

Ali ai piedi



Marzo 2007



Sommario:

GARE e ATTIVITA'

Editoriale	Di Cristina Speciale	2
Notizie dalla segreteria	Di Giovanni Ruffoni	3
Cena Sociale	Di Cristina Speciale	5
Consiglio 2007/2008	A cura della Redazione	7
Festa dell'atletica	Di Fulvia Ruffoni	8
10° Cross della Bosca	Di Davide Speciale	9
18° Trofeo morbegnese	Di Francesco Peyronel	12
Campionati italiani societari di cross	Di Francesco Barlascini	14

APPROFONDIMENTI

L'angolo della cultura	A cura di Roberto Cornaggia	15
Lo sport	Di Luca Buzzetti	16
Nuovo sponsor	A cura della Redazione	18
Ostacoli&company	Di Gianni Franchi	19

RUBRICHE

Foto del trimestre	A cura di Mauro Rossini	22
Barzellestone	A cura di Mauro Rossini	23
Baby barzellette	A cura di Davide Speciale	26
Cronaca rosa	A cura della Redazione	27
Prossimi appuntamenti	A cura della Redazione	28

EDITORIALE **di Cristina Speciale**

Con l'inizio della primavera si conclude la stagione della corsa campestre. Corsa campestre che ci ha visti impegnati su più fronti e a più livelli: le prime 3 prove del campionato provinciale Fidal (da segnalare che Marco Leoni ha vinto il titolo individuale allievi a Samolaco), il campionato regionale CSI dove siamo giunti secondi e ottenuto due titoli individuali (Fulvia Ruffoni e Mario Barlascini), il campionato italiano Fidal di società al quale si è qualificata e ben comportata la nostra squadra allievi, il campionato italiano master dove Cinzia Zugnoni è giunta 4^a, il campionato regionale Fidal e, a breve, il Gran Premio Nazionale CSI di corsa campestre a Cavriana/Sirmione che ci vedrà partecipare con una squadra veramente agguerrita.

Dal punto di vista organizzativo, il 10° Cross della Bosca quest'anno è diventato prova del Gran Premio Lombardia di cross, un bel riconoscimento per la nostra gara, mentre fra un mese saremo impegnati nell'organizzazione del 18° Trofeo Morbegnese che cambia decisamente volto.

Vi invito ora a leggere quest'ultimo numero di Ali ai piedi (pubblicato a colori sul nostro sito www.gscsimorbegno.org) che esce con un leggero ritardo (lo confesso, questa volta è colpa mia), ma che dimostra come sempre lo spirito di amicizia e collaborazione che caratterizza la nostra società e, soprattutto, la grande partecipazione dei giovani.

NOTIZIE DALLA SEGRETERIA di Giovanni Ruffoni

Si comunica a tutti coloro che hanno già rinnovato la **tessera**, che sono **arrivate**, pertanto chi non l'avesse già avuta è da ritirare in sede sociale (chi non l'ha pagata alla sottoscrizione la dovrà pagare al ritiro).

Si ricorda che costo di tesseramento è il seguente:

AL **PRIMO TESSERAMENTO** con INCLUSO del completino di gara (pantaloncini + canottiera)

CATEGORIE	Costo tessera CSI + FIDAL	Costo solo tessera FIDAL	Costo solo tessera CSI
ESORDIENTI C (2000\01) (solo maglietta)	6,00	6,00	non possibile
ESORDIENTI B (1998\99)	12,00	6,00	6,00
ESORDIENTI A (1996\97) RAGAZZI (1994\95) CADETTI (1992\93)	20,00	14,00	14,00
ALLIEVI (1990\91) JUNIOR (1988\89)	24,00	18,00	14,00
PROMESSE (1985\87) SENIOR (1984 e prec.) MASTER (1972 e prec.)	33,00	27,00	14,00

TABELLA COSTI PER RINNOVI TESSERAMENTI

CATEGORIE	Costo tessera CSI + FIDAL	Costo solo tessera FIDAL	Costo solo tessera CSI
ESORDIENTI C (2000\01)	6,00	6,00	non possibile
ESORDIENTI B (1998\99) ESORDIENTI A (1996\97) RAGAZZI (1994\95) CADETTI (1992\93)	12,00	6,00	6,00
ALLIEVI (1990\91) JUNIOR (1988\89)	16,00	10,00	6,00
PROMESSE (1985\87) SENIOR (1984 e prec.) MASTER (1972 e prec.)	25,00	20,00	6,00

Si ricorda che il rinnovo della tessera FIDAL effettuato oltre il 31.03.2007 causa costi aggiuntivi di spedizione ecc. e quindi subirà un aumento di 3,00 euro. Si consiglia pertanto il rinnovo entro fine marzo. La validità della tessera FIDAL è annuale (dal 1° gennaio al 31 dicembre) indipendentemente dalla data della firma.

A giorni sarà consegnato il calendario gare estivo definitivo della regionale Lombardia, quindi si presume che per aprile sarà disponibile in sede sociale il calendario estivo 2007 delle gare su pista, strada e montagna.

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.

Si comunica che in data 14 aprile 2007 la nostra società organizzerà il 18° TROFEO MORBEGNESE gara regionale su strada in notturna nel centro storico a Morbegno partenza e arrivo davanti alla Banca Popolare di Sondrio, pertanto si chiede a tutti i soci e famigliari un aiuto sui controlli e sui ristori per sabato 14 aprile 2007 dalle ore 18.00 alle ore 22.30 circa.

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.

CENA SOCIALE Di Cristina Speciale

Tradizionale appuntamento il 7 dicembre con la Cena sociale del nostro sodalizio presso il ristorante Bellevue di Regoledo di Cosio. La serata conviviale, molto partecipata, è stata l'occasione per premiare gli atleti che durante l'anno hanno partecipato con assiduità alle gare, raggiungendo il punteggio minimo richiesto per conquistare il premio sociale che quest'anno era una bella polo rossa con ricamata la scritta "G.S. CSI MORBEGNO".

Ma sono stati premiati anche coloro che si sono distinti nei vari settori.

Ecco l'elenco:

Settore giovanile: Marco Leoni (campione regionale Fidal di corsa in montagna) e Francesco Peyronel, secondi al campionato italiano di corsa in montagna a staffetta categoria allievi.

Settore assoluto femminile: Letizia Rasica

Settore assoluto maschile: Gianpaolo Ruffoni (campione regionale CSI di corsa campestre categoria seniores)

Settore master: Mario Barlascini

Preparatori atletici: Giuliano Corti, Rosalba Del Maffeo, Gianni Fransci

Dirigenti: Giovanni Tacchini, Nicola Ruffoni, Giuliano Gusmeroli

I giovani che si allenano al campo hanno poi voluto ringraziare i loro preparatori Rosy e Gianni con una lettera di ringraziamento sottoscritta da tutti e dei regali.

Presenti alla cena il presidente dell'AVIS di Morbegno Rocco Acquistapace, con il quale abbiamo ormai da qualche anno un importante rapporto di amicizia e collaborazione, l'assessore allo sport della Comunità Montana Valtellina di Morbegno Gianni Bertolini e il presidente del Comitato provinciale CSI di Sondrio Giorgio Citterio. Ha mandato i suoi saluti, non potendo essere presente di persona, l'assessore allo sport della Provincia di Sondrio Carlo Fognini.



CONSIGLIO DIRETTIVO 2007/2008

A cura della Redazione

Il 12 dicembre 2006, i soci del G.S. CSI Morbegno hanno eletto il consiglio direttivo che resterà in carica per il prossimo biennio. Riconfermato alla guida del nostro sodalizio il presidentissimo Antonio Cornaggia. Ecco il consiglio completo con, tra parentesi, gli incarichi assegnati.

PRESIDENTE

Antonio Cornaggia

VICE PRESIDENTE

Gianpietro Botta (pubbliche relazioni)

SEGRETARIO

Giovani Ruffoni

AMMINISTRATORE

Mauro Rossini

MEDICO SOCIALE

dott. Franco Scotti

ASSISTENTE SPIRITUALE

Don Rossano Quercini

DIRETTORE TECNICO

Giovanni Tacchini (responsabile settore assoluto e master)

CONSIGLIERI

Matteo Bongio, Giuseppe Corbetta, Giuliano Corti (preparatore atletico), Rosalba Del Maffeo (preparatore atletico), Corrado Del Nero, Gianni Fransci (preparatore atletico, responsabile settore giovanile), Matteo Franzi (delegato rapporti con l'Oratorio)

Carlo Leoni (responsabile vestiario), Massimo Nava

Guido Pensa (preparatore atletico), Franco Pellegatta, Nicola Ruffoni, Lorenza Ruffoni, Attilio Speciale

Cristina Speciale (addetto stampa, delegato Comitato Gemellaggio di Morbegno), Enrico Tarchini

FESTA PROVINCIALE DELL'ATLETICA

Di Fulvia Ruffoni

Venerdì 22 dicembre al Campus di Sondrio la Fidal Provinciale ha premiato gli atleti della Provincia di Sondrio di ogni categoria che si sono distinti nelle varie specialità.

La specialità premiate sono state: salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex, lancio del giavellotto, velocità e mezzo fondo.

Gli atleti che si sono contraddistinti in modo particolare per le ottime prestazioni hanno ricevuto un bellissimo trofeo in vetro acciaio. Tra i premiati anche un numeroso gruppo di atleti della nostra società. Molto seguiti e applauditi sono stati i discorsi delle autorità che hanno aperto la serata sottolineando il valore formativo e la forza aggregante dell'atletica, soprattutto nel settore giovanile. Un riconoscimento speciale per la nostra società è stato consegnato dal CONI che ha premiato il CSI Morbegno con la medaglia di bronzo al merito sportivo per l'attività promozionale di atletica svolta nelle scuole del mandamento di Morbegno. A premiare gli atleti sono intervenuti i dirigenti e con loro alcuni atleti della nostra provincia che si sono distinti a livello nazionale. La serata si è conclusa con il rinfresco e una fetta di panettone per tutti gli atleti e non che hanno reso stupendo questo 2006 di atletica in Valtellina.



10° CROSS DELLA BOSCA Di Davide Speciale

Domenica 4 febbraio si è svolto il 10° Cross della Bosca dove il C.S.I. Morbegno l'ha fatta da padrone vincendo con 460 punti di vantaggio. Il percorso è stato più agibile in confronto all'anno precedente dove era tutto innevato e si rischiava di scivolare per poi cadere.

Alle gare hanno dato il via i propaganda, nel femminile Stefania Bulanti si è messa al primo posto, mentre nel maschile gli atleti del C.S.I. si sono piazzati 10° Simone Tarchini, 11° Michele Bulanti, 12° Nicola Grazioli e 14° Luca Spini, poi è venuta la volta delle esordienti femminili dove Silvia Speciale e Ilaria Abate si sono classificate 4ª e 5ª, dopo è toccato ai maschi dove Matteo Camero si piazzato 5° mentre il fratello Fabio è arrivato 11°. Nelle ragazze Fulvia Ruffoni ha vinto mentre la sua compagna di squadra Chiara Mazzucchi si è dovuta accontentare del 4° posto, nei ragazzi il migliore è stato Davide Speciale 4° seguito dal compagno di squadra Daniele Bianchini 6°, Stefano Abate 10° e Michele Grazioli 12°, dopo è stata la volta delle cadette dove Lia Cerri e Maria Fiorese si sono classificate rispettivamente 4ª e 5ª, nei cadetti buone posizioni per Scaramella Daniele 5° e Michael Ciapponi 7°, negli allievi gradino più basso del podio per Marco Leoni e 4° posto per Francesco Peyronel, nelle master 35 gradino più alto del podio per Cinzia Zugnoni, nelle master 45 3° posto per Marina Peyronel, primo posto per Michele Salinetti nei master 35, nei senior maschili 7° posto per Stefano Sansi.

È stata una competizione molto emozionante, si ringraziano tutte le persone che hanno sistemato il percorso (sotto la guida del Ruffo), il C.S.I. ha vinto il 10° cross della bosca grazie all'impegno di tutti i suoi atleti!



ECCO I PIAZZAMENTI DI TUTTI GLI ATLETI DEL G.S. CSI MORBEGNO

ALLIEVI		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
3	LEONI MARCO	13.46
4	PEYRONEL FRANCESCO	13.52
14	BUZZETTI LUCA	14.47
19	SOLDATI MARCO	15.36
24	BARLASCINI FRANCESCO	15.56
26	CURTONI FILIPPO	16.02
CADETTE		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
4	CERRI LIA	8.16
5	FIGIORESE MARIA	8.31
7	VITALI MATILDE	8.37
8	CERRI NADIA	8.43
11	BIANCHINI MILENA	8.57
CADETTI		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
5	SCARAMELLA DANIELE	11.37
7	CIAPPONI MICHAEL	11.50
11	FOLINI MARCO	13.41
12	CERRI SIMONE	14.31
ESORDIENTI F		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
5	SPEZIALE SILVIA	3.18
6	ABATE ILARIA	3.18
10	SPEZIALE GIULIA	3.37
14	TARCHINI VALENTINA	4.13
18	SPEZIALE CHIARA	5.00
ESORDIENTI M		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
5	CAMERO MATTEO	3.07
8	CRESTA GABRIELE	3.13
11	CAMERO FABIO	3.26
14	VITALI DOMENICO	3.29
19	FOLINI ANDREA	3.47
JUNIOR M		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
7	FRANZI MATTEO	22.37

RAGAZZE		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
1	RUFFONI FULVIA	6.30
4	MAZZUCCHI CHIARA	6.45
6	DEL NERO ANNA	7.22
10	BULANTI FRANCESCA	8.09
RAGAZZI		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
4	SPEZIALE DAVIDE	6.03
6	BIANCHINI DANIELE	6.10
10	ABATE STEFANO	6.42
12	GRAZIOLI MICHELE	6.55
15	LUCCHINA PIETRO	6.57
16	PIGANZOLI LUCA	6.58
17	BULANTI FABIO	6.58
ESORDIENTI B/C F		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	
1	BULANTI STEFANIA	
9	ABATE ANNA	
11	ABATE MARGHERITA	



MF 35		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
1	ZUGNONI CINZIA	12.07
5	MAGONI CARLOTTA	16.17
MF 45		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
3	PEYRONEL MARINA	13.37
MF 55		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
2	TOGNOLI ENRICA	16.48
MM 35		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
1	SALINETTI MICHELE	17.29
6	BASSI MASSIMO	18.45
8	TARCHINI ENRICO	19.36
10	RUFFONI GIOVANNI	19.45
12	ANGELINI SERGIO	20.48
MM 40		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
4	LOMBELLA DANILO	18.40
6	CERRI GIUSEPPE	19.21
14	SPEZIALE PIERANDREA	22.16
15	SPEZIALE PAOLO	23.03
MM 45		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
7	FRANSCI GIANNI	18.58
8	BARLASCINI MARIO	19.01
9	BERTOLA MAURO	19.02
14	LEONI CARLO	20.08
15	CARGANICO ANTONIO	20.16
21	TACCHINI VITALE	21.53
26	GUSMEROLI GIULIANO	24.00
MM 50		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
3	FUMAGALLI FULVIO	20.33
4	CRESTA SOCCORSO	20.47
6	PENSA GUIDO	20.54
9	MAGLIA FAUSTO	22.02
11	PELLEGATTA FRANCO	25.37

MM 55		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
4	TESTA IVANO	21.30
MM 60		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
2	FAGGI GIULIO	23.28
PROMESSE/SENIOR M		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	<i>Tempo</i>
7	SANSI STEFANO	33.53
22	SPINI GUIDO	35.49
26	TACCHINI GIOVANNI	36.33
29	GUSMEROLI EGIDIO	36.50
30	GOBBI ROBERTO	36.56
41	RUFFONI GIAMPAOLO	39.30
50	GUSMEROLI STEFANO	43.11
51	MAZZONI MARCO	43.24
53	BONGIO MATTEO	53.14
ESORDIENTI B/C M		
<i>Cl.</i>	<i>Atleta</i>	
10	TARCHINI SIMONE	
11	BULANTI MICHELE	
12	GRAZIOLI NICOLA	
14	SPINI LUCA	
18	SPEZIALE MATTEO	
27	SPEZIALE FILIPPO	



18° TROFEO MORBEGNESE

Di Francesco Peyronel

In questi anni è stato uno degli impegni del nostro gruppo sportivo organizzare, oltre al “Trofeo Vanoni” ad ottobre ed il “Cross della Bosca” nel periodo invernale, anche la “Mezza Maratona del Morbegnese” come evoluzione del “Trofeo Morbegnese”, gara che aveva visto la sua prima edizione nel 1990 e che ha avuto poi una storia molto movimentata.

Per i primi tre anni (dal '90 al '92) la gara si era svolta nelle vie del centro di Morbegno, con partenza e arrivo in piazza S. Antonio. Dal '93 al '96 la gara venne poi spostata a Campovico, dove assunse valenza di campionato provinciale di corsa in montagna. Nel '97 venne nuovamente riportata nel centro di Morbegno, ma con la formula a staffetta. Dal '98 tornò ad essere gara individuale e per due anni si svolse nella parte nord della città: con questa prova veniva assegnato il titolo provinciale di corsa su strada. Dal 2000 la gara venne infine trasformata in mezza maratona e, fino al 2006, ha mantenuto questa sua impostazione.

Alcuni motivi hanno portato quest'anno il CSI Morbegno alla decisione di abbandonare la mezza maratona per concentrarsi sull'organizzazione di una gara provinciale su strada. In particolare si è valutato come, oltre alla Ponte in Fiore, non ci siano altre gare ufficiali di corsa su strada nella nostra provincia che non siano maratone o mezze maratone, competizioni a cui gli atleti più giovani non possono partecipare. Proprio la questione giovani, oltre alla volontà di sensibilizzare la sezione provinciale FIDAL rispetto a questa lacuna, sono stati i due motivi principali che hanno portato a questa scelta.

Per il 2007 è stato così deciso di ridare alla manifestazione lo spirito e le caratteristiche con cui era nata, ad incominciare dal nome che ritornerà ad essere “Trofeo Morbegnese”. I percorsi (un giro grande da circa 1300 m e un giro piccolo di circa 900 m) si snoderanno lungo le vie del centro storico di Morbegno, toccando molti dei luoghi caratteristici della città, tra cui piazza Tre Fontane,

il Municipio, piazza S. Antonio, piazza S. Giovanni e il Monumento ai caduti. La partenza e l'arrivo saranno situate in piazza Caduti della Libertà, di fronte alla Banca Popolare (ex Albergo Morbegno, altro simbolo della nostra città).

Particolarità dell'evento sarà anche il fatto di svolgersi in notturna (probabilmente sabato 14 aprile) con l'inizio delle gare fissato per le ore 19.30.

E' stato richiesto alla FIDAL che con questa gara vengano assegnati i titoli di campione provinciale di corsa su strada. Se la proposta sarà accolta, essi verranno attribuiti ad ogni atleta giunto primo tra i partecipanti della nostra provincia in ogni categoria. Verranno inoltre premiati i primi dieci atleti classificati della gara assoluti maschile, le prime cinque donne della stessa categoria femminile e i primi tre atleti classificati delle restanti categorie. Verrà inoltre attribuito un premio alle prime tre società classificate e la prima delle tre riceverà il Trofeo Morbegnese offerto dalla sezione AVIS di Morbegno.

Le diverse gare che si susseguiranno durante la manifestazione si svolgeranno con tutta probabilità nell'ordine seguente:

- ESORDIENTI B/C F. (1998 e seguenti) m. 400
- ESORDIENTI B/C M. (1998 e seguenti) m. 400
- ESORDIENTI A F. (1996/97) m. 900 - 1 giro piccolo
- ESORDIENTI A M. (1996/97) m. 900 - 1 giro piccolo
- RAGAZZE (1994/95) m. 1300 - 1 giro grande
- RAGAZZI (1994/95) m. 1800 - 2 giri piccoli
- CADETTE (1992/93) m. 1800 - 2 giri piccoli
- CADETTI (1992/93) m. 2600 - 2 giri grandi
- ALLIEVE (1990/91) AMATORI F.(1973/84) MASTER F. (1972 e precedenti) - m. 2600 - 2 giri grandi
- ALLIEVI (1990/91) JUNIORES F. (1988/89) PROMESSE F. (1985/87) SENIOR F. (1984 e precedenti) AMATORI M. (1973/84) MASTER M. (1972 e precedenti) m. 5200 - 4giri grandi
- JUNIOR M. (1988/89) PROMESSE M. (1985/87) SENIOR M. (1984 e precedenti) m. 7800 - 6 giri grandi

Le premiazioni avranno luogo al termine di tutte le gare in zona arrivo.

CAMPIONATI ITALIANI SOCIETARI DI CROSS

Di Francesco Barlascini

Domenica 11 febbraio 2007, gli allievi del CSI Morbegno si sono recati a Modena, nel parco intitolato a Enzo Ferrari, per disputare la finale nazionale del campionato di società di corsa campestre FIDAL. La squadra allievi era composta da Leoni Marco, Peyronel Francesco, Buzzetti Luca, Soldati Marco e da Barlascini Francesco. Ci siamo ritrovati in Piazza S. Giuseppe, dove siamo saliti sul pulmino guidato da Leoni Carlo, siamo partiti in orario e ci siamo fermati solo una volta lungo il tragitto per far salire l'allenatore Gianni. Una volta arrivati a destinazione, noi allievi abbiamo fatto un giro di ricognizione del percorso sul quale avremmo poi dovuto correre, per studiarlo e vedere come affrontare i punti più difficili. Il percorso era molto tecnico e duro, degno di un campionato italiano, infatti, non era totalmente pianeggiante, ma erano presenti alcune salitelle che ti spezzavano il ritmo e le gambe. La nostra prova era lunga 5000 metri e si svolgeva su due giri di 2500 metri. I partecipanti erano 206 e il miglior piazzamento per la nostra società è stato quello di Leoni Marco che ha concluso la sua gara al 21° posto con un tempo di 16 minuti e 24 secondi, seguito da Peyronel Francesco al 57° posto con un tempo di 17 minuti e 9 secondi. Buzzetti Luca, è giunto 125° con un tempo di 18 minuti e 2 secondi, Soldati Marco 155° con un tempo di 18 minuti e 45 secondi e Barlascini Francesco arrivato 166° con un tempo di 19 minuti e 19 secondi. Ancora una volta, la nostra società ha saputo distinguersi, classificandosi 17ª in ambito nazionale.



L'ANGOLO DELLA CULTURA

A cura di Roberto Cornaggia

In onore al Battaglione Morbegno

Brigata Alpina TRIDENTINA. Inquadrata nel Corpo d'Armata Alpino dell'Armata Italiana in Russia, partecipa alla sfortunata campagna ed al doloroso ripiegamento dell'inverno 42-43. La Divisione guidata dal Generale Reverberi sarà protagonista con il Battaglione Morbegno, dello sfondamento della sacca a Nikolajewka, scontro vittorioso per le armi italiane che aprirà la via del ritorno ai superstiti dell'ARMIR.

INNO DEL BATTAGLIONE MORBEGNO

Morbegno avanti! Savoia!

Dal Montenero va verso il Trentino

per Cividale, Udine e Bassano.

Quello che scorre è vero sangue alpino,
quello che arde è sangue italiano.

Siam del Morbegno il Battaglione più bello.

Siam del Morbegno, le nappine bianche.

Non han mangiato ed il loro passo è snello,
non han dormito, eppure non sono stanchi,

Morbegno, Morbegno, eroico Battaglione
dalle nappine bianche. Avanti! Savoia!

Sulla goletta di Castelgomberto

batte il nemico a colpi di cannone.

Sul fronte nostro che restò scoperto

vola il Morbegno, il fiero Battaglione.

Morbegno avanti al grido di Savoia!

Il Re Soldato da Lysser ti guarda.

Ti sei coperto di immortale gloria

mentre il nemico il fronte tuo bombarda!

Morbegno, Morbegno, eroico Battaglione

dalle nappine bianche. Avanti, Savoia!

Ora il tranquillo e forte valligiano

discende lieto la sua valle verde

e s'ode un canto che vien da lontano

al suo udire ogni dolor si perde,

ha sulla faccia un bel sorriso aperto,

sulla sua fronte che non è mai stanca

brilla un piacere che non è incerto,

d'aver sul capo una nappina bianca!

Morbegno, Morbegno, eroico Battaglione

dalle nappine bianche. Avanti! Savoia!

LO SPORT

Di Luca Buzzetti

Con questo articolo voglio provare a rispondere a due domande: che cos'è lo sport? Perché è necessario praticarlo?

Praticare uno sport, anche a livello non agonistico, è un modo per vivere la vita in modo completo infatti lo sport è un mezzo per dare sfogo a degli impulsi che spesso nella vita di tutti i giorni, soprattutto in questo tempo, non è possibile manifestare in quanto ritenuti fuori luogo; inoltre praticando uno sport è possibile ritornare alle origini rifacendo gesti e azioni che l'uomo compie da migliaia di anni (correre, saltare, nuotare, calciare, tirare...) e se ci si pensa questa sensazione è bellissima. Lo sport è passione allo stato puro, è voglia di mettersi in gioco e competere in maniera sana e senza eccessi; è svago in quanto fornisce la possibilità di estraniarsi, anche se solo per un'ora, dal mondo frenetico in cui viviamo. Lo sport è uno stile di vita che accompagna l'uomo in qualsiasi situazione, forma il suo carattere e lo rende distinguibile dagli altri, inoltre fornisce la possibilità di dimostrare il proprio valore. Lo sport è fatto di sacrifici: di allenamenti estenuanti sotto il sole in agosto e con la neve d'inverno, di levatacce alle 5 del mattino con poche ore di sonno alle spalle, di giornate passate a casa con il mal di gambe, di lividi e storte alle caviglie. Lo sport è amicizia, spirito di unione all'interno di una squadra e desiderio di condividere le gioie e i problemi dentro e fuori dal campo. Lo sport è rispetto nei confronti dell'avversario infatti un vero sportivo deve essere in grado di riconoscere il valore del rivale, e la competizione deve terminare con la fine della gara o della partita e mai si dovrebbe pretendere nel tempo; lo sport è imparare ad accettare e rispettare delle regole. Lo sport tiene lontani da tutti gli eccessi dannosi per la vita come il fumo o l'alcool e un vero sportivo questo lo sa, l'unica droga che lo sport permette è la forza di volontà. Lo sport è contatto diretto con la natura e soprattutto con se stessi infatti solo chi pratica sport è in grado di conoscere il proprio corpo e i propri limiti, che cerca di superare in continuazione sfruttando al massimo le proprie potenzialità. Lo sport è fatto da un sacco di sensazioni che solo chi

si trova coinvolto può conoscere e che spesso vengono suscitate da cose banali: l'odore aspro del parquet delle palestre, il rumore del vento tra gli alberi e tra i fili d'erba che ti accompagna durante una corsa campestre, la tensione che stringe lo stomaco prima di qualsiasi competizione, le goccioline di sudore che imperlano la fronte e fanno bruciare gli occhi, il poter sentire il battere accelerato del tuo cuore e il tuo respiro in affanno, il sentirsi puntati addosso centinaia di occhi che studiano ogni tua mossa e sono pronti a giudicarti non per quello che sei, ma per quello che vali. Lo sport, soprattutto per noi ragazzi, è il coronamento di un sogno infatti durante una competizione si vedono i risultati della nostra forza di volontà e dei sacrifici di mesi e mesi, per questo un vero sportivo non si scoraggia di fronte alla sconfitta ma la vede come un'occasione per migliorare imparando dagli errori. Lo sport è tutto questo e molto di più e bisogna essere fieri di praticarlo perché facendo sport si impara a vivere.



NUOVO SPONSOR

A cura della Redazione

A partire dal 1° gennaio 2007, allo storico sponsor del G.S. CSI Morbegno

INDUSTRIA VERNICI COLORI, che ringraziamo per il sostegno che ci ha dato in tutti questi anni, si è aggiunto **ROVAGNATI CARNI** che ha deciso di darci una mano per lo svolgimento della nostra attività.

Ringraziamo quindi sia l'IVC, sia Rovagnati Carni per la fiducia accordataci e promettiamo di tenere alto il nome del G.S. CSI Morbegno sui campi gara.

Si ricorda a tutti gli atleti che bisogna cucire sulla divisa di gara (canottiera e tuta) il logo del nuovo sponsor.



OSTACOLI&COMPANY Di Gianni Fransci

Fra tutti i possibili modelli che l'atletica propone, un posto di rilievo è occupato dalla corsa ad ostacoli o con barriere. Nelle gare con ostacoli le varianti, l'altezza degli ostacoli, la distanza fra di loro e la lunghezza della gara sono molte e legate all'età e al sesso. Rimando alle tabelle Fidal per (lo specchio facilita) l'identificazione della propria fascia d'interesse.

Dal regolamento tecnico internazionale per le gare di atletica della Fidal:

“Le distanze standard sono le seguenti:

Uomini, junior e allievi: 110-400 metri

Donne, junior e allieve: 100-400 metri

Vi debbono essere 10 passaggi di ostacoli per ogni corsia, sistemati come indicato nella seguente tavola:

Gara	Distanza dalla partenza al primo ostacolo	Distanza tra gli ostacoli	Distanza dall'ultimo ostacolo all'arrivo
110 uomini	13,72 m	9,14 m	14,02 m
400 uomini	45 m	35 m	40 m
100 donne	13 m	8,50 m	10,50 m
400 donne	45 m	35 m	40 m

Altezze degli ostacoli	Uomini	Junior M	Allievi	Donne/ Junior F	Allieve
100h/110h	1,067 m	0,990 m	0,914 m	0,840 m	0,762 m
400h	0,914 m	0,914 m	0,840 m	0,762 m	0,762 m

Corsa con siepi

Le distanze abituali sono 2000 metri e 3000 metri

Vi debbono essere 28 salti di ostacoli e 7 salti di fossa nella gara di 3000 metri e 18 salti di ostacoli e 5 salti di fossa nella gara dei 2000 metri. Nella gara delle siepi, vi saranno 5 salti per ciascun giro, dei quali la fossa sarà il quarto. I salti saranno distribuiti in modo equidistante fra di loro, per cui la distanza fra ciascun ostacolo sarà all'incirca pari ad un quinto della lunghezza nominale del giro. Nella gara dei 3000 metri, la distanza tra la partenza e l'inizio del primo giro non comprenderà alcun ostacolo. Gli ostacoli debbono essere altri 91,4 cm per gli uomini e 76,2 cm per le donne”.

Chi frequenta il campo sa che utilizziamo con una certa continuità gli ostacoli, pur senza avere finalità direttamente legate ad una specifica gara. In effetti approfittiamo dello sviluppo delle capacità coordinative che questo strumento induce. Entriamo nello specifico, ma premettendo che mi avvalgo di qualche conoscenza tecnica e, soprattutto, dell'esperienza, quindi tutto ciò che segue va letto con discernimento. Una brevissima descrizione della tecnica è d'obbligo. L'azione, il passare (non saltare) l'ostacolo è normalmente suddivisa in 4 fasi:

Prima fase = attacco dell'ostacolo

In questa frazione il ginocchio della prima gamba sale moltissimo con l'angolo ancora chiuso ed il piede sotto, non davanti al ginocchio. Quando la seconda gamba inizia la spinta, la prima gamba si distende con il contemporaneo avanzamento deciso del braccio opposto.

Seconda fase = superamento della barriera

E' essenziale l'equilibrio e la coordinazione degli arti. La prima gamba punta direttamente avanti sfiorando l'ostacolo, la seconda con il tallone che passa da dietro/sotto il gluteo inizia ad avanzare.

Terza fase = atterraggio

Con il contatto col terreno che avviene sull'avampiede della prima gamba già completamente distesa, ammortizzando con la caviglia.

Quarta fase = ripresa della corsa

La seconda gamba continua ad avanzare, l'angolo del ginocchio della seconda gamba chiuso. La discesa inizierà solo quando la coscia sarà parallela al terreno.

La distanza in cui inizia l'azione di stacco dipende da vari elementi: la lunghezza delle gambe, l'altezza delle barriere, la velocità di avvicinamento, ma indicativamente è possibile stimarla con i due terzi della lunghezza del passo, il terzo rimanente è quello dell'atterraggio dopo l'ostacolo. E' intuitivo: eseguire correttamente queste quattro fasi con continuità e fluidità è assolutamente necessario se si intende ottenere una prestazione di valore in una qualsiasi gara ad ostacoli, ma è altresì importante prestare attenzione anche alla ritmica della corsa. Il numero di appoggi fra un ostacolo e il successivo è determinato dalle varie caratteristiche personali e della gara stessa, ma sarebbe troppo lungo elencarle tutte. Chi ha letto questa breve descrizione si sarà chiesto a chi possa interessare visto che nessuno, o quasi, di noi si dedica a questo tipo di competizioni. Ed allora, perché e a che scopo allenarsi con gli ostacoli? Come ho accennato in precedenza esiste una ritmica da rispettare ma con momenti diversi, una fase ciclica (la corsa fra un ostacolo e il successivo) ed una che potremmo definire aciclica o comunque con un ritmo d'azioni diverso. Una successione di movimenti che porteranno ad

una esecuzione coordinata, precisa e sempre più raffinata, con risposte elastiche dei piedi davvero ragguardevoli. Miglioramenti che influenzeranno positivamente la dinamica e la meccanica della corsa. Basterebbe questa affermazione per includere con regolarità gli ostacoli nell'allenamento, ma c'è dell'altro. Le affinità con le siepi sono molte ed evidenti, ad esse ci dedicheremo un'altra volta. I pregi dell'utilizzo degli ostacoli nell'allenamento al campo non finiscono qui: alcune volte ci dedichiamo alla tecnica specifica e quindi fine a se stessa. Spesso inseriamo gli ostacoli in ripetute medio/lungo (ad esempio i 1000) in questo caso la velocità di percorrenza non è elevatissima, ma considerando che il passaggio degli ostacoli è agevolato da una velocità maggiore i nostri atleti accelerano leggermente in prossimità dell'ostacolo e rilanciano la velocità appena lo hanno superato. Parrebbe cosa da poco, ma analizzando con maggiore attenzione possiamo desumere che queste accelerazioni obbligano il muscolo all'utilizzo di un maggior numero di fibre, con una più ampia percentuale di quelle veloci. I muscoli si dispongono per produrre un surplus di energia necessario al passaggio dell'ostacolo ma sempre restando nell'ambito di lavoro programmato, ovvero si utilizzano metabolismi energetici di livello appena superiore a quello utilizzato per i 1000, senza però sconfinare in lavori lattacidi. Con gli ostacoli riusciamo ad addestrare anche le capacità di attenzione dei nostri atleti, indispensabili per chi si dedicherà alle siepi, ma molto utili a tutti. Rifacendoci all'esempio precedente (1000 m) ed entrando un po' più nel dettaglio possiamo supporre che: il lavoro sia svolto da quattro cadette contemporaneamente, la prova debba essere eseguita in un tempo determinato in precedenza, correndo incontrino una sola barriera ogni 100 m. Alla partenza il campo di attenzione sarà stretto e profondo, concentrato sul ritmo da tenere nel tratto corso prima dell'ostacolo per poter giungere alla fine della ripetuta nel tempo stabilito. La presenza o meno delle compagne è secondaria. Quando l'ostacolo si avvicina le cose cambiano, la focalizzazione dell'attenzione si allarga per effetto degli elementi di disturbo quali la ricerca di un'ampiezza del passo tale da permettere di affrontare l'ostacolo con la gamba preferita, la determinazione della propria posizione all'interno del gruppetto con il necessario riordino delle posizioni e quindi il momento in cui effettuare lo stacco. L'attenzione ritornerà poi profonda passando al tratto di corsa libera successivo, ed ancora, ci sarà la rimodulazione continua di tutti questi parametri quando, sul finale, la fatica varierà la capacità di esprimere forza modificando di conseguenza la distanza dall'ostacolo, la ritmica ed in ultima analisi la capacità d'attenzione. Una vera ginnastica mentale.

FOTO DEL TRIMESTRE
A cura di Mauro Rossini

Li battiamo tutti con una gamba sola!



Foto by Joseph

BARZELLETTONE

A cura di Mauro Rossini

Quando si ricorre ad una medium? Quando una small non ti entra più.

La Turchia in Europa. Mi aspetto delle scomodissime riunioni di gabinetto.

Nel 2006 Alitalia ha perso 380 milioni. Di euro, si intende, perché di valigie ne ha perse molte, molte di più!!

"Ragazzi, ho bisogno di staccare la spina!" come disse quel condannato a morte mediante l'utilizzo della sedia elettrica

NANOSECONDO: Dicesi di Berlusconi, dopo le recenti elezioni

ieri sono stato a visitare Montecitorio, e ho dovuto lasciare fuori le pistole. Mi hanno detto che è una misura di sicurezza. In effetti, non si sa mai che te le freghino.

"Hey, ma che fai? La supposta mica si scalda in padella prima dell'uso!". "Oh accidenti che sbadato... ma allora il wurstel..."

No, io, la carta riciclata non la userò mai. Pensa se prima era carta igienica.

Ma se si gioca a porte chiuse, come si fa a segnare?

L'economia è incerta. La mia Cartasi è diventata una Cartaforse.

Un siciliano, portando con sé una capretta, si presenta alla biglietteria nella stazione del suo paese. "Un biglietto per Palermo!". "Scusi - chiede l'impiegato - ma l'animale deve viaggiare con lei?". "Cetto ... e che ... qui lo lascio?". "Allora deve fare due biglietti, perché sui treni delle Ferrovie dello Stato

possono viaggiare senza pagare soltanto i cani portati al guinzaglio e con la museruola". "Ah!, allora non patto piu!", e va via. Il giorno dopo si ripresenta con la capretta al guinzaglio e con la museruola e chiede di nuovo un biglietto per Palermo. L'impiegato riconosce il viaggiatore e gli ripete che deve acquistare due biglietti, perche' sui treni delle FFSS viaggiano gratis solo i cani. "E chistu cane iè!" afferma il viaggiatore. "E come le spiega le corna?" chiede l'impiegato. "Ah, niente sacciu ... fatti sua sogno, ma cane ie!"

"Mi sto facendo un... centrino!" come disse quella sarta appassionata di computer.

Ho visto un film giallo. E' la storia di un cane da caccia ferocissimo che diventa la mascotte in un commissariato di polizia. S'intitola: 'Il bracco violento della legge'

Le mosche hanno una frequenza cardiaca di centinaia di battiti al minuto. La misura viene fatta spalmando la schiena della mosca di colla, appendendola ad un supporto e mettendo un sensibile microfono a contatto con la pancia. Anch'io, se dei tizi pesanti 10.000 volte piu' di me mi spalmassero di colla la schiena e mi appendessero come un salame schiacciato da un pezzo di ferro gelido, avrei una certa propensione alla tachicardia.

Mio cugino il prete, questa domenica, finito di officiare la santa messa, è andato a sciare. Il maestro di sci gli ha detto che predica bene, ma ruzzola male.

Non ho mai capito come mai certe volte per far quadrare i conti bisogna fare degli arrotondamenti...

L'arte moderna e' la prova lampante che le cose non sono cosi' brutte come le dipingono.

"Cosa ti rende il tuo conto in banca?". "Depresso...".

La fidanzata di Totti, nonché letterina, Ilary chiede a Francesco: "Amo'... facciamo il cruciverba?". Totti spegne la Playstation e rassegnato risponde: "E vabbe'...". Allora Ilary tutta contenta gli legge la prima definizione: "23 verticale, 2 lettere, "Nota Bene". Totti rapidissimamente: "Ecchevevo'... M.R.!". "M.R.? Perché M.R.???". "Massimiliano Rosolino! Nun m'hai detto che nota bene?"

Totti sta sostenendo l'esame d'inglese del CEPU. Il professore: "Mi traduca questa frase: "CHE DIO T'ASSISTA!". Totti senza pensarci risponde: "WHAT GOD TAXIDRIVER!".



BABY BARZELLETTE

A cura di Davide Speciale

La maestra sta spiegando:-Bisogna avere molto rispetto per gli animali...

Pierino,mi sembri distratto come al solito :che cosa stavi dicendo?

-Che non bisogna trattare gli animali come bestie,signora maestra!

Pierino torna da scuola dopo aver passato gli esami di quinta elementare.

Ancora con la bocca piena di merenda dice alla mamma:-è andata bene, benissimo. Poi la maestra mi ha chiesto se avevo un fratellino o una sorellina che andranno nella mia stessa scuola.

- Com'è è stata gentile la maestra- commenta al mamma- a chiederti una cosa simile! E cos' ha risposto quando gli hai detto di essere figlio unico? Ha detto:- grazie al cielo!

Pierino alla maestra:- Scusi, ma questo compito secondo me non meritava zero...

La maestra:- Neanche secondo me, ma purtroppo non c'è un voto più basso!

Pierino dice a Gigino:- Qual' è il colmo per un astronauta?

Avere il morale a terra!

Qual è il frutto che fa più paura ai pesci?

La pesca!

Qual è il colmo per un giocatore di basket?

Non essere all'altezza!

Come si chiama il più famoso pugile rumeno? Ganciu Destru!!!

Eternità: tempo che trascorre dal "doppio click" all'apertura del documento cliccato.

Hardware: parte del computer che riceve i colpi quando si blocca il computer.

Nanosecondo: tempo che impiega il computer per distruggere il lavoro di un'intera giornata.

Programmatore: chi risolve in modo incomprensibile ma costosissimo un problema che non sapevi di avere.

Al mercato, una donna all'altra:- la frutta sale sempre di più...

Già ... fra poco ritornerà sugli alberi!!!

Il colmo per un documentario sul mare? Non andare mai... in onda!!!

CRONACA ROSA

A cura delle Redazione

Il 1° gennaio 2007
è nato in gran fretta
MATTIA SENIS.

Congratulazioni a
mamma Doris e
papà Lucio e
speriamo che il
piccolo Mattia
diventi un ottimo
corridore come il
papà!



Io sono **FRANCESCA ROSSINI**, nata il 4 marzo 2007.
I miei genitori lo sapete chi sono?
Mauro Rossini e Cristina Speciale
ovviamente!

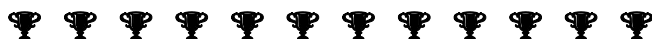
PROSSIMI APPUNTAMENTI

A cura della Redazione

GRANDE NOVITA': 18° TROFEO MORBEGNESE

SABATO 14 APRILE 2007

**GARA SU STRADA IN NOTTURNA NEL CENTRO
STORICO DI MORBEGNO per tutte le categorie**



*E non dimenticate il 1° maggio la tradizionale
Camminata non competitiva AVIS-AIDO! Come sempre,
ritrovo in Piazza S. Antonio ore 8.00, partenza ore 9.30*

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

In redazione

Francesco Barlascini, Luca Buzzetti, Joseph Camero,
Roberto Cornaggia, Corrado Del Nero, Gianni Fransci,
Francesco Peyronel, Mauro Rossini, Fulvia Ruffoni, Giovanni
Ruffoni, Cristina Speciale, Davide Speciale.

Vuoi scrivere su Ali ai piedi?

Invia il tuo articolo a info@gscsimorbegno.org

oppure consegnalo alla Redazione.