorre pertanto bere piccole quantità di acqua e di bevande reidratanti isotoniche prima, durante e dopo l'attività fisica stessa. In tal modo vengono evitati gli inconvenienti della disidratazione.

Durante il giorno è consigliabile il consumo di succhi di frutta e di frutta fresca in modo da assicurare un costante rifornimento di acqua, fruttosio, vitamine e sali minerali.

# BARZELLETTONE
## A cura di Mauro Rossini

Sport

- Al bar: "Se mescola cosi' il caffe' perde l'aroma". "Che mi frega, tanto io sono della Lazio!"

Pubblicità: variazioni sul tema…

- Cosa fa un chicco di caffe' sotto la doccia? Si Lavazza. E perche' si lavazza? Per diventare Splendid. E Segafredo? Che se copra!

- Qual e' la birra preferita dal drogato ? Naturalmente la PERONI.

- Qual e' il prodotto piu' importato dal Giappone? Le pagine gialle.

- Se una lavatrice Candy perde un piedino, cosa diventa? Una Zoppas!

- "Venderemo cara la pelle" come disse Annabella di Pavia e l'associazione pellicciai.

- Pippo Baudo indagato: "Parlero' solo davanti al mio sponsor!".

- Perche' bisognare entrare in lavanderia in silenzio e piano-piano? Perche' Coccolino e' concentrato !

- La pubblicita' si puo' descrivere come la scienza di fermare l'intelligenza umana per il tempo necessario a spillarle quattrini. (Stephen Leacock)

- Che fanno due caramelle che si sparano? Guerre Sperlari..

- Se niente lava meglio di Dash, perché dovrei comprare il Dash, invece di comprare niente?

- Alla televisione trasmettono solo programmi volgari e violenti. L'unica trasmissione pulita rimasta è la pubblicità dei detersivi!

"Perle di Saggezza"

- Intelligenza: quando ti accorgi che il ragionamento del tuo principale non fila. Saggezza: quando eviti di farglielo notare.

- Non basta avere ragione, ci vuole anche qualcuno che te la dà.

- Che cos'è il potere? Non avere un capoufficio.

"Cultura Sportiva"

- Non vorrei dare alito a delle polemiche. (noto calciatore)
- Per la mia carriera devo ringraziare i miei genitori, specialmente mio padre e mia madre. (altro noto calciatore)
- Sto andando in un paese che non vi dico, a comprare due campioni brasiliani. (Angelo Massimino, presidente del Catania)

- Mister Trap prende appunti sul suo tacchino. (Bruno Pizzul)

- Tiro di Falcao da 20 chilometri! (Nando Martellini, Roma-Juventus 1-2 del maggio 1983)

# FOTO DEL TRIMESTRE
## A cura della Redazione

## CRONACA ROSA
### A cura della Redazione

ECCOLO QUI IL PICCOLO **MATTIA GOBBI,** FIGLIO DI ROBERTO E ADELE, NATO IL 28 GENNAIO 2010. CONGRATULAZIONI!!!

NON POTEVA CHE NASCERE DI CORSA **SARA ROSSINI,** LA TERZOGENITA DI MAURO E CRISTINA. A TEMPO DI RECORD HA VISTO LA LUCE IL **30 DICEMBRE 2009** ALLE ORE 23.58 ALL'OSPEDALE DI CHIAVENNA. PESO 2760 GRAMMI.

## CRONACA ROSA - LAST MINUTE
### A cura della Redazione

APPENA IN TEMPO PER ESSERE PUBBLICATO.
VENERDI' 11 GIUGNO 2010 ALLE 17.15 E' NATO **EMANUELE NAVA** PESO 2700 GRAMMI.
CONGRATULAZIONI A MAMMA MARI E A PAPA' MASSIMO.

**Visitate il nostro sito internet**
**www.gscsimorbegno.org**
**ricco di classifiche, foto e tante notizie!**

## In redazione

Elena Alberti, Gianpietro Bottà, Stefania Bulanti, Joseph Camero, Paolo Crimella, Davide Nappo, Mauro Rossini, Giovanni Ruffoni, Nicola Ruffoni, Cristina Speziale, Davide Speziale, Giovanni Tacchini.

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

Invia il tuo articolo a info@gscsimorbegno.org