

Atletica

on line



UISP

www.uisp.it

Anno 1° - n. 6 - giugno 2010





Atletica UISP

on line

Supplemento al n. 6 di giugno 2010 di

Podismo & Atletica

La rivista dei runners

Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

Direttore Responsabile:

Ugo Bercigli

Redazione:

Fabio Fiaschi, Belinda Sorice,
Donatella Vassallo

Grafica ed impaginazione:

Andrea Grassi

Sede

via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze - podismo@runners.it

Per contatti

redazione.atletica@uisp.it

Foto in copertina di Belinda Sorice

Editoriale

Due nomi della stessa dignità

Il bene comune è diventato dalle nostre parti come l'araba fenice: "Che vi sia ciascun lo dice, dove sia nessun lo sa". Difficile dargli corpo, consistenza, collocazione: sta tra il pubblico e il privato? Di sbieco? Dietro? A furia di farne a meno ci siamo abituati dapprima alla sua sparizione, poi alla sua sostituzione. Diritti in cambio di lingotti d'oro. Il business prima di tutto.

Ma sicuri di poterne fare a meno? Di poter vivere come atomi su una Terra in cui solo i più ricchi possono piantare le loro recinzioni e dire: "Questo è mio?" Tutto è possibile. Bisogna solo chiedersi quale vita ci rimarrà poi tra le mani. Perché una cosa è certa: il bene comune ha a che fare con la vita, non la mia, la tua o la sua, ma la vita come principio biologico. È un testimone che attraversa le generazioni, che scavalca le barriere spazio-temporali, che, a dirla tutta, attiene (e non, appartiene) all'essere umano né più né meno di quanto non riguardi anche un colibrì.

All'uomo spetta semmai la doppia responsabilità di difenderlo per la propria categoria e per le specie viventi che non hanno la possibilità di farlo. Ma nessuna responsabilità scatta senza un'interiorizzazione del compito che ci si assume, senza il riconoscimento del bene comune. Riapriamoli questi occhi, lontani dagli schermi: voilà, il bene comune sta lì, nell'acqua, nei paesaggi, nella conoscenza, nella memoria, nel silenzio. E allora: "Come si può pensa-

re di vendere o di acquistare il cielo, o il calore della terra? Quest'idea è davvero strana per noi. Se la brezza dell'aria e la luminosità dell'acqua non ci appartengono, come potete pensare di comprarla da noi? Anche la più piccola parte di questa terra è sacra al mio popolo. Ogni ago di pino lucente, ogni riva sabbiosa, la bruma che si diffonde nell'oscurità

la sua gravidanza simbolica. Esistono già, il progetto Abitare Solidale ne è una prova: nelle pagine interne Gabriele Danesi ci spiega di cosa si tratta. Ma bisogna anche reimpadronirsi a porsi le giuste domande, come ci suggerisce Andrea Del Testa: "Come chiamereste voi qualcuno che vi entra in casa e s'impadronisce dei vostri beni? Io li chiamo banditi, perché saccheggiano un bene che non è loro, poiché comune a tutti".

Informarsi, anche e soprattutto, per tradurre le proposte in documenti: il Contratto Mondiale sull'acqua si sta impegnando per questo. E, ancora, recuperare il senso ludico e agonistico dello sport, riallacciandone i legami con la nostra identità: lo faremo da questo numero in poi grazie alla collaborazione con la rivista di critica e storia dello sport "Lancillotto e Nausica". Un nome che è già musica.

Lasciamoci allora trasportare dai mille echi che arrivano da lontano. Forse solo così l'impossibile sembrerà più a portata di mano: "E magari che i sordi ascoltino: i diritti umani e i diritti della natura sono due nomi con la stessa dignità", ha rimarcato Edoardo Galeano nel suo saluto al vertice di Cochabamba sui cambiamenti climatici.

Donatella Vassallo

P.S.: da oggi in poi la nostra redazione ha uno strumento in più per mettersi in contatto con tutti voi: all'indirizzo mail redazione.atletica@uisp.it attendiamo numerose le vostre voci.



dei boschi, ogni insetto che ronza sereno è santo nella memoria e nell'esperienza di vita della mia gente. La linfa che scorre negli alberi porta con sé i ricordi dell'uomo rosso. Questo sappiamo: la terra non appartiene all'uomo; è l'uomo che appartiene alla terra". Le parole del capo Seattle sono un monito a metterci a testa in giù, a riapprendere modi di vita non inquinati dal mercato, a sperimentare forme di convivenza in cui lo scambio recuperi

Nella foto Pachamama, la Madre Terra delle popolazioni andine

Gli organi direttivi

Presidente

Antonio Gasparro - a.gasparro@uisp.it

Direzione Nazionale

Antonio Gasparro, Franco Carati, Remo Marchioni,
Fabio Fiaschi, Emiliano Nasini, Christian Mainini.

Consiglio direttivo

Antonio Gasparro, Guido Amerini, Franco Carati, Riccardo Elia, Fabio Fiaschi, Giovanni Lucarelli,
Christian Mainini, Remo Marchioni, Loretto Masiero, Mario Muzzi, Emiliano Nasini,
Bruno Orlandini, Maurizio Pivetti, Edmondo Pugliese, Marcello Tabarrini, Maurizio Ventre.

Commissione pista

Antonio Gasparro (Responsabile), Riccardo Elia, Rocco Pollina, Michele Siculo,
Marco Cacciamani, Giovanni Lucarelli, Marino Baldini, Giampiero Monti.

Commissione podismo

Emiliano Nasini (Responsabile), Loretto Masiero, Maurizio Ventre, Edmondo Pugliese, Mario Muzzi, Guido Amerini,
Maurizio Pivetti (Responsabile Camminate e non competitive), Bruno Orlandini (Responsabile Ambiente).

Commissione Giudici

Christian Mainini (Responsabile), Remo Marchioni, Vincenzo Rocco, Marcello Tabarrini,
Giuseppe Tomassoni, Giancarlo Rustici.

Commissione Comunicazioni

Fabio Fiaschi (Responsabile), Andrea Grassi, Belinda Sorice, Chiara Settecase, Andrea Giansanti.

Viviciattà

Antonio Gasparro - Internazionale, Rapporti Uisp e progetti di innovazione, Direzione Nazionale.

Sito Internet

Vincenzo Rocco

Segreteria

Largo Nino Franchellucci, 73 - 00155 Roma - Tel. 06.43984328 - Fax 06.43984320
Orario: lunedì ore 16.00 - 19.00 da martedì a venerdì ore 9.00 - 12.00



Dalla rassegna stampa UISP

L'UISP per il sud: con il presidente Napolitano, contro chi soffia sul fuoco della crisi per dividere il paese

Intervista ad Antonio Mastroianni

Il sud è un peso? Le parole del presidente Napolitano pronunciate a Marsala hanno avuto il significato di una stocata e di un allarme: attenzione al secessionismo. L'Italia che si appresta a festeggiare il 150° anniversario dell'Unità rappresenta un paese in crisi, diviso, frantumato. E non manca chi soffia sul fuoco: la Lega, ad esempio, non ne fa mistero, anzi.

Il sud è un peso? Lo abbiamo chiesto ad Antonio Mastroianni, responsabile del progetto sud Uisp: "Il sud può essere sia un peso, sia una risorsa. Dipende dalle strategie di chi governa. Anche il nord ha le sue sacche di arretratezza: le forze separatiste, che fanno la voce grossa, sono sempre forze di declino. Ha fatto bene il presidente Napolitano a metterci in guardia nei confronti di chi punta sulle divisioni e sulle paure.

L'Uisp, ad esempio, nel suo recente congresso nazionale ha rilanciato la sua vocazione unitaria e nazionale. Non si tratta soltanto di assecondare spinte vagamente solidaristiche, ma si tratta di scelte strategiche: l'Uisp è forte perchè è un laboratorio di scambio di esperienze, di valori e di progetti. Quando diciamo associazione unitaria intendiamo riferirci non solo agli aspetti organizzativi, pur importanti, ma

soprattutto a quelli culturali e sociali.

La storia ultrasessantennale dell'Uisp - conclude Mastroianni - sta ad indicare una prospettiva: lo sport per tutti è un potente fattore di identità nazionale. L'Uisp, dal nord al sud d'Italia, in questi anni lo ha interpretato e adattato ai bisogni dei cittadini e ai contesti territoriali. Ma lo ha fatto sempre

unitariamente, intorno ad una stessa bandiera che porta scritti i valori fondanti e condivisi: diritti, salute, solidarietà, ambiente. Valori che non sono scelti a caso: costituiscono le pietre fondanti dello Stato nazionale e della Costituzione. Il progresso è globale. Le forze che pensano alla chiusura, agli steccati sono destinate a soccombere".



Dalla rassegna stampa UISP

Acqua bene pubblico: l'impegno dell'UISP per i referendum e per affermare il valore del consumo responsabile

Intervista a Santino Cannavò

Che cosa c'entra l'acqua con lo sport? Lo ha spiegato Santino Cannavò, responsabile nazionale ambiente Uisp, intervistato da Radio Articolo 1. Ovviamente, l'acqua c'entra, eccome. Innanzi tutto per il semplice fatto che viene utilizzata in quantità notevoli non solo per le docce... Per irrigare ad esempio i campi sportivi.

"Proviamo a pensare a quelle situazioni in cui l'irrigamento diviene lo strumento necessario per mantenere un campo nelle condizioni per poter giocare. Mi sembra utile, ad esempio, fare una riflessione sul golf: un campo regolamentare riesce a sottrarre la quantità di acqua necessaria alle esigenze di una cittadina di 8.000 abitanti.

Per noi parlare di acqua significa parlare di riqualificazione degli impianti sportivi - ha aggiunto - Sappiamo ad esempio che con i riduttori di flusso riduciamo del 30% i consumi. Primo risultato: una diminuzione delle bollette. Secondo: una risposta concreta in termini di sostenibilità".

Ma un piano d'azione concreto per un utilizzo sostenibile dell'acqua non può prescindere da un intervento sulle bottigliette usa e getta per i punti ristoro nelle manifestazioni.



"Stiamo lavorando molto in questo senso per allontanare sempre di più la plastica e l'uso del contenitore. Abbiamo messo in campo delle belle procedure. Nel 2008 a Rimini, in una manifestazione che ha coinvolto 60.000 partecipanti, siamo riusciti a dare a tutti una borraccia e mettere degli erogatori di acqua per strada e negli impianti, per lanciare il messaggio di un utilizzo consapevole.

Il nostro modo di intendere lo sport - ha detto in conclusione Cannavò -, uno sport sociale, uno sport che educa, uno sport che libera e che rende consapevoli, deve saper parlare di beni comuni e valori condivisi, proprio come l'acqua. Ognuno di noi, non solo i giovani, ha bisogno di imparare. Abbiamo bisogno di rendere sempre più la nostra attenzione sensibile alle grandi tematiche... L'impianto sportivo è un luogo per educare ad un consumo responsabile. L'acqua è l'argomento principale nella riflessione sul tema delle risorse. Noi chiediamo che tutto il mondo dello sport sia sensibile a queste tematiche".

Ricordiamo infine che l'Uisp ha aderito al comitato promotore per i tre referendum che chiedono la ripubblicizzazione del servizio idrico. La raccolta firme, partita il 25 aprile, ha già raggiunto il suo obiettivo, superando, secondo i dati del 18 maggio, le 500.000 firme necessarie. Ma va avanti, fino al 21 luglio, per dare un segnale forte e inequivocabile alla politica. Per informazioni su come i comitati Uisp possono partecipare: ambiente@uisp.it.

Contro i banditi dell'acqua

A colloquio con Andrea Del Testa, referente toscano per l'associazione A Sud

a cura di Donatella Vassallo

L'acqua, da fonte e simbolo di vita a risorsa esauribile al pari del petrolio. Com'è avvenuta questa trasformazione? E perché suscita sempre più gli interessi delle multinazionali?

L'acqua è forse l'elemento naturale che più di tutti è sinonimo di vita. Non c'è bisogno di ricordare questo, né di dilungarci sulla sua importanza nel ciclo biologico degli esseri viventi. Voglio, però iniziare a parlare di acqua rilevando un aspetto che nel dibattito corrente sulla privatizzazione delle risorse idriche è spesso tralasciato. Il diritto all'acqua, proprio per il suo legame inscindibile con la vita degli esseri umani, è stato introdotto nel novero dei diritti dell'uomo come naturale estensione del diritto alla vita. L'Ufficio dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Diritti Umani, nel settembre 2007, ha stabilito che "È ormai tempo di considerare l'accesso all'acqua potabile e ai servizi sanitari nel novero dei diritti umani, definito come il diritto uguale per tutti, senza discriminazioni, all'accesso ad una sufficiente quantità di acqua potabile per uso personale e domestico - per bere, lavarsi, lavare i vestiti, cucinare e pulire se stessi e la casa - allo scopo di migliorare la qualità della vita e la salute. Gli Stati nazionali dovrebbero dare priorità all'uso personale e domestico dell'acqua al di sopra di ogni altro uso e dovrebbero fare i passi necessari per assicurare che questa quantità suffi-



ciente di acqua sia di buona qualità, accessibile economicamente a tutti e che ciascuno la possa raccogliere ad una distanza ragionevole dalla propria casa". Premesso questo, dovremmo prima di tutto stupirci se oggi in diverse parti del mondo ci troviamo ad opporci alle scelte dei governi che invece di garantire l'accesso ad un diritto umano si preoccupano di privatizzare una risorsa indispensabile alla sopravvivenza. In un mondo dove dominano le logiche del liberismo sfrenato ci si è preoccupati di trarre il massimo profitto da ogni tipo di risorsa. Quindi si è passati a considerare beni come il lavoro o come l'acqua (tanto per fare solo qualche esempio) alla stregua di qualunque altro bene di consumo. Relativamente all'acqua, il suo valore crescente, perché risorsa limitata, le preoccupazioni sulla qualità, la quantità e la possibilità di approvvigionamenti e di accesso, hanno trasformato il bene in una risorsa strategica vitale. Sotto la spin-

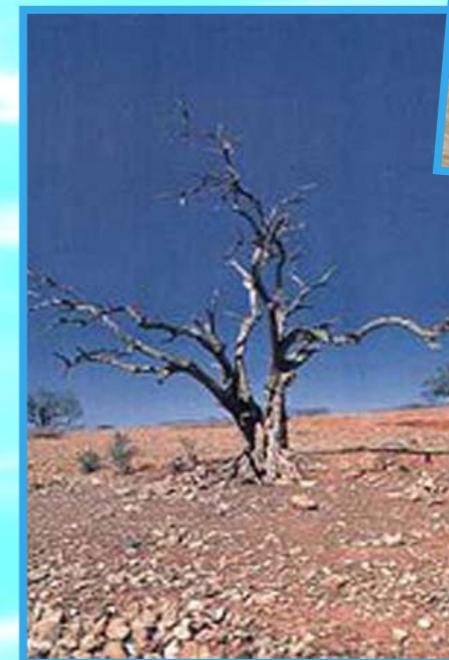
ta della crescita demografica, della desertificazione di alcune zone del pianeta, e per effetto dell'inquinamento, le risorse idriche pro capite negli ultimi trent'anni si sono ridotte del 40%. A causa della crescita delle attività umane dovuta ad un modello di sviluppo non sostenibile, la disponibilità di acqua potabile per persona sta diminuendo. All'inizio del terzo millennio si calcolava che oltre un miliardo di persone non avesse accesso all'acqua potabile, e che il 40% della popolazione mondiale non potesse permettersi il lusso dell'acqua dolce per una minima igiene. L'acqua è destinata a rivestire un'importanza sempre più rilevante nei rapporti tra gli Stati, con il rischio di dare origine a violenti conflitti. In alcune regioni del mondo, la scarsità di acqua potrebbe diventare quello che la crisi dei prezzi del petrolio è stata, negli anni settanta: una fonte importante di instabilità economica e politica. Per questo suscita l'inte-



resse delle multinazionali: più l'acqua diventa una risorsa sempre più scarsa, più il suo valore di mercato aumenta, e di conseguenza anche i margini di profitto di chi ci specula.

Qual è la situazione in Italia rispetto alla gestione delle risorse idriche? L'impressione è quella di un far west legislativo: si passa dal caso di Agrigento, che con i suoi 445 € annui, è la città con le tariffe più alte, a quello di Cervo, in Val Camonica, i cui abitanti pagano 15 € l'anno. Da cosa dipendono queste differenze?

In Italia la gestione del servizio idrico integrato è affidata agli ATO (Ambiti Territoriali Ottimali). Il servizio idrico integrato ha la funzione di realizzare il ciclo integrato delle acque: dalla fonte l'acqua deve essere portata ai destinatari mediante una rete di adduzione, i reflui che residuano devono passare in fognatura e attraverso la depurazione essere destinati al mare o al riutilizzo. Secondo il rapporto annuale del Convir, la commissione di vigilanza sull'uso delle risorse idriche, circa il 95% degli ATO (Ambito territoriale ottimale) è gestito da spa, soggetti di diritto privato. La fotografia che il sistema delle gestioni idriche ci presenta è quella di un'Italia divisa in due dall'acqua. Secondo il Blue Book, del centro di ricerca Proacqua, le differenze di prezzo del servizio variano di molto da regione a regione e pertanto sarebbero attribuibili ad un pessimo federalismo delle



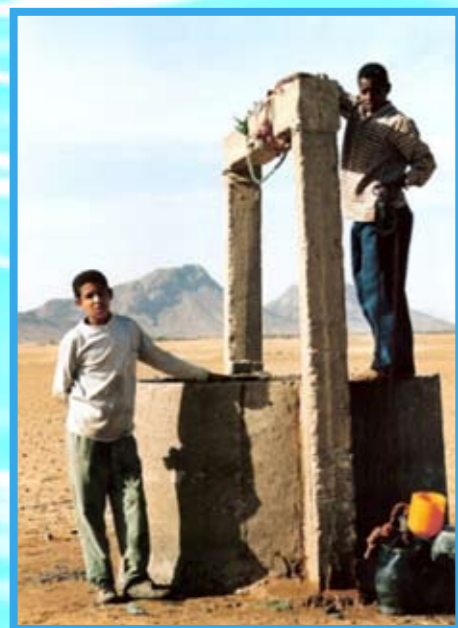
tariffe. Ad esempio, si calcola che un litro d'acqua a Terni costa quattro volte più che a Milano. E i prezzi della città umbra non sono nemmeno i più alti d'Italia: la superano, in demerito, Latina e Agrigento. In quest'ultima si pagano le tariffe fra le più alte d'Italia con una media di oltre 400 € l'anno a famiglia. E prezzo alto non necessariamente vuol dire servizio efficiente. Ogni anno, secondo un documento della Confartigianato, il 30,1% dell'acqua immessa in rete non arriva ai rubinetti: per fare un paragone europeo, in Germania le perdite non arrivano al 7%. Tutto questo in un quadro dove gli investimenti sono sia pubblici sia privati. Cosa succederà alle tariffe del servizio idrico con la privatizzazione della gestione? È difficile fare previsioni. Bisogna dire, però, che gli indizi attualmente a disposizione non fanno sperare nulla di buono. Nella maggior parte dei territori a



gestione privata si stanno verificando dei cospicui aumenti delle tariffe. Questo per un banale meccanismo di mercato: se la gestione è privata, ai costi di gestione si devono aggiungere anche i profitti, che il cittadino è tenuto a pagare alla società che gestisce il servizio, senza avere la certezza di poter contare su una maggiore efficienza della gestione. Si chiama "remunerazione del capitale investito". Il cittadino paga già in bolletta i profitti dei gestori del servizio. Si tratta del 7%. Arezzo, città in cui la società che gestisce l'erogazione dell'acqua è in mano a privati, ha una bolletta tra le più care d'Italia; una bolletta quattro volte più costosa rispetto a quella delle città più economiche.

Il decreto Ronchi non fa che portare a compimento un processo di privatizzazione nella gestione dei servizi idrici in Italia iniziato già a metà degli anni '90. Quali novità introduce? Quali sono le principali conseguenze della gestione in mano privata?

Il decreto Ronchi mette l'acqua sul mercato. Prevede che il servizio sia affidato tramite gara a società interamente private o misto pubblico-private (ma in quel caso il privato dovrà per forza detenere



ne è la gestione delle risorse idriche, degli impianti per la distribuzione dell'acqua ai cittadini, gli impianti di depurazione dei reflui inquinanti, la manutenzione delle strutture, gli acquedotti e le reti fognarie. Il governo, con il Decreto Ronchi, affida la gestione dell'acqua e degli impianti idrici ai privati, trasferendone la competenza, a partire dal 2011. Con questo decreto, si assisterà alla progressiva privatizzazione dei servizi idrici.

Le principali conseguenze della privatizzazione, come ho già detto, riguarderanno le tariffe del servizio. Fino ad oggi, laddove si è affidata la gestione ai privati, si sono registrati aumenti tariffari pari al 61%. Le tariffe nel decennio 1997-2006 sono aumentate del 71,4% a fronte di un'inflazione nello stesso periodo del 25 per cento. E contemporaneamente gli investimenti sulla rete idrica sono diminuiti di due terzi. Nel decennio antecedente all'ingresso dei privati, 1990-2000, gli investimenti sono stati pari a due miliardi di €/anno, nel decennio successivo, 2000-2010, sono scesi invece a 700 milioni di euro annui.

Eppure i sostenitori del decreto considerano il coinvolgimento del privato un adeguamento alla legislazione europea in materia di concorrenza, nonché una garanzia di modernizzazione, efficienza e trasparenza rispetto alle precedenti gestioni... Come stanno realmente le cose? Certo è che la rete idrica nazionale è un colabrodo. L'introduzione di un controllore super partes potrebbe rafforzare il sistema delle regole e tutelare i cittadini?

In passato era stato detto che lo Stato non riusciva più a far fronte agli investimenti necessari all'ammodernamento delle reti, a rendere efficiente il servizio e a miglio-



la qualità dell'acqua, problemi che l'ingresso dei privati avrebbe risolto. Ma i dati del Conviro dicono il contrario: c'è stata una flessione, netta. I privati non hanno alcun interesse a fare investimenti cospicui per l'ammodernamento delle reti, del resto non pagano nulla per l'acqua che si disperde. Con i servizi pubblici locali il business è garantito, non c'è rischio d'impresa. Le società che gestiscono i servizi idrici hanno la più alta rendita in borsa, superiore addi-



rittura a quella delle compagnie petrolifere che si aggira attorno al 29% annuo. Quella dei gestori dell'acqua è invece attorno al 35%. Nel settore dell'acqua la domanda è quantomeno fissa e il profitto garantito dalla legge. Per quanto riguarda i consumi si deve sottolineare che la media dei piani di ambito in Italia, prevede per i prossimi anni un aumento dei consumi pari a circa il 18 per cento. Una crescita in controtendenza rispetto a quelle che dovrebbero essere politiche di risparmio idrico o di uso sostenibile della risorsa, vista la conclamata crisi idrica generale. È evidente che un gestore privato non avrà interesse a fare politiche di questo tipo. Il suo interesse sarà di vendere sempre più prodotto, quindi sempre più acqua. Bisogna aggiungere poi che il fatto che un sistema privato di gestione dell'acqua rappresenti un adeguamento alla legislazione europea in materia di concorrenza non è un aspetto che può interessare i sostenitori dell'acqua come bene comune. Del resto, per preoccuparci dell'adeguamento alle norme che regolano la concorrenza bisognerebbe partire dal presupposto che l'acqua sia un bene come tutti gli altri e pertanto



soggetto alle leggi della domanda e dell'offerta. Se invece si parte dal presupposto che l'acqua è un bene comune, già presente in natura senza bisogno dell'intervento umano, indispensabile per la sopravvivenza della vita organica, ed il diritto all'accesso alle risorse idriche un diritto umano, non si può prescindere dal considerare una violazione del diritto alla vita qualunque tentativo di ricondurre a logiche di mercato non solo la proprietà, ma anche la gestione delle risorse idriche, che per natura sono escludenti. Se l'acqua è un diritto, io cittadino voglio avere la possibilità di poter avere un peso nel controllo della gestione delle risorse idriche. E l'unico strumento che mi consente questo è la possibilità di poter scegliere gli amministratori che gestiranno il servizio, attraverso libere elezioni. Ragion per cui ho necessità che l'acqua sia pubblica. Difficilmente posso influire sul controllo di un bene comune se la sua gestione è affidata ad un privato, a meno che non possa permettermi di comprarmi un cospicuo quantitativo di azioni di quella società: possibilità che ovviamente è concessa a pochi. Detto questo, è fuori di ogni dubbio che lo stato attuale della re-

te idrica sia un colabrodo, e che la cattiva gestione pubblica, in alcuni casi influenzata dal peso che hanno le mafie in alcune zone del paese (e non mi riferisco solo al sud), siano un problema urgente da affrontare. Ma la soluzione non può e non deve essere il demandare al privato, non c'è nessun dato oggettivo che mi garantisca l'efficienza di una gestione privata né che un organismo diverso da quello pubblico sia lontano dalle logiche degli interessi particolari anche di tipo malavitoso. Chi sostiene queste tesi si basa soltanto sulla fede cieca che oggi nell'occidente si ha per le leggi del mercato, che il privato sia sinonimo di efficienza e di modernizzazione è ormai un ritornello che è entrato nella testa di molti, ma nessuno ci può garantire che il mercato sia più efficiente del pubblico quando si tratta di gestire beni comuni. Bisogna rivedere il paradigma di civiltà improntato sul liberismo, perché è la causa principale che ci sta portando alla rovina ed al saccheggio delle risorse naturali. Sono, infatti, sempre più noti i legami che intercorrono tra certa politica e le società



che hanno interesse ad appropriarsi dell'acqua. Bisogna poi aggiungere che, in ogni caso, qualunque meccanismo di controllo sulla gestione delle risorse idriche che può essere adottato, non deve essere in nessun modo influenzato da logiche di mercato o dal profitto così come il diritto all'accesso all'acqua deve stare fuori delle logiche liberiste.

Quali sono le proposte da parte dei comitati e delle associazioni che si battono a difesa dell'acqua-bene comune e quali risultati sono stati raggiunti fino ad ora?

La campagna referendaria "L'acqua non si vende" è oggi il principale strumento con il quale si vuole impedire che il diritto all'acqua sia compromesso da chi ha interesse a speculare sulle risorse idriche e quindi sulla vita. Dopo nove giorni di raccolta firme, iniziata il 24 aprile scorso, il Comitato Promotore per i tre Referendum per l'acqua pubblica ha comunicato di aver superato le 250.000 per ciascuno dei tre quesiti proposti. La velocità di raccolta firme è straordinaria e da tutti i territori, anche dai più periferici in poco tempo sono



iniziati ad arrivare dati fantastici. Il fine settimana del 1° maggio ha replicato il successo del precedente. File nei banchetti in tutta Italia, alle celebrazioni della Festa dei Lavoratori, nelle piazze e per le strade. Impossibile dire, visti i tempi editoriali, a quanto ammonteranno le firme raccolte quando uscirà quest'articolo. Mi sia permessa una valutazione politica piuttosto forte: è fondamentale impedire che tutti i tentativi di rendere privata l'acqua ci rubino, e sottolineo rubino, il diritto all'acqua come bene comune, dando la possibilità di saccheggiare ciò che non appartiene al capitale, poiché patrimonio dell'umanità, con pratiche da banditismo. Come chiamereste voi qualcuno che vi entra in casa e s'impadronisce dei vostri beni? Io li chiamo banditi, perché saccheggiano un bene che non è loro, poiché comune a tutti. È poi straordinario constatare che per la prima volta dopo tanto tempo, attorno al tema dell'acqua si stanno riunendo molti soggetti, di diversa provenienza, per dare vita ad un movimento che metta nuovamente al centro dell'azione politica i diritti dell'uomo e della terra, con tutte le sue risorse che devono costituire il nostro patrimonio di beni comuni. La cosa più confortante è poter vedere risorta l'altra Italia, quella che non si è lasciata asservire alle logi-



che del pensiero unico e del berlusconismo che ormai è diventata la sola ideologia ammessa e tollerata dai più. Sta rinascendo una rete di soggetti con i quali sarà interessante coltivare un progetto per realizzare l'impresa, possibile e necessaria, di un altro mondo, basato sul rispetto dei diritti dell'uomo e della terra. Della nostra terra, che gli indigeni del sud america chiamano la Pachamama (la madre terra), e delle risorse che ci regala, che invece in Italia stiamo vendendo a chi è disposto a specularci. Di questo A Sud si sta occupando da tempo. È da poco terminata in Bolivia la Conferenza Mondiale dei Popoli sul Cambiamento Climatico e i Diritti della Madre Terra dove ha partecipato una nostra delegazione. A Cochabamba, la città dove si è consumata e vinta la prima guerra di liberazione dell'acqua, (in quel paese si tentò di privatizzare pure l'acqua piovana) è nata l'Internazionale della Madre Terra. Quest'evento segna l'inizio di un nuovo campo di azione. Un campo che si è andato costituendo



nel corso di questi ultimi venti anni a partire dalle lotte dei movimenti sociali, contadini, indigeni di tutto il mondo. Un'ecologia della liberazione che promuove una democrazia deliberativa, attraverso pratiche e forme di partecipazione più ampie. Un soggetto si pone come obiettivo quello di salvare il pianeta e per farlo propone la costruzione di un nuovo paradigma di civilizzazione, fondato sull'armonia con la vita e la ricostruzione dei nessi biologici con tutti i viventi. Se il capitalismo mette al centro il profitto ed il socialismo l'uomo, questo nuovo soggetto planetario pone al centro la vita. Non vede l'uomo separato da essa, ma se ne riconosce parte e come tale assume il diritto e la responsabilità di difenderla nel suo complesso, accettando e valorizzando la profonda ed indissolubile relazione di interdipendenza e connessione tra tutti i viventi. Un campo in cui s'identificano non solo i movimenti indigeni, con il "buen vivir", ma che include la teologia della liberazione, centinaia di milioni di contadi-



ni di Via Campesina, i movimenti africani come quelli di liberazione del delta del Niger, quelli indiani contro le dighe, il transgenico e la biopirateria, le reti internazionali di associazioni per il riconoscimento del debito ecologico, le comunità sparse per il pianeta, Italia inclusa, impegnate contro le privatizzazioni dei beni comuni, centri di ricerca e di studio, intellettuali e scienziati. Da Cochabamba viene lanciato un messaggio chiaro: il modello capitalista è il principale responsabile dei cambiamenti climatici e delle crisi di questo pianeta, tra le quali quella alimentare e migratoria che già adesso distruggono i diritti di miliardi di esseri umani e della natura. Questa nuova Internazionale dei movimenti, che per ragioni evidenti ed ormai indiscutibili si dichiara anticapitalista, si pone la necessità di costruire una Democrazia della Terra, lasciando da parte qualsiasi scorciatoia legata al "new green deal" di Obama, che tanto piace a molti europei. Ma se non si riducono i consumi e non si cambia la maniera di produrre e distribuire da questa situazione non se ne esce e le crisi trascineranno sul fondo tut-

ti. Abbiamo invece bisogno di proposte concrete ed immediate. Tra queste le più efficaci emerse dalla conferenza sono il riconoscimento del debito ecologico del nord del mondo nei confronti dei popoli del sud e l'istituzione del Tribunale Internazionale di Giustizia Climatica. Misure concrete in grado di mettere al centro il concetto di giustizia climatica e stabilire le responsabilità condivise ma diverse che tutti dobbiamo assumere. Proposte che i presidenti di Bolivia, Cuba, Ecuador, Nicaragua e Venezuela, in questa alleanza necessaria con i movimenti, si sono impegnati a portare al segretario generale delle Nazioni Unite ed a discutere con altri governi. Discorso che però non piace e confligge con le proposte di chi detiene la "governance". In poche parole, la battaglia sull'acqua è solo il primo tassello di un progetto più grande, è il primo obiettivo da raggiungere per iniziare un cambiamento di paradigma economico e di civiltà, che ci condurrà su un sentiero dove è importante camminare in molti, perché dalla realizzazione di questi obiettivi dipende il futuro della terra e dell'umanità.



Il Comitato italiano per il Contratto Mondiale sull'acqua

di Rosario Lembo

Il Comitato italiano per il Contratto Mondiale sull'acqua-Onlus, nasce in Italia nel marzo del 2000, con l'obiettivo di promuovere i principi e le proposte del **"Manifesto per un Contratto Mondiale sull'acqua"** elaborato a Lisbona nel 1998 da un gruppo di economisti presieduto da Riccardo Petrella che propone il riconoscimento del diritto all'acqua per tutti e la sua salvaguardia e la gestione delle risorse idriche del pianeta come bene comune, come patrimonio dell'umanità.

Successivamente alla nascita del Comitato Italiano in diversi altri Paesi (Francia, Belgio, Svizzera, Brasile, Canada, Corsica) nascono Comitati nazionali a sostegno dei principi proposti dal Contratto Mondiale per l'acqua e la proposta del riconoscimento del diritto all'acqua e le azioni di contrasto ai processi di privatizzazione delle risorse idriche entrano tra i temi di riflessione e di impegno dei Movimenti e delle associazioni che partecipano ai Forum Sociali Mondiali, esperienza che prende il via a Porto Alegre in Brasile nel 2001.

A partire dalla realizzazione del 1° Forum Mondiale dell'acqua realizzato a Firenze nel marzo del 2003, anche in Italia la tematica dell'acqua viene assunta come un impegno culturale e politico da parte di comitati di cittadini che si associano all'impegno del Comitato italiano ed intraprendono azioni di monitoraggio delle risorse idriche e di contrasto alle azioni di privatizzazione. A distanza di oltre 10 anni dall'avvio delle sue attività, il Comitato Italiano per un Contratto Mondiale sull'Acqua

(www.contrattoacqua.it) può vantare al suo attivo oltre 2.500 iniziative culturali (convegni, conferenze, attività di sensibilizzazione) la realizzazione di due Forum Mondiali Alternativi (Firenze 2003 e Ginevra 2005) e, a livello europeo, della prima Assemblea mondiale dei cittadini ed eletti per l'acqua, realizzato presso il Parlamento europeo nel 2007, la realizzazione di Forum Mondiali dell'acqua, alternativi a quelli ufficiali, nel corso dei quali si è tentato di ottenere il riconoscimento del diritto dell'acqua nelle dichiarazioni finali, ottenendo su questa richiesta l'adesione di diversi paesi latinoamericani. A livello nazionale il Comitato italiano riesce ad ottenere nel 2007 l'inserimento dell'acqua nell'agenda politica italiana con l'impegno della coalizione del Governo Prodi di pervenire all'approvazione di una legge quadro nazionale fondata sul principio che proprietà e gestione devono restare pubblici ed affidate a società pubbliche. In assenza di questo impegno, il Comitato italiano ha partecipato e promosso la nascita del Forum Italiano dei Movimenti per l'acqua che ha associato i vari comitati impegnati a difesa dell'acqua e, successivamente, ha portato alla redazione di una proposta di legge di iniziativa popolare sostenuta da oltre 400.000 firme che è stata depositata in parlamento nel luglio del 2007 e che propone il riconoscimento del diritto all'acqua, la gestione pubblica tramite una società di diritto pubblico, e la ripubblicizzazione dei servizi idrici.

In funzione della decisione del Go-

verno, con l'approvazione dell'art. 23 del Decreto Ronchi, di classificare l'acqua come un servizio di rilevanza economica, di accelerare i processi di privatizzazione affidando la gestione dei servizi idrici al mercato e di imporre agli enti locali la messa a gara dei servizi pubblici locali entro il 31.12.2011, il Forum italiano dei Movimenti ha dato vita ad un Comita-

to nazionale promotore di una Campagna referendaria con la presentazione di tre quesiti referendari che sono stati depositati il 31 marzo in Corte di Appello. La Campagna referendaria ha preso il via il 24 aprile e nelle prime tre settimane ha già raccolto oltre 250.000 sulle 500.000 che devono essere raccolte entro il 24 luglio.

Sul sito del Comitato referendario www.acquabenecomune.org è possibile trovare tutte le informazioni utili per conoscere i tre quesiti referendari ed anche i punti di raccolta firme ed i referenti territoriali operativi in ogni Regione d'Italia.

Accanto a questa sfida politica finalizzata a sottrarre l'acqua alle regole del mercato, di cui il Contratto Mondiale sull'acqua è stato tra i promotori, sul piano delle innovazioni culturali è opportuno ricordare alcuni dei più importanti risultati raggiunti in Italia attraverso una serie di articolate Campagne di sensibilizzazione.

Alcuni modelli innovativi di solidarietà internazionale, finalizzati a garantire l'accesso all'acqua alle popolazioni più povere attraverso la proposta del cent/euro sulla tariffa, destinato alla costituzione di Fondi di Solidarietà, sono state sperimentate positivamente in alcuni Comuni italiani. Su iniziativa del Contratto Mondiale dell'acqua sono state lanciate alcune Campagne di valorizzazione dell'uso dell'acqua di rubinetto, costruite presso spazi pubblici di oltre 100 Comuni,

le Case dell'acqua che erogano acqua di rubinetto spesso addizionate e fungono da luoghi di incontro, avviate campagne di educazione ambientale nelle Scuole attraverso concorsi ed attività educative che hanno contribuito ad introdurre nelle famiglie comportamenti responsabili sui consumi, riduzione degli sprechi e censimento dei risultati attraverso il monitoraggio della Campagna Portatori d'acqua (www.portatoridacqua.it).

Oggi la questione dell'acqua e la sensibilità verso questa importante risorsa, è cresciuta in Italia. L'acqua è un argomento dibattuto tra l'opinione pubblica, costituisce un tema che mobilita i cittadini, testimoniato dal crescente numero di comitati civici che si oppongono agli aumenti indifferenziati delle tariffe nelle città, contrastano i processi di privatizzazione. La positiva risposta con cui diverse migliaia di cittadini stanno sottoscrivendo in diverse regioni d'Italia i quesiti referendari dimostrano che la cultura e l'attenzione dell'acqua costituisce uno dei pochi assi tematici di aggregazione e di partecipazione a livello di cittadinanza.

L'acqua è oggetto di studio, di ricerca scolastica, di tesi di laurea universitaria, di impegno culturale da parte di attori e di artisti. Il lessico dell'acqua come **diritto umano** e come **bene comune** si è diffuso e questi termini stanno diventando sempre più di uso corrente.

www.acquabenecomune.org
www.portatoridacqua.it
www.contrattoacqua.it





Non essere pigro, non essere bugiardo, non essere ladro: la via del *buen vivir*



Scrivendo il libro l'autore ha, a sua insaputa, ripreso uno dei miei passatempi infantili preferiti: unire i punti su un foglio per ricostruire la figura nascosta. Nel suo caso, è venuta fuori una ragnatela di speranze circa la possibilità di instaurare un rapporto più armonioso tra l'uomo e la natura. E dire che il punto zero della mappa sembrava portare in altra direzione...

Giuseppe De Marzo, in *Buen Vivir - per una nuova democrazia della terra* (Ediesse edizioni, 2009) parte dalla tesi della insostenibilità sociale e ambientale del modello di vita capitalistico: per reggere i livelli di consumo auspicati dalla Banca Mondiale e dal G8 avremmo bisogno di altri tre pianeti. E, se consideriamo che il 50% della ricchezza planetaria appartiene oggi al 2% della popolazione mondiale, che gli effetti economici dei cambiamenti climatici arrivano a costare quanto le due precedenti guerre



mondiali, che al crescere dell'urbanizzazione selvaggia aumentano i rischi di nuove conflittualità sociali, mentre diminuiscono i diritti e le libertà dei lavoratori, oltreché i loro livelli di vita, è facile comprendere perché oltre non si possa andare. Bisogna però chiedersi come questo modello di vita, che ha perso di vista lo sviluppo dell'essere umano e trasformato la vita in una risorsa, sia riuscito a imporsi per così tanto tempo. L'autore ne rintraccia due cause:

1. la "sovrapposizione" tra Occidente e capitalismo, per cui tutto ciò che esula da questa visione economica è diventato anche una minaccia per il nostro mondo;
2. l'autoritarismo che contraddistingue, sul fronte dei diritti dei lavoratori e dei migranti, l'attuale periodo della nostra storia. **"Il dissenso rispetto al pensiero dominante viene visto con fastidio e con indignazione, vissuto come un tradimento della «nostra»**



cultura occidental/capitalista". Come sottolinea Adolfo Pérez Esquivel nell'introduzione (riprendendo il concetto di monocultura della mente di Vandana Shiva), la dominazione non inizia dall'economico ma dal cultura-

le. È solo attraverso l'educazione e lo sviluppo di un pensiero critico che si può tracciare la strada verso nuovi paradigmi di vita, in cui l'uomo sia un semplice amministratore e non più un padrone delle risorse della terra.

Introducendo quindi nuovi strumenti di analisi che consentano di cogliere, in una visione multidisciplinare, i legami e i guasti del capitalismo. Solo applicando concetti cari all'economia ecologica quali quelli di metabolismo sociale, di debito ecologico, di capacità di carico della Terra la nostra visione del mondo non apparirà più come qualcosa di ineluttabile e l'ingiustizia non sarà più una fatalità.

Il merito del libro è quello di non fermarsi qui, ma di coniugare a questa prima parte analitica una proposta di cambiamento. Lo fa mostrando la ricchezza di quelle esperienze di democrazia partecipativa sparse per il mondo, che, promuovendo nuove forme di relazioni sociali e nuovi strumenti di lettura della crisi, si battono per una maggiore giustizia sociale e ambientale. De Marzo parla di queste soggettività come di società in movimento, con un termine che ne mette in luce il carattere multiforme e stratificato. Ce

ne sono esempi in Mozambico, in India, in Messico, a Esquel, in Patagonia, ma soprattutto in Ecuador e in Bolivia. Emblematico il caso di questo Paese, approdato dopo dieci anni di dittatura e dopo la rivolta del 2003 contro la svendita del gas boliviano a un consorzio cileno, alle elezioni dell'indio Evo Morales Ayma. Con lui inizia una nuova storia: dopo il decreto che nel 2006 nazionalizza gli idrocarburi e le telecomunicazioni, e le riforme volte a una maggiore redistribuzione delle ricchezze, il Paese ottiene il 26 gennaio del 2009 una nuova costituzione. I suoi fondamenti si ricollegano alla visione cosmologica indigena per cui la Terra è un essere vivente con dei diritti da rispettare e lo Stato, all'art. 8, **"assume e promuove come principi etici e morali della società plurale: non essere pigro, non essere bugiardo, non essere ladro, vivere una vita armoniosa (buen vivir)[...]"**.

Non si tratta di capire se modelli come questi siano esportabili o meno ma di coglierne il carattere trasformativo. Il simbolo dietro il gesto. L'immaginazione prima dell'azione. Ce lo ricorda Annah Arendt: **"Una caratteristica dell'azione umana è di dare continuamente inizio a qualcosa di nuovo [...] un cambiamento del genere sarebbe impossibile se non potessimo spostarci mentalmente da dove siamo fisicamente e immaginare che le cose potrebbero anche essere diverse da come sono [...] In altri termini, la deliberata negazione della verità fattuale e la possibilità di cambiare i fatti sono interconnesse, devono la loro esistenza alla stessa origine: l'immaginazione"**.

Donatella Vassallo





Biografia di Ken Saro Wiwa

Nigeriano, scrittore e attivista ecologico, fu impiccato il 10 novembre del 1995 assieme ad altri otto militanti del movimento per la sopravvivenza del popolo Ogoni, il MOSOP, per aver denunciato i crimini subiti dal loro popolo a causa delle attività di estrazione petrolifera compiute dalle multinazionali (Shell, Mobil, Chevron, ELF, ENI) nel delta del Niger.



Vi proponiamo una sua poesia:

La vera prigione

*Non è il tetto che perde
 Non sono nemmeno le zanzare che ronzano
 Nella umida, misera cella.
 Non è il rumore metallico della chiave
 Mentre il secondino ti chiude dentro.
 Non sono le meschine razioni
 Insufficienti per uomo o bestia
 Neanche il nulla del giorno
 Che sprofonda nel vuoto della notte
 Non è
 Non è
 Non è.
 Sono le bugie che ti hanno martellato
 Le orecchie per un'intera generazione
 È il poliziotto che corre all'impazzata in un raptus omicida
 Mentre esegue a sangue freddo ordini sanguinari
 In cambio di un misero pasto al giorno.
 Il magistrato che scrive sul suo libro
 La punizione, lei lo sa, è ingiusta
 La decrepitezza morale
 L'inettitudine mentale
 Che concede alla dittatura una falsa legittimazione
 La vigliaccheria travestita da obbedienza
 In agguato nelle nostre anime denigrate
 È la paura di calzoni inumiditi
 Non osiamo eliminare la nostra urina
 È questo
 È questo
 È questo
 Amico mio, è questo che trasforma il nostro mondo libero
 In una cupa prigione.*





Nuove forme di vita in comune

Parla Gabriele Danesi, coordinatore del progetto "Abitare Solidale"



Quando, come nasce e in che cosa consiste il progetto Abitare Solidale?

È difficile stabilire una data di nascita precisa di Abitare Solidale, in quanto il progetto è il frutto di un percorso di riflessione ed affinamento che l'associazione Auser porta avanti ormai da anni nel merito del rapporto tra il soggetto anziano, il proprio ambiente di vita e il contesto sociale circostante. Se vogliamo individuare il momento in

cui queste riflessioni hanno trovato forma concreta nelle azioni di Abitare Solidale, possiamo risalire al felice incontro tra l'associazione Auser e l'associazione Artemisia avvenuto nel maggio 2008 in occasione del convegno promosso dal CESVOT (che è anche il maggior sostenitore del progetto) "Il volontariato nella società: opportunità e prospettive". È stato allora che abbiamo maturato la piena consapevolezza che il tema della casa – inteso nella sua duplice veste di problema ed opportunità

– investiva trasversalmente varie componenti della nostra società: dagli anziani soli che vivono in case troppo grandi (di proprietà o in affitto) per le loro esigenze di vita, agli studenti e lavoratori fuori sede che non sono in grado di pagarsi affitti spesso esosi (e al nero!), sino a quanti – donne vittime di violenza domestica o, più semplicemente, persone momentaneamente escluse dal mondo del lavoro per la famigerata crisi – necessitano di un'opportunità abitativa gratuita per ri-costruirsi un

nuovo progetto di vita. In sintesi, Abitare Solidale cerca di portare a sistema e di dare risposte a parte di queste esigenze attivando percorsi di coabitazione. In buona sostanza cerchiamo di far incontrare i semplici bisogni di quanti risiedono in case sovradimensionate – richieste che vanno dall'aiuto nelle pratiche domestiche (pulizie, spesa, preparazione dei pasti) alla semplice compagnia – con la disponibilità di tempo e la vocazione alla socialità di chi cerca un'adeguata sistemazione alloggiativa. Riassumendo: ospitalità in cambio di un sostegno all'insegna della reciproca solidarietà. Perché una cosa va detta: Abitare Solidale si fonda non su principi ed accordi di natura economica (affitto), bensì sui valori della solidarietà e della sussidiarietà orizzontale. Le uniche spese che i coabitanti dovranno sostenere, equamente suddivise, sono quelle delle utenze!

Come avviene concretamente lo scambio tra i futuri coinquilini? Quale prassi seguita per incrociare le esigenze di entrambi e ridurre al minimo le possibili conflittualità?

Desidero premettere che Abitare Solidale è un progetto giovane, sperimentale e che questi primi mesi di attività sono stati fondamentali per verificare sul campo la validità e le criticità di un modello operativo nuovo, che, voglio ribadirlo, non esisteva prima. E che pertanto necessita di un continuo monitoraggio e di una grande sensibilità degli operatori. Ma entriamo nel merito delle procedure: il primo passaggio è quello del contatto che avviene normalmente attraverso il numero verde del progetto o mediante rapporti diretti raccolti dagli operatori di Abitare

Solidale (volontari Auser ed Artemisia). Chiunque si rivolga a noi offrendo o richiedendo una casa, viene sottoposto a una sorta di veloce "identikit" che ci serve per delinearne caratteristiche caratteriali, bisogni ed aspettative e per individuare velocemente eventuali soggetti compatibili. Una volta effettuato questo abbinamento virtuale si passa a un'ulteriore fase di approfondimento del vissuto e dei desiderata dei singoli. Se anche in questa fase la compatibilità è confermata diamo avvio al percorso di conoscenza tra i due interessati, che avviene sempre alla presenza di nostri operatori (nella maggioranza dei casi presiedo io stesso) e all'insegna di un clima informale e rilassato, magari di fronte ad una buona tazza di tè.

Questo primo incontro è fondamentale per capire se c'è o si può creare un feeling di base tra i due candidati alla coabitazione. Ci è richiesto un grande sforzo per interpretare al meglio il senso di certi sguardi, eventuali dubbi o, addirittura, l'inflessione della voce. Di solito facciamo seguire al primo rendez-vous almeno altri due incontri, al fine di valutare sempre meglio la qualità dell'interazione tra le persone. Se tutto va bene si procede con l'inizio di un periodo "di prova" della coabitazione che dura di media 30 giorni e serve a perfezionare modalità ed aspetti della convivenza. Nel corso di questo mese ai due coabitanti viene richiesto di definire in maniera precisa quali siano le proprie esigenze, quali le cose che l'altro dovrebbe o non dovrebbe fare. Questa "carta della buona coabitazione" viene ufficializzata nel PATTO ABITATIVO, un accordo tra le parti, personalizzato e calzante proprio perché costruito e contrattato da chi sta coabitando.

Conclusosi in maniera positiva il periodo di rodaggio, al Patto Abitativo si affianca la firma del COMODATO D'USO GRATUITO PRECARIO, strumento giuridico che tutela in maniera adeguata sia l'ospite che l'ospitato. A chi legge tutti queste procedure potrebbero sembrare eccessivamente articolate e lunghe. Vorrei in tal senso ricordare che ne va della qualità della vita di persone che, chi più chi meno, vivono in una situazione di disagio o di bisogno.

Come sta procedendo quest'esperienza? Può fornirci un numero approssimativo degli aderenti e qualche loro tipologia?

Francamente bene. Basti pensare che come parametri di misurazione dell'efficacia del progetto avevamo messo il raggiungimento, in questo anno di sperimentazione, di n. 5 coabitazioni attivate e di 50 contatti equamente redistribuiti tra richieste ed offerte; ebbene, in soli 6 mesi abbiamo dato il via a 6 coabitazioni e abbiamo registrato oltre 60 contatti.

Per quanto attiene la tipologia dei soggetti interessati, come dicevo prima Abitare Solidale riguarda un variegato spaccato della nostra società: sinora siamo stati in grado di dare risposte a studenti fuori sede, donne ed uomini in cassintegrazione, signore anche non più giovani che hanno deciso di rompere – grazie al sostegno preziosissimo di Artemisia – con un drammatico passato di violenze domestiche. E poi ci sono quanti offrono casa: chi si rivolge a noi mettendo a disposizione un posto letto, non lo fa solo per esigenze materiali contingenti, ma anche per sconfiggere la solitudine e continuare ad



La casa è un bene prezioso, elemento indispensabile per costruire il proprio futuro e vivere dignitosamente la quotidianità.

La casa, però, può divenire un problema.

Se hai un appartamento troppo grande per le tue esigenze

Se hai la necessità di un sostegno per risolvere semplici problemi quotidiani o per far fronte alle spese di manutenzione e gestione della tua casa

Se desideri condividere con qualcuno non solo gli spazi fisici della tua abitazione ma anche le emozioni di ogni giorno per scongiurare la solitudine

Se vuoi essere parte di un progetto dal grande impatto sociale

Se vuoi contribuire alla crescita di una comunità più solidale, fondata sul reciproco sostegno

Aderisci ad Abitare Solidale!

Abitare Solidale ha come obiettivo l'attivazione di percorsi di coabitazione tra anziani, e non solo, residenti in case con più di una camera da letto, e quanti abbiano bisogno di un alloggio (studenti, giovani lavoratori, single, donne seguite dall'associazione Artemisia...)

Un rapporto di convivenza basato su un patto abitativo che prevede un reciproco scambio di servizi, in sostituzione dei tradizionali contratti d'affitto.

PER INFORMAZIONI PIU' DETTAGLIATE SU QUESTO PROGETTO E SUI VANTAGGI PREVISTI PRENDI CONTATTO CON:

Auser Volontariato Territoriale Firenze

Numero verde: 800. 99. 59. 88 (dal lunedì al venerdì, orario 9,00-12.00)

Cell.: 3204317644 (dal lunedì al sabato, orario 9.00 - 20.00)

Fax: 055674491

esercitare la propria socialità, ma anche per partecipare a un progetto dal grande spessore sociale. Desidero svolgere una piccola riflessione a margine: i risultati sinora riscossi e parimenti i numerosissimi contatti registrati ci danno la misura di quanto grande sia il problema casa e di quanto difficile e complesso il panorama che si presenta a chi cerca di affrontarlo. Ad oggi, ad esempio, non siamo in grado di offrire soluzioni alle numerose famiglie, composte anche da 4/5 persone, che si sono rivolte al progetto alla ricerca di un appartamento. Speriamo di esserlo in futuro, anche grazie alla rete di partner (Pubblici e Privati) che si sta costruendo attorno ad Abitare Solidale. Non per ultima una convenzione con il Comune di Firenze che, una volta operativa, aprirà interessanti prospettive anche per le coabitazioni all'interno delle case ERP.

Come fate a valutare che il tutto proceda per il meglio e come vi comportate in caso di difficoltà nella coabitazione? Può raccontarci qualcuna delle esperienze più significative?

Come ho avuto modo di dire in precedenza, strategico per il buon esito della coabitazione è tutto il percorso preparatorio che porta alla firma del Patto Abitativo prima e del Comodato poi.

Un'adeguata gestione di questa fase preliminare ci ha permesso immediatamente di capire quali situazioni non erano affatto idonee ad avviare la coabitazione e di costruire rapporti solidi. In definitiva, abbiamo detto tanti "sì", ma anche tanti "no".

Per quanto riguarda poi il monitoraggio "in itinere", Abitare Solidale adotta due tipologie di metodi di

controllo sulla qualità della coabitazione: tramite telefonate mirate e a sorpresa delle operatrici del numero verde, oppure, quando la situazione per la sua delicatezza lo richiede, attraverso visite periodiche che servono ad apportare gli eventuali, necessari correttivi al menage dei coabitanti. Sino ad oggi, in effetti, non abbiamo dovuto effettuare interventi "pesanti", ma semplicemente modificare certe dinamiche interne nei rapporti.

In merito alle esperienze più significative, desidererei, se mi permettete, sfumare il dato contingente e squisitamente personale legato alle storie di quanti si rivolgono a noi, in una considerazione generale che abbiamo maturato in questi mesi: Abitare Solidale offre concrete possibilità per costruirsi nuove opzioni di vita e per ri-trovare legami affettivi e di reciproco sostegno che sostituiscono i tradizionali equilibri familiari. Ciò è vero in modo particolare per tutte quelle donne che escono da un'esperienza drammatica di violenza domestica - anche lunghissima, guardate! -, come pure per i soggetti anziani che, grazie al rapporto umano con il proprio ospite, recuperano una positiva socialità, propedeutica al mantenimento dell'autosufficienza psicofisica.

Quali obiettivi vi proponete di raggiungere con questo progetto?

Abitare Solidale è un progetto in costruzione. I risultati che ufficialmente ci eravamo riproposti sono già stati raggiunti, ma, come dicevo in precedenza, la grande esperienza umana che stiamo facendo, ci insegna che il problema casa rappresenta una sfida grandissima,

che attraversa più livelli e categorie della nostra società e che quindi richiede approcci ancor più inclusivi ed organici rispetto a quelli da noi proposti. Sbaglieremmo se limitassimo la nostra analisi e le nostre aspirazioni al semplice perseguimento di risultati - tra l'altro, ripeto, già raggiunti! - numerici e burocratici. Ritengo invece opportuno e doveroso ampliare territorialmente il progetto, esportandone le procedure anche fuori i confini della Provincia di Firenze. D'altronde, già adesso, molte sono le richieste che ci arrivano da più parti d'Italia, sia da privati cittadini, ma anche da istituzioni: Salerno, Napoli, Viterbo.

Pensare alla riproducibilità di Abitare Solidale, per ora magari in ambito regionale, significa, però, affinare anche le strategie e verificare tutti i margini di miglioramento del nostro know-how. In modo particolare vorremmo studiare ed elaborare procedure ancor più pervasive, atte a raggiungere, soprattutto, il bacino potenziale di quanti potrebbero offrire un alloggio. Abbiamo tutte le ragioni di credere che i numeri sinora raggiunti potrebbero essere decuplicati grazie alla costituzione di una rete più ampia di partner a cui aderissero con convinzione e sano pragmatismo non solo le associazioni di volontariato, ma in primis le Istituzioni Pubbliche.

Perché Abitare Solidale ci insegna - e forse questo è il risultato più importante sinora raggiunto - che il problema casa, quello di affitti troppo alti o ancor peggio al nero, può essere affrontato con un approccio innovativo fondato sulla solidarietà: un approccio sicuramente non risolutorio, ma che comunque dà il proprio, seppur limitato, contributo e traccia nuovi, possibili percorsi.

Donatella Vassallo

Con **UISP** non sei una persona "fra tante",
ma una persona "insieme a tante"
a praticare lo sport che più ti piace

Iscriviti
al comitato
UISP più vicino



I servizi della rivista

Podismo e Atletica

La rivista dei runners

Pubblicità, cronache e notizie dal mondo del podismo

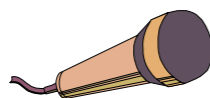
Ufficio stampa

In occasione di
manifestazioni
o lancio di
nuovi
prodotti



Speaker

In occasione di gare,
premiazioni o feste



Gestione CHIP

Per le vostre gare in collaborazione
con UISP Lega Atletica



Riprese e trasmissione

Su TOSCANA TV tutti i giovedì
dalle ore 22.15
con
Carlo Carotenuto
e Fabio Fiaschi



Web TV

In collaborazione con



Trasmissione TV

Su Sky 932 e altre emittenti del
centro nord in collaborazione con



Per informazioni sui nostri servizi potete scrivere a
redazione@runners.it

VENICEMARATHON CHIUSE LE ISCRIZIONI!

**Edizione dei record: iscrizioni già chiuse, bruciati
in soli 3 giorni gli ultimi 500 pettorali 'speciali' e
superate le 1.000 donne al via**



VENICE MARATHON

Non ci sono più pettorali! La 25ª Venicemarathon - Trofeo Casinò di Venezia ha chiuso le iscrizioni alla 'special edition' del prossimo 24 ottobre, frantumando così ogni record e previsione. La notizia dell'inedito e spettacolare passaggio in Piazza San Marco per i 25 anni della corsa ha scatenato una vera e propria caccia al pettorale, un *tam tam* che ha fatto veloce il giro del mondo e che ha costretto, nel giro di pochi giorni, gli organizzatori ad attrezzarsi velocemente per bloccare tutti i canali di iscrizione. Dopo l'eccezionale esaurimento dei 6.000 pettorali tradizionali, nel giro di soli 3 giorni sono stati polverizzati anche gli ultimi 500 pettorali 'speciali' di beneficenza, quelli cioè legati ai progetti di solidarietà 'Run for Water - Run for Life' e 'Bimbingamba' messi in vendita solo on-line al termine dei 6.000 tradizionali. Fa un certo effetto vedere sul sito della manifestazione (www.venicemarathon.it), il display del contatore dei pettorali disponibili riportare 000 a maggio. Ma, l'edizione del 25° fa segnare anche un altro importante record: quello della partecipazione femminile: per la prima volta nella storia, infatti, saranno più di 1.000 le donne al via della maratona di Venezia.

Termina così la possibilità di iscriversi alla 25ª Venicemarathon - Trofeo Casinò di Venezia per tutti gli atleti di nazionalità italiana. Restano invece aperte, ancora per qualche giorno, le iscrizioni per gli atleti stranieri. Erano, infatti, 1.000 i pettorali 'speciali' legati ai due progetti di solidarietà e divisi in parti uguali tra italiani e stranieri. Sul sito, selezionando la lingua inglese, appare il contatore con gli ultimi numeri disponibili per gli atleti stranieri. Ricordiamo che i fondi ricavati da questi pettorali speciali, dal costo maggiorato di 20 € rispetto alla tariffa base, in vendita solo *on-line* e autografati da Alex Zanardi e Oscar Pistorius (promotore di Bimbingamba il primo e testimonial della maratona il secondo) saranno destinati, da un lato al progetto Run For Water - Run For Life per la costruzione di nuovi pozzi d'acqua potabile in Uganda, e dall'altro al progetto 'Bimbingamba' sostenuto dall'ex pilota di Formula Uno Zanardi, per la costruzione di protesi per bambini amputati.

“Lancillotto e Nausica - critica e storia dello sport”

Sotto ogni cielo ed in ogni epoca gli esercizi fisici con il fine del divertimento sono stati praticati dagli uomini. E dalle donne, conviene subito aggiungere, se è vero che il primo riferimento letterario all'attività ludica è il canto VI dell'Odissea, dove Nausica dalle “bianche braccia” gioca a palla con le sue ancelle al momento di raccogliere lo stremato Ulisse, naufrago sulla spiaggia dei Feaci. Dunque l'esercizio del corpo e il gioco sono una sorta di istinto primario che accompagnano l'esistenza dell'uomo e fanno di lui la specie dell'“homo ludens”.

E in un altro contesto letterario viene in mente Lancillotto, l'invincibile combattente nei tornei e nelle “giostre” di corte. La figura adatta a rappresentare l'agonismo.

Se Nausica è da porre a simbolo del gioco e Lancillotto dell'agonismo, significa che la loro strana unione (capace di scavalcare una distanza storico-letteraria di quasi due decine di secoli) assolve la funzione di unire i due pilastri concettuali che reggono lo sport: gioco e agonismo, appunto. Da qui una rivista di critica e storia dello sport che ha fatto dei due personaggi il proprio punto di riferimento, l'emblema e lo stimolo culturale. “Lancillotto e Nausica” nasce nell'aprile del 1984 con l'ambizione di dare una risposta a chi si interroga sul perché una passione talmente popolare e un fenomeno, come lo sport, complesso e capace di segnare con la sua presenza organizzata l'intero Novecento, non abbia trovato degli studi attendibili sul piano scientifico, fuori dalla logica celebrativa ed encomiastica.

Sulle pagine della rivista si sviluppano e si cimentano analisi che attingono alla storia, alla sociologia, alla psico-



logia, alla semiologia, alle scienze sociali in genere nelle loro specifiche impostazioni. Sin dal primo numero le occasioni di riflessione e di studio dell'ampio universo delle tematiche sportive trovano posto in una partizione organizzata per sezioni: “Saggi”, “Percorsi”, “Rilanci”, “Dissonanze”, “Indicazioni”. Nel corso degli anni a questa struttura espositiva si sono aggiunte nuove sezioni: “Centenari”, dedicata alla storia delle società sportive centenarie federate nell'Unasci; “Ethica”, sui problemi etici che lo sport deve sistematicamente affrontare; e dal 2009 per ultima “Gymnasion”, sui temi dell'educazione motoria e sportiva nella scuola.

Angolazioni e punti di vista, connessi alla molteplicità dei saperi, hanno così modo di applicare metodologie scientifiche al fenomeno sportivo, pubblicare indagini originali, prodotte sia da specialisti italiani che stranieri, proporre testi inediti o dimenticati di grandi autori del passato e, soprattutto, strutturare percorsi pluridisciplinari sulla cultura del corpo e sullo sport come cultura.

In questa prospettiva di approfondi-

mento, che va al di là degli eventi in sé e della stessa attualità, acquista un valore particolare anche l'immagine fotografica. Non si tratta solo di rievocare i contenuti del testo scritto, in alcuni casi gli episodi della narrazione, ma anche di intrecciare tra la parola, il racconto e la semplice didascalia da una parte, e il bianco e nero della foto dall'altra, un gioco di allusioni, rivelazioni, simmetrie e contrasti. Lo scopo diventa anche quello di stimolare la lettura o se si preferisce le letture parallele di due sistemi di segni collegati saldamente l'uno all'altro, ma contemporaneamente dotati di autonomia e di vita propria, evidenziando la costruzione argomentativa del testo e lo spessore estetico dell'iconografia.

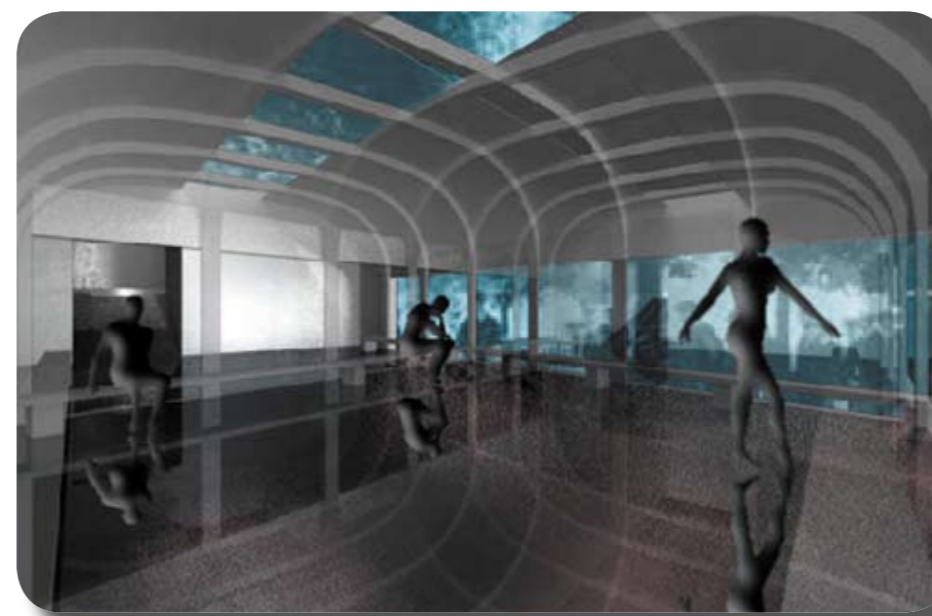
Un altro incontro quindi che in qualche modo fa pensare a quello della vergine dell'Odissea e del cavaliere di Chretien de Troyes, le due figure dominanti sulla copertina della rivista di “critica e storia dello sport”.

Hanno detto di “Lancillotto e Nausica”:

Antonio Capizzi: «Mi si consenta di fare il tifo per gli intellettuali di Lancillotto e Nausica e di applaudire ogni gol che segneranno agli intellettuali storcinaso o dal sorrisetto ironico»;

Daniele Barbieri: «Impresa unica e coraggiosa in un panorama italiano di critica sportiva sempre più desolante»;

Gabriella Turnaturi: «Testimonianza del nascere di nuovi interessi e spazi nell'area della storia sociale, la rivista non ha esempi a cui riferirsi né in Italia né altrove»;



Fabrizio Summonte: «Lancillotto e Nausica, ovvero le due anime dello sport, combat e loisir, tenzone e svago, forza e armonia»;

Mario Isnenghi: «Non tutte le riviste hanno una propria formula e una intrinseca ragion d'essere. Lancillotto e Nausica ha sicuramente individuato un campo originale di espressione»;

Roberto Escobar: «Una rivista sportiva, bella e dal titolo ammaliante, rivista di sport e non di tifo»;

Pippo Montedoro: «Lancillotto e Nausica è il nome della rivista dove chi volesse trovarvi argomenti per spicchiole battute da bar sport rimarrebbe certamente deluso. Al contrario, se qualcuno dovesse cercarvi intenzioni per intelligente ragionare di sport, allora, la sua soddisfazione di lettore specifico sarebbe piena»;

Amerigo De Peppo: «Una rivista interessante, dalla grafica elegante, capace di offrire letture diverse di un mondo, quello dello sport, nel quale l'aspetto culturale è stato per molto tempo, forse troppo, sacrificato alla cruda cronaca»;

Fulvio Salimbeni: «Lancillotto e Nausica si legge volentieri, presen-

tandosi, pur nella sua serietà scientifica, senza paludamenti accademici e austeri atteggiamenti moralistici. L'apertura internazionale fa sì che la rivista si presenti come una delle più interessanti e originali esperienze italiane in un campo di studio d'indubbio interesse e rilievo».

Nel 1984, il n. 1 di “Lancillotto e Nausica” ha ottenuto il riconoscimento del CIO per la sua qualità di pubblicazione unica nell'ambito della cultura dello sport ed è stato presentato, su iniziativa del CONI, al museo di Olimpia in rappresentanza dell'editoria italiana sportiva. Nel 1987 ha ottenuto il Premio De Martino.

Nel 2004 è stato realizzato un progetto di Museo Virtuale dello Sport, attualmente consultabile nel sito della rivista.

Nell'ultimo numero:

• **Sezione Saggi:** Marco Martini, Parenti stretti. Sport e circo nel XIX secolo; Patrizia Anselmi, Berlino 1936: lezio-

ni di propaganda. La nascita della “nuova Germania” di Hitler passa per l'organizzazione delle Olimpiadi.

• **Sezione Percorsi:** Giulio Bizzaglia, Se cammino conosco. Strategie per una riappropriazione del corpo negli spazi urbani;

Federico Bria, L'uomo chiamato Agibi. Ritratto di Augusto Guido Bianchi, pioniere del giornalismo sportivo.

• **Sezione Gymnasion:** Susanna Spezia, Baumann e Mosso: una polemica feroce. Due visioni contrapposte sull'educazione fisica scolastica all'alba del XX secolo.

• **Sezione Centenari:** Marco Tieghi, Il Club Alpino Italiano. Sezione di Milano (1873);

Roberto Rosa, ASD Costone Siena. Società Ginnastica “Fides” (1904).

• **Sezione Indicazioni:** recensioni di volumi di recente pubblicazione e di seminari e convegni di “sport e cultura”.

Sul sito della rivista l'elenco completo degli articoli pubblicati nei 40 fascicoli dal 1984 ad oggi.

“Lancillotto e Nausica” Rivista di critica e storia dello sport fondata da Luciano Russi.

Direzione: Gaetano Bonetta, Sandro Fiorelli, Antonio Lombardo, Adolfo Noto, Paolo Ogliotti, Carlo Prinzhofner, Lauro Rossi, Aldo Russo.

Redazione: Stefania Piermaria, Eugenia Porro, Luca Alban.

Coordinamento editoriale e Art direction: Paolo Ogliotti.

Rapporti internazionali: Angela Teja. Direttore responsabile: Andrea Salvarreza.

www.lancillottoenauca.it
lancillotto@romascuola.net
 06.86214339



Giro podistico a tappe dell'isola di Favignana

Internazionale podistica a tappe - Isola di Favignana - Egadi (TP)

dall' 11 al 18 luglio 2010

Dopo il grande successo del Giro podistico dell'isola di Ustica ecco un'altra iniziativa per trascorrere una settimana, con tutta la famiglia, all'insegna dello sport della vacanza e del divertimento. Nel 2010 ti porteremo a correre nell'isola di Favignana regina delle Isole Egadi, nel Parco marino più grande d'Europa.

Manifestazione organizzata da: ASD Sport Nuovi Eventi Sicilia, ASD Universitas Palermo, Lega Atletica UISP Sicilia e Cocciolaviaggi.

Responsabili della Manifestazione: Ino Gagliardi, Mimmo Piombo 348.2647593 - 339.7149566
www.universitaspalermo.it - sportnuovieventisicilia@alice.it - inouniversitas@alice.it

La manifestazione, inserita nel circuito 2010 del BioRace-Grand Prix Fidal UISP, è aperta a tutti gli atleti assoluti, amatori e master regolarmente tesserati ad una società affiliata alla F.I.D.A.L. o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Le gare si svolgeranno a Favignana secondo il programma che segue, e gli atleti soggiorneranno presso il Villaggio Valtur di Favignana con quote di € 73,00 a persona al giorno in doppia con trattamento di pensione completa.

Programma Generale e TAPPE

Domenica 11 Luglio - Arrivo e Sistemazione - In Serata visione Finale Mondiali di Calcio

Lunedì 12 Luglio - Consegna Pettorali e Pacchi Gara - Giornata a disposizione

Martedì 13 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Prima Tappa Km 8
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Mercoledì 14 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Seconda Tappa Km 7
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Giovedì 15 luglio - Riposo Giornata a disposizione per escursioni

Venerdì 16 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Terza Tappa Km 10
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione

Sabato 17 luglio - ore 09.30: Riunione tecnica - ore 10.00: Partenza Quarta Tappa Km 8
- Rientro al villaggio per il pranzo e premiazione FINALE

Domenica 18 luglio - Prima colazione e pranzo al villaggio.

Saluto di arrivederci da parte dell'organizzazione.



Info e Prenotazioni alberghiere

COCCIOLAVIAGGI Sede Legale ed Operativa:



Via Ausonia, 116 - 90146 Palermo - Tel. 091/528322 - fax 091/521887

www.cocciolaviaggi.it e-mail info@cocciolaviaggi.it

A Ficarazzi si "Corre per la Legalità"



Circa 150 partecipanti hanno dato vita, domenica 9 maggio, a Ficarazzi, ridente località marinara sul Golfo di Palermo, al "1° Trofeo della Legalità", corsa podistica riservata agli amatori/master organizzata dalla Lega Atletica UISP Sicilia, che ha riportato l'atletica a Ficarazzi dopo oltre un decennio di assoluta assenza di manifestazioni sportive. Numeroso il pubblico accorso all'interno del Parco Robbins a fianco della Villa Comunale dove era posto l'arco di partenza-arrivo. La gara è stata preceduta da due mini batterie riservate ai più piccoli, che hanno avuto una notevole partecipazione. I piccoli podisti, tutti con la maglietta bianca commemorativa della manifestazione, con il loro allegra voce ed incitati dai genitori, hanno reso la manifestazione ancora più festosa. Presente alla partenza l'Assessore allo Sport del Comune di Ficarazzi, Salvo Bisconti che, prima dello sparo, ha ricordato le vittime della mafia e tutti i caduti che hanno sacrificato le loro vite per garantire, appunto, la legalità. La gara è stata vinta da Giovanni Soffietto tesserato per l'Univer-



sitas Palermo, uno dei più forti amatori della regione al quale è andato il trofeo messo in palio dal Comune. Fra le donne si è imposta Giovanna Priano portacolori della Scuola Atletica Berradi. L'ottimo pacco gara per tutti gli iscritti e la ricca premiazione con ceste contenenti prodotti alimentari tipici hanno sancito il successo della manifestazione è strappato a tutti i partecipanti la promessa di tornare a Ficarazzi per la 2ª edizione in programma domenica 8 maggio 2011. L'evento sportivo, fortemente voluto da Mimmo Piombo, presidente della Lega Atletica Uisp Sicilia, e dal consigliere regionale Fidal Ino Gagliardi, era valido come prova ufficiale del BioRace - Grand Prix Fidal/Uisp 2010, il circuito regionale che si propone di portare l'atletica nei piccoli centri dove non ci sono impianti sportivi,



per far conoscere questo sport ai più giovani, in una regione dove le risorse sono sempre minori e dove l'attività promozionale è ormai ridotta al lumicino. Ben vengano, quindi queste iniziative che avrebbero bisogno però, di maggior sostegno.

Ferruccio Bono



Porto San Giorgio (FM) 16 maggio 2010

28^a Maratona del Piceno Campionato Italiano UISP



2-3-4 LUGLIO



In attesa del grande evento nazionale e **GRATUITO** a Lido di Camaiore c/o l'area Ex Bussoladomani

il più grande evento sportivo dell'estate

arriva il **WARM UP**

la "live promotion" **sabato 26 e domenica 27 giugno**

Lungomare di Lido di Camaiore

dalle 17,30 alle 23,00

Le palestre e società sportive di Camaiore con i loro trainer e sportivi in lezioni, esibizioni e live sport show

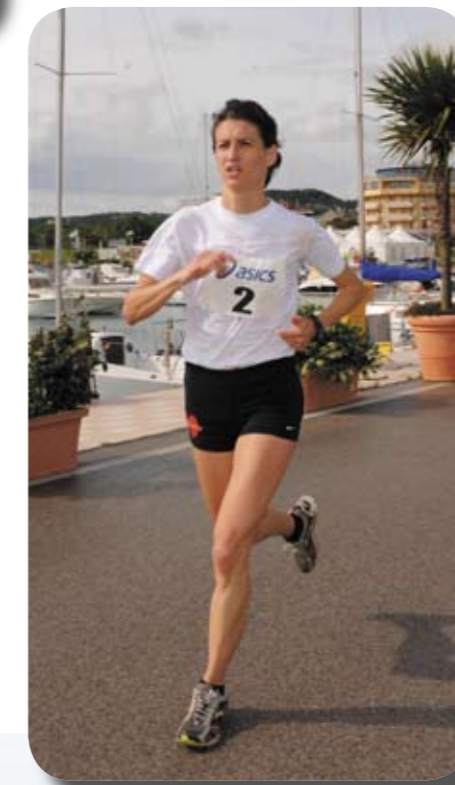
www.versiliasportfestival.it

PARTNERS ISTITUZIONALI



256 PALOTAI GABOR		TM	4:50:20	272 VECERRICA GUIDO	POD. AMATORI TOLENTINO	MM55	5:04:11
257 BOLDRIN ADRIANO	ARBITRO	MM40	4:52:23	273 PIERINI PIERO	G.S. MAIANO	MM65	5:05:14
258 MINISTRO GIANCARLO	AMATORI POD. TERNI	MM65	4:52:36	274 MARTONI UBALDO	AMATORI POD. TERNI	MM55	5:07:21
259 VETTESE MARCELLO	AMATORI POD. TERNI	MM35	4:52:38	275 SCARAFIOCCA MARCELLO	AVIS MOB. LATTANZI	MM50	5:07:59
260 FONISTO GIUSEPPE	ARBITRO	MM45	4:52:51	276 RUGGERI GIAMPAOLO	G.S. FALERIA PS. ELPIDIO	MM50	5:08:27
261 RONDOLOTTO GIORGIO	CEDAS LANCIA VERRONE	MM65	4:54:45	277 ANCORA VITO PIERO	CUS PRO PATRIA MILANO	MM55	5:09:08
262 MORVATH JANOS		MM35	4:55:16	278 MIANDRO EGIDIO	ATL. POTENZA PICENA LIBERO	MM70	5:10:09
263 ORI NORBERT		TM	4:55:16	279 BROGI GIANCARLO		MM70	5:11:36
264 DELL'OCA ANTONIO	AMICI D. SPORT BRIOSCO-MI	MM65	4:56:48	280 PETRES GYULA		TM	5:12:57
265 TAMBURINI GIOVANNI	MARATONETI RIMINESI	MM65	4:57:27	281 CERA GIANPAOLO	EDERA MARATHON FORLI	MM65	5:13:40
266 BRUNI MASSIMILIANO	AVIS MOB. LATTANZI	MM35	4:57:39	282 GOVI WILLIAM	ATL. RIVIERA DEL BRENTA	MM55	5:19:27
267 BEDETTA GIAMPIERO	LIBERO	MM45	4:57:39	283 ZANON BRUNO	ATL. GALLIERA VENETA	MM60	5:25:18
268 MAZZON GINO STEFANO	ATL. MIRAFIORI	MM50	4:59:49	284 CHERICI STEFANO	EDERA MARATHON FORLI	MM35	5:30:46
269 BARLAFANTE GIOVANNI	DLF CIVITAVECCHIA	MM65	5:01:05	285 MARTOS PETER		MM65	5:33:23
270 CHESSA ANTONIO	VALTENNA	MM70	5:01:25	286 RIVA ENZO	ATL. PRESEZZO	MM70	5:34:32
271 GUERRA GIACOMO ANTONIO	GS ATL. STRACAGNANO	MM35	5:02:35	287 PRACUSCIO DOMENICO	GOLDEN CLUB RIMINI INTER.	MM45	5:35:20

226 PINCIO ANDREA	CESENATE	MM45	4:28:50
227 SZIGETFY ILDIKO		TM	4:28:52
228 SCARPA FRANCO	ATL. CAPRAIA E LIMITE	MM55	4:29:03
229 FUNGHI ENZO	ATL. PERIGNANO	MM65	4:29:03
230 CAVANINI MAURO	AVIS LOCATE DI TRIULZI	MM45	4:30:54
231 GENNARI GIULIANO	AMATORI POD. TERNI	MM60	4:31:46
232 GUERRIERI ALESSIO	MARATHON CLUB CITTA DI C.	MM35	4:31:47
233 LAORETI FABIO	AMATORI POD. TERNI	MM40	4:31:48
234 LUCCI PAOLO	G.S. LAMONE	MM45	4:32:22
235 TOMMASONE LUIGI	GS ATL. STRACAGNANO	MM40	4:32:25
236 ZINGRILLO NICOLA LIBERO	DOP. FERROVIARIO FG	MM45	4:35:05
237 PENZEL GERHARD		MM65	4:35:42
238 TORDINI PIERINO	VALTENNA	MM55	4:37:03
239 VECCHIONI GIANCARLO	ATL. POTENZA PICENA	MM70	4:37:28
240 PAPI GIAMMARCO	VALMISA	MM35	4:40:08
241 GALATI NICOLA	C.S. GIOVANILE CZ LIDO	MM60	4:40:08
242 DAMATO FRANCESCO	AVIS LOCATE DI TRIULZI	MM60	4:40:12
243 BOTTICELLI LUIGI	POL. PORTO 85	MM55	4:41:08
244 PANICO RAFFAELE	MONTEROSA FOGU ARNAD	MM50	4:42:25
245 MARINANGELI ROSSANO	AVIS MOB. LATTANZI	MM35	4:42:52
246 BAGALINI ENZO	ATL. MAXICAR CIVITANOVA M.	MM50	4:42:57
247 CIFERRI FLAVIO	AVIS MOB. LATTANZI	MM50	4:43:19
248 GALLO ALDO	MARATHON CL. ARIANO IRP.	MM50	4:43:21
249 DI MICHELE GIOVANNI	UISP ROMA	MM65	4:43:25
250 BEVILACQUA ANDREA	CALDERARA TECNO-PLAST	MM40	4:45:07
251 CAPECCI FRANCESCO	MARATONETI RIUNITI ASCOLI	MM60	4:45:21
252 GRANATI MARCO	VALTENNA	MM45	4:46:11
253 AMORIELLO SALVATORE	CESENATE	MM50	4:46:18
254 FUSARI PIETRO ALBERTO	POL. ACLI MACERATA	MM65	4:47:23
255 SPAGNUOLO MICHELE	GS ATL. STRACAGNANO	MM50	4:49:01



Servizio fotografico di Belinda Sorice



Foto a cura dell'Organizzazione



I campioni nazionali UISP di Maratona

A (M) 18/29

1	MASSETTI DANIELE	ASD SACE FERMO	MARCHE
2	PASSAMONTI LUCA	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE

B (M) 30/39

1	TORNATI FRANCESCO	ATL. BANCA DI PESARO C. ST.	MARCHE
2	SANTARELLI DANIELE	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE
3	MARCATTILI WALTER	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE

C (M) 40/49

1	GIUSTI DANIELE	ATL. VINCI	TOSCANA
2	FRANCA VITTORIO	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE
3	GISSI MICHELE	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE

D (M) 50/59

1	GARDELLI PARIDE	ADVS CAVEJA RAVENNA	EMILIA ROM.
2	PAVONE FABRIZIO	POD. DELL'ADRIATICO	ABRUZZO
3	RENNI LEONARDO	ATL. BANCA DI PESARO C. ST.	MARCHE

E (M) 60/69

1	CORTELLUCCI CESARE	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE
2	FAVONIO GIUSEPPE	ASD F.A.R.T. SPORT	ABRUZZO
3	GINOSA MICHELE	ASD POD. PONTELUNGO BO.	EMILIA ROM.

F (M) 70 E OLTRE

1	MASONI GIANCARLO	POD. BIASOLA	EMILIA ROM.
2	SGARIGLIA P.MARINO	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE
3	CHESSA ANTONIO	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE

A (F) 18/29

1	MECOZZI LUCIA	ASS. POD. VALTENNA	MARCHE
---	---------------	--------------------	--------

B (F) 30/39

1	CIMARUSTI BARBARA	ATL. BANCA DI PESARO C.ST.	MARCHE
2	SABBATINI MANUELA	COLLEMAR-ATHON CLUB	MARCHE

C (F) 40/49

1	BERARDI EMANUELA	GS GABBI	EMILIA ROM.
2	RANFAGNI GRAZIA	GS MAIANO FI	TOSCANA
3	ZURLI CHIARA	ASD F.A.R.T. SPORT	ABRUZZO

D (F) 50/59

1	MASETTI ANNAMARIA	ATL. BANCA DI PESARO C.ST.	MARCHE
---	-------------------	----------------------------	--------

E (F) 60 E OLTRE

1	TARTAMELLI LINA	AMATORI POD. TERNI	UMBRIA
---	-----------------	--------------------	--------

Le prime società a punteggio

MASCHILE

1	PODISTICA VALTENNA	287
2	AMAT. PODISTICA TERNI	81
3	ASD F.A.R.T. SPORT	72
4	ATL. CALDERARA TECNOPLAST	43
5	G.P. CESENATE	24

FEMMINILE

1	AMAT. PODISTICA TERNI	45
2	ATL. BANCA DI PESARO C. STORICO	40

Le prime società più numerose

1	ATL. CALDERARA LIPPO TECNOPLAST	EMILIA ROM.
2	AMATORI PODISTICA TERNI	UMBRIA
3	ASD F.A.R.T. SPORT	ABRUZZO
4	G.S. MAIANO	TOSCANA
5	BANCA DI PESARO C. STORICO	MARCHE

LA PODISTICA VALTENNA, PRIMA ANCHE IN QUESTA CLASSIFICA HA RINUNCIATO IN QUANTO SOCIETÀ ORGANIZZATRICE.

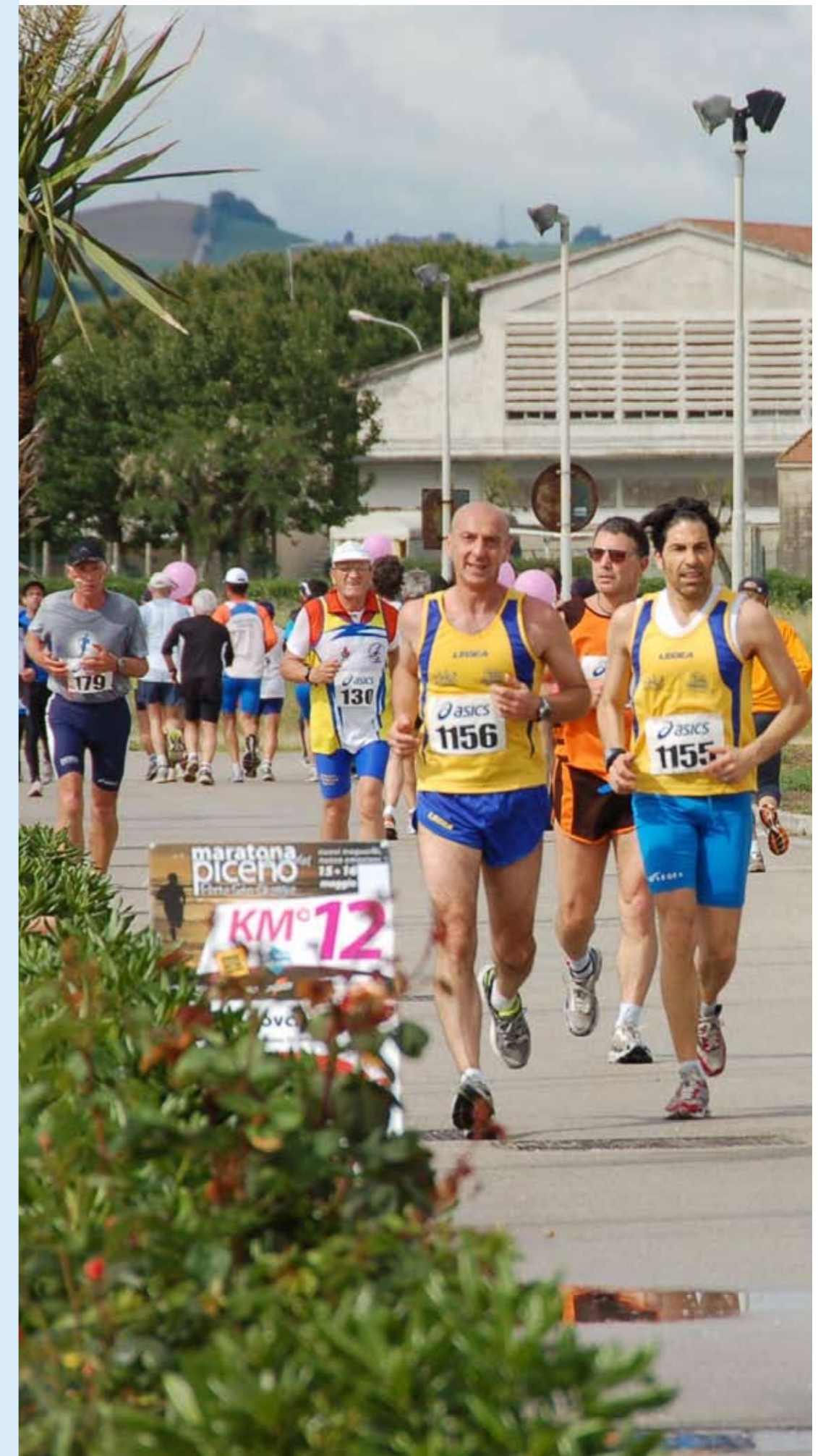


Foto di Belinda Sorice

Gara che vai, paese che trovi: Fermo... iamoci a mangiare!

Fermo e la UISP

Il territorio fermano, annesso a quello piceno in seguito all'Unità d'Italia, è stato riconosciuto come provincia autonoma con la legge 147 dell'11 giugno 2004: di fatto, la provincia è divenuta operativa solo in seguito alle elezioni provinciali del 2009, ridisegnando i confini di quella di Ascoli Piceno da cui è stata scorporata. Una separazione alla cui base stanno anche motivazioni di tipo culturale: il fiume Aso, che nel suo tratto mediano diventa il confine meridionale della provincia, costituisce un'importante linea di demarcazione tra i dialetti italiani mediani e quelli meridionali. L'estensione geografica della "matricola" Fermo è la più piccola della regione Marche, ma non per questo le attività – soprattutto sportive – sono limitate.

Il Comitato Provinciale UISP di Fermo ha una storia recente, parallela a quella della provincia stessa: conta ad oggi circa 7000 tesserati, divisi tra atletica leggera, attività equestri, automobilismo, biliardo, bocce, calcio, ciclismo, danza, discipline orientali, ginnastica, motociclismo, nuoto, pallacanestro, pattinaggio, sport e giochi tradizionali, tennis e vela.

La cucina

Le Marche rappresentano un punto di incontro tra le gastronomie del nord e del sud Italia. Immersa nel verde, al centro dell'Italia, questa regione è da sempre terra di antiche tradizioni e grande ospitalità.

Il paesaggio è caratterizzato da tre elementi: il mare con una costa attrezzata e ricca di centri eleganti, la montagna ricca di prati e faggete e la campagna con oltre 100.000 case coloniche dove in passato risiedeva la maggior parte della popolazione.

Domina, in particolare sull'Appennino umbro-marchigiano, una cucina fatta di sapori forti, decisi in cui domina la carne.

Tipiche delle marche sono le grosse e succose olive che costituiscono uno dei più famosi piatti della regione: Le olive all'ascolana. Le gigantesche olive di questa zona hanno una fama vecchia di secoli. Le mangiavano già gli antichi romani e ne fecero razzia anche i Cartaginesi, quando arrivarono da queste parti dopo aver valicato le Alpi.

Olive all'ascolana

500 gr di olive ascolane denocciolate
150 gr carne bovina
100 gr carne suino
100 gr pollo o tacchino
50 gr prosciutto crudo
100 gr parmigiano reggiano
30 gr di mollica di pane
1 carota
1 costa di sedano
½ cipolla
1 uovo intero + 1 tuorlo
1 ciuffo di prezzemolo
2 chiodi di garofano
noce moscata q.b.
½ bicchiere di vino bianco
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro



Tagliate i tre tipi di carni, il prosciutto e le verdure (cipolla, sedano, carota) a dadini e fateli rosolare con 2-3 cucchiaini d'olio ed i chiodi di garofano; aggiungete il concentrato di pomodoro, salate, pepate e mescolate, poi aggiungete il vino bianco e fate evaporare.

Togliete dal fuoco il composto e lasciatelo raffreddare, quindi successivamente macinatelo (o mettetelo nel mixer); poi aggiungete un uovo e un tuorlo, la noce moscata, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, la mollica di pane ridotta in briciole, e impastate bene fino ad ottenere un composto morbido ma compatto. Regolate eventualmente di sale.

A questo punto riempiete le olive con il ripieno ottenuto, avendo cura di ridare loro la forma originaria.

Preparate intanto tre ciotole contenenti separatamente: farina, uova sbattute e pangrattato.

Passate ogni oliva prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pangrattato, e quando saranno tutte pronte lasciatele riposare al fresco per mezz'ora.

A questo punto, potete friggere le olive all'ascolana in olio extravergine di oliva bollente, ruotandole di tanto in tanto fino a farle raggiungere una colorazione dorata e uniforme; poi sgocciolatele e ponetele su di un piatto con carta assorbente. Servite le olive all'ascolana caldissime.

Cicerchiata

240 g di farina
1 uovo
cognac
100 g di miele
100 gr di mandorle canditi o confettini colorati
olio per friggere



Setacciate la farina e lavoratela a lungo, impastandola con l'uovo e aggiungendo due cucchiaini di cognac. Avvolgete l'impasto in un telo e lasciatelo riposare 30 minuti. Lavorate ancora l'impasto e ricavate dei sottili bastoncini. Riducete ogni bastoncino a dadini, che lavorerete con le mani fino ad ottenere delle piccole palline. Friggete le palline in olio ben caldo e scolatele su carta assorbente. Preparate lo sciroppo facendo sciogliere in una padella il miele a fuoco basso. Mescolate fino ad ottenere un composto liquido. Aggiungete la mandorle. Togliete dal fuoco quando le mandorle si saranno dorate. Trasferite le palline nella padella con lo sciroppo e lasciate insaporire mescolando velocemente. Sistemate la cicerchiata in un piatto da portata e datele la forma di una grossa ciambella. Decorate con canditi o confetti colorati e servite.



Arriva il Campionato Nazionale UISP 2010 di Gran Fondo 35ª Pistoia - Abetone: 27 giugno



CON IL PATROCINIO DI:
PRESIDENZA DELLA REPUBBLICA - PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI - REGIONE TOSCANA - PROVINCIA DI PISTOIA - TUTTI I COMUNI PISTOIESI - COMUNITA' MONTANA

COMUNE DI PISTOIA

COMUNE DI SAN MARCELLO P.S.E.

COMUNE DI CUTIGLIANO

COMUNE DI PITEGLIO

PROVINCIA DI PISTOIA

35ª PISTOIA ABETONE

IL SAPORE DELLA SFIDA

27 GIUGNO 2010

ULTRAMARATHON 50KM

GARA PODISTICA INTERNAZIONALE SU STRADA DI 50 KM

ARRIVO 1388m-ABETONE

A.S.C.D. "SILVANO FEDI" - C.R.A.L. BREDIA PISTOIA

1° TRAGUARDO INTERMEDIO
LE PIASTRE - 761 m
KM 14

2° TRAGUARDO INTERMEDIO
SAN MARCELLO - 623 m
DYNAMO CAMP
KM 30

PARTENZA 65m - PISTOIA

COMUNE DI ABETONE

COMUNITA' MONTANA APPENNINO P.S.E.

APT PISTOIA

COMANDO PROVINCIALE VIGILI DEL FUOCO PISTOIA

Pistoia-Abetone: una gara di solidarietà!

Gara valida come: Campionato Italiano UISP Gran Fondo, Campionato Italiano IUTA di corsa in salita "Ultra"

2010



SCHEDA ISCRIZIONE

web: www.pistoia-abetone.net - e-mail: info@pistoia-abetone.net - FAX: 0573/34761 - 27650

COGNOME	NOME	DATA DI NASCITA	SESSO	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	
INDIRIZZO	LOCALITÀ	CAP	PROVINCIA	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
E-MAIL	TELEFONO	NAZIONALITÀ		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
TESSERA N.RO	GRUPPO SPORTIVO	CODICE SOCIETÀ		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

TESSERAMENTO <input type="checkbox"/> FIDAL / FIDAL AMATORI <input type="checkbox"/> UISP (Campionato Italiano Gran Fondo) <input type="checkbox"/> ALTRO ENTE <input type="checkbox"/> TESSERATO I.U.T.A. (Campionato Italiano IUTA corsa in salita Ultra)	CERTIFICATO MEDICO <input type="checkbox"/> AGONISTICO <input type="checkbox"/> NON AGONISTICO (partecipazione non competitiva)	QUOTA D'ISCRIZIONE <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>TRAGUARDO</th> <th>ENTRO IL 31/05/10</th> <th>DAL 01/06/10 AL 20/06/10</th> <th>DAL 21/06/10 AL 25/06/10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> ABETONE - 50 KM</td> <td>25,00</td> <td>30,00</td> <td>35,00</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> SAN MARCELLO - 30 KM</td> <td>15,00</td> <td>20,00</td> <td>25,00</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> LE PIASTRE - 14 KM</td> <td>5,00</td> <td>7,00</td> <td>7,00</td> </tr> </tbody> </table>	TRAGUARDO	ENTRO IL 31/05/10	DAL 01/06/10 AL 20/06/10	DAL 21/06/10 AL 25/06/10	<input type="checkbox"/> ABETONE - 50 KM	25,00	30,00	35,00	<input type="checkbox"/> SAN MARCELLO - 30 KM	15,00	20,00	25,00	<input type="checkbox"/> LE PIASTRE - 14 KM	5,00	7,00	7,00
TRAGUARDO	ENTRO IL 31/05/10	DAL 01/06/10 AL 20/06/10	DAL 21/06/10 AL 25/06/10															
<input type="checkbox"/> ABETONE - 50 KM	25,00	30,00	35,00															
<input type="checkbox"/> SAN MARCELLO - 30 KM	15,00	20,00	25,00															
<input type="checkbox"/> LE PIASTRE - 14 KM	5,00	7,00	7,00															

METODI DI PAGAMENTO DA INTESTARE A "ASCD SILVANO FEDI, C.P. 384, 51100 PISTOIA"

C/C POSTALE N. 12508511 BONIFICO BANCARIO SU: VIBANCA PISTOIA - AG. 1 IBAN: IT80 108829 13801 000000102800

DICHIARO DI CONOSCERE ED ACCETTARE IL REGOLAMENTO DELLA 35ª PISTOIA-ABETONE ULTRAMARATHON DEL 27.06.2010. DICHIARO DI ESSERE IN POSSESSO DI IDONEO CERTIFICATO MEDICO AI SENSI DEL D.M. 18/2/82 E 28/2/83. DICHIARO INOLTRE, SOTTO LA MIA PERSONALE RESPONSABILITÀ, DI AVER DICHIARATO LA VERITÀ (ART.2 LEGGE 4/1/68 N.15 COME MODIFICATO DALL'ART.3, COMMA 10 LEGGE 15/5/97 N.127) E DI SOLLEVARE GLI ORGANIZZATORI DA QUALSIASI RESPONSABILITÀ CIVILE E PENALE PER DANNI A PERSONE E/O COSE DA ME CAUSATI O A ME DERIVATI, AI SENSI DELL'ART. 10 DELLA LEGGE 675/96 (DISPOSIZIONI RELATIVE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI), ESPRIMO IL CONSENSO ALL'UTILIZZAZIONE DEI MIEI DATI PERSONALI PER LE FINALITÀ CONNESSE O STRUMENTALI ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA GARA E PER FORMARE L'ARCHIVIO STORICO DELLA MANIFESTAZIONE.

DATA _____ FIRMA _____

ALLEGARE COPIA DELLA TESSERA O DEL CERTIFICATO MEDICO E LA RICEVUTA DI PAGAMENTO

Stanno procedendo a buon ritmo i preparativi per il Campionato Nazionale UISP 2010 di Gran Fondo, in programma domenica 27 giugno 2010 in occasione della 35ª edizione della Pistoia Abetone, corsa su strada sulla distanza di 50 km.

È prevista l'attribuzione del titolo di Campione Nazionale Uisp 2010 al primo classificato di ciascun blocco di categorie, maschili e femminili, come da regolamento Uisp, oltre alla premiazione delle prime società classificate (a punteggio, con almeno 3 atleti classificati). La gara è valida anche come prova unica del Campionato Italiano Iuta (Italian Ultramarathon and Trailer Association) di corsa in salita Ultra 2010, riservata ai tesserati Iuta. All'interno della gara sono previsti altri due traguardi competitivi in-

termedi rispettivamente di 30 km (traguardo San Marcello - Dynamo Camp) e 14 (traguardo Le Piastre). Infine, da qualche anno è stato implementato uno speciale traguardo, il cosiddetto Quarto Traguardo, fortemente voluto dall'Amministrazione Provinciale di Pistoia, ovvero un percorso speciale di km 3 da Le Regine all'Abetone, aperto sia ai ragazzi diversamente abili, sia a tutta la cittadinanza, allo scopo di abbattere non solo le barriere architettoniche, ma anche quelle sociali ed umane, in modo da far vivere alle persone diversamente abili una giornata diversa dal solito, all'insegna della solidarietà e dell'integrazione sociale (vedi tabella). Le iscrizioni, che chiuderanno per tutti i traguardi venerdì 25 giugno 2010, si ricevono tutti i pomeriggi (escluso i festivi) dalle ore 15 alle 18

oppure il giovedì sera dalle 21 alle 23 presso la sede della ASCD Silvano Fedi - Campo Scuola di Pistoia (tel./ fax 0573.34761), via delle Olimpiadi o via fax 0573.27650 oppure on line sul sito www.pistoia-abetone.net, dove è possibile anche consultare l'elenco degli iscritti.

Per tutte le informazioni
 ASCD Silvano Fedi - c/o Campo Scuola di Pistoia, Via delle Olimpiadi - 51100 Pistoia
Internet:
www.silvanofedi.com,
www.pistoia-abetone.net
e-mail:
info@silvanofedi.191.it
info@pistoia-abetone.net
 Pagina Facebook: Pistoia Abetone
Per informazioni turistiche:
info@pistoiaturismo.it,
 tel. 0573.31806 - 331 6350119

Queste le quote di iscrizione:	entro il 31/05	dal 01/06 al 20/06	dal 21/06 al 25/06
ABETONE	€ 25,00	€ 30,00	€ 35,00
S. MARCELLO DYNAMO CAMP	€ 15,00	€ 20,00	€ 25,00
LE PIASTRE	€ 5,00	€ 7,00	€ 7,00
QUARTO TRAGUARDO	ISCRIZIONE GRATUITA		

TRASLAVAL



Vacanze di corsa con una suggestiva gara a tappe

27 giugno - 2 luglio 2010



Le maratone di Londra o New York, così amate dagli italiani, non sono l'unico modo per abbinare la corsa alle vacanze. Con l'arrivo della primavera si moltiplicano infatti le gare podistiche a tappe, in Italia e all'estero. Il concetto è semplice: ogni giorno una gara, più o meno breve, più o meno difficile, con una classifica generale finale, ma soprattutto ogni giorno un luogo diverso da visitare. Correndo.

Sui monti delle Dolomiti è la montagna a farla da padrona. Siamo in Trentino, in valle di Fassa. Da dodici anni la Traslaval ha battuto in lungo e in largo i sentieri. Ce n'è per tutti. E se solo qualcuno si dovesse azzardare a pensare ad un qualcosa di ripetitivo, la Traslaval risponde proponendo ogni anno percorsi nuovi, quasi come se i sentieri della valle di Fassa fossero infiniti.

La Traslaval 2010 "scatta" domenica 27 giugno con una prima tappa a Canazei; chi ha avuto la fortuna di perlustrare durante l'autunno, prima delle abbondanti nevicate, il percorso proposto da tempo sul sito internet (www.traslaval.com) è rimasto senza fiato! Allo scollinamento il panorama che accoglie i concorrenti è veramente maestoso! Il secondo giorno, una breve cronometro a Fontanazzo anticipa la tappa più lunga, oltre 15 km. a Soraga. Mercoledì giorno di riposo, e per finire una tappa in mezzo ai boschi sopra Muncion anticipa il classico e temutissimo TAPPONE! Quest'anno si chiude al Passo San Pellegrino, a metà strada tra Moena e Falcade. Siamo in una zona dove la Grande Guerra ha lasciato ai posteri le crude testimonianze dei drammi consumati in battaglia. Ma siamo anche in località dove è possibile toccare con mano la realtà degli alpeggi in quota, con la gente abituata a dormire in baite di legno bevendo l'acqua del torrente.

Saranno Cima Uomo e le Creste di Costabella, a fare da contorno al gran finale della dodicesima edizione della Traslaval. Un appuntamento al quale non si può proprio mancare.

Per informazioni: www.traslaval.com - tel. 348/4325178



Bologna 27 aprile 2010

Grande successo per il 9° Trofeo Liberazione Meeting nazionale di atletica leggera giovanile

Battuti tutti i record di partecipazione e di presenze il 25 Aprile al Campo Baumann, per il 9°Trofeo della Liberazione – Meeting Nazionale di Atletica Leggera Giovanile, patrocinato dalla Regione Emilia Romagna, dalla Provincia, dal Comune di Bologna, dal CONI e dall'ANPI Provinciale, che ha visto confrontarsi 598 giovani atleti, in rappresentanza di 42 Società emiliano - romagnole. Gli atleti di età compresa fra i 6 i 16 anni si sono impegnati in tutte le specialità dell'Atletica Leggera: corse, salti, lanci, per un totale di 1086 gare, in quanto molti atleti si sono cimentati in due specialità.

Per tutti una grande passione e la voglia di mettersi in gioco in una disciplina che regala emozioni e nello stesso tempo insegna il rispetto degli altri e delle regole. Dirigenti, accompagnatori e parenti degli atleti hanno collaborato per la buona riuscita di una giornata all'insegna dello sport, dell'amicizia nel ricordo dei valori della Resistenza.

Alle ore 9.00 i piccoli atleti dei Centri Atletica Uisp hanno effettuato l'alzabandiera alla presenza del del Presidente del CONI, Dottor Renato Rizzoli e del Rappresentante dell'ANPI Provinciale, il dottor Riccardo Malagoli che nel loro saluto hanno sottolineato il valore della Resistenza e della Liberazione, di cui ricorre il 65° anniversario. Inoltre il Dottor Malagoli ha rivolto l'attenzio-



ne alle pagine eroiche che il sacrificio di tanti partigiani hanno scritto.

Molto apprezzato il tradizionale Pasta Party, gestito dai volontari dell'Avis Casalecchio, non solo dagli atleti, molti dei quali hanno fatto il bis, ma anche da accompagnatori e genitori presenti.

Il Trofeo della Liberazione è sta-

to vinto, per il secondo anno consecutivo dal CUS Bologna, seguito dall'Olimpia Vignola e dalla Victoria Sant'Agata.

**Via dell'Industria 20
40138 Bologna
tel/fax 051/60.22.943
Cell. 333.477.3.557
www.uispbologna.it
e-mail atletica@uispbologna.it**

Allenarsi in equilibrio

di Fulvio Massini



Il runner per ottimizzare al massimo il suo rapporto con la corsa deve inevitabilmente imparare a gestire la sua giornata, la sua settimana, nel rispetto proprio del concetto di equilibrio. La programmazione dell'allenamento o se vogliamo dell'attività fisica, dovrà essere impostata proprio nella ricerca del giusto rapporto fra doveri e diritti. Non spaventatevi, non stiamo per affrontare l'argomento sul piano del diritto sportivo, vogliamo solo darvi alcune dritte per aiutarvi a gestire al meglio il vostro "star bene attraverso la corsa".

Molto spesso succede di vedere amici podisti "innamorarsi" della corsa a tal punto da tralasciare impegni di lavoro, di famiglia, di

studio o di rapporti sociali. Allenarsi a correre significa anche imparare ad organizzare la propria vita in virtù dei propri doveri senza rinunciare ai propri diritti. Il diritto al divertimento è sacrosanto e guai a chi lo tocca! Per noi podisti divertirsi significa correre, fare attività fisica. Nel rispetto dell'equilibrio però tutto deve conciliarsi con l'assolvimento dei propri doveri, è solo questione di organizzazione.

Programmare significa, in sostanza, organizzare l'allenamento facendo un mix di tutti gli elementi necessari a farci star bene ottenendo la miglior prestazione possibile. In sintesi mantenere l'equilibrio dell'allenamento significa, pur nel rispetto di dettami della

fisiologia e di quanto l'esperienza ci ha trasmesso, variare, non fare mai lo stesso allenamento nelle stesse condizioni.

Non solo corsa lenta

Una seduta di allenamento per essere efficace prima di tutto non dovrà mai essere uguale a quella precedente o a quella successiva, per rendere più efficace lo stimolo allenante dovrà essere variata, magari anche di poco. Negli esempi che stiamo per proporvi, per indicare i ritmi ci baseremo sulla respirazione indicando con:

- CRF la corsa ad un ritmo che ci consentirà di poter parlare con facilità,
- CRLI la corsa ad un ritmo che ci

consentirà di parlare con un po' di difficoltà,

- CRI la corsa che ci consentirà di parlare con difficoltà.

Qui di seguito ai punti a), b) e c) tre semplici esempi di come potrà essere variata e resa più equilibrata e divertente una seduta di allenamento di corsa lenta.

- a) 60' corsa lenta (crf) inserendo 1' di corsa veloce (cri) ogni 19';
- b) 20' di corsa a crf + 20' corsa cqli;
- c) il tris sui 40' ovvero 10' crf, 5' cqli, 5' cri, x 2 oppure x 3 per farlo sui 60'.

Non solo ritmi blandi

Nell'esempio precedente abbiamo visto come poter "qualificare" la corsa lenta. Ora invece vi proponiamo tre diversi modi di eseguire le variazioni di ritmo, un mezzo di allenamento che contribuirà allo sviluppo della potenza aerobica e che vi farà quindi andare più forte. Le variazioni di ritmo dovranno essere precedute da un riscaldamento che consiste in 15'-20' di corsa lenta seguiti da 3-5 allunghi di 80-100 m e da 5' di stretching.

- a) 10x 1'a cri recuperando fra ogni variazione di 1' per 2-3' correndo a ritmo di crf;
- b) 3x 5'a cri recuperando fra ogni variazione di 5' per 3'-4' correndo a ritmo di crf;
- c) 2x 10'a cri recuperando fra ogni variazione di 10' per 5'-6' correndo a ritmo di crf.

Non solo in pianura

Chi ha la possibilità sarà bene che almeno una o due volte alla settimana corra su tracciati che prevedono salite e discese. L'allenamento fra le asperità del terreno consentirà di avere i muscoli degli arti inferiori decisamente più forti rispetto a chi corre solo in pianura. Anche le variazioni di ritmo prima proposte potranno essere eseguite anche in salita magari non troppo



ripida (6-8%). Il recupero fra ogni prova in salita dovrà essere di 2' in più rispetto alla durata della prova in pianura. Facciamo un esempio: 3x 5' in salita rec 7' crf. La salita costituirà in questo caso autentico valore aggiunto in quanto consentirà di sviluppare anche la resistenza alla forza.

Non solo corsa

Ormai sono lontani i tempi in cui si pensava che per correre fosse necessario solo correre. La resistenza generale, si può sviluppare anche



con mezzi alternativi alla corsa. Quindi nell'ambito della vostra settimana di allenamento potrete tranquillamente inserire una o due sedute di bici piuttosto che di nuoto o di un circuito di cardiofitness in palestra.

Non solo resistenza "pura"

Troppo spesso inoltre in ambito podistico, viene data scarsa importanza allo sviluppo della forza generale, un mezzo utile ed efficace è il circuit training del quale vi proponiamo un esempio.

Potranno essere eseguiti 8 esercizi per i diversi gruppi muscolari. Il recupero fra ogni esercizio dovrebbe essere fatto correndo su tapis roulant per 1-2' a velocità che per le prime sedute sarà crf, ma che potrà diventare cqli oppure il primo minuto potrà essere fatto a crf ed il secondo a cqli. Considerando i vari gruppi muscolari la sequenza degli esercizi dovrebbe essere la seguente. 1) addominali, cosce (anteriore), dorsali, braccia, addominali, cosce (posteriore), dorsali, braccia. Il carico dovrà essere tale da poter essere mosso con relativa difficoltà per 25-30 volte. La velocità di esecuzione dell'esercizio non

STAGE DI ATLETICA LEGGERA SUL Monte Amiata

2010-2011

la montagna... in Toscana



L'ambiente e la natura lasciano su noi e sul nostro corpo profonde tracce: fare sport sull'Amiata significa entrare in comunione con un ambiente incontaminato: un macrocosmo di cui noi siamo il microcosmo. La vera pelle che ci riveste: il sole, i profumi, l'aria pura, la vita spirituale che ci circonda. Ricchissima.

PRINCIPALI EVENTI SPORTIVI:

TROFEO AMIATA
MEETING NAZIONALE DI NUOTO
week end 1° MAGGIO

SALITREDICI
Gara podistica Abbadia San Salvatore - Vetta Amiata
3° domenica di luglio

GIORNATE DELLO SPORT
Abbadia San Salvatore - Agosto

TORNEI DI TENNIS
tutta l'estate

RADUNO TECNICO NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA
UISP
20/30 agosto

dovrà essere né troppo veloce né troppo lenta potremo dire a ritmo di crli. Questa esercitazione si rivelerà molto utile ai fini della corsa, ma anche per mantenere il fisico tonico.

Se una volta alla settimana vi dovesse capitare di fare una partita a calcetto, calcio o tennis con i vostri amici non rinunciate, eseguire un po' di scatti vi farà solo bene. Ricordatevi prima di iniziare di svolgere un buon riscaldamento e mi raccomando occhio alle gambe!

Non solo tapis roulant

Ci riferiamo a voi podisti da palestra o da casa, visto che ormai il tapis roulant sta diventando sempre più un esercizio da "home fitness". Appena potete uscire o meglio imponetevi di uscire almeno una volta alla settimana a correre all'aperto. Correre in ambiente naturale sia esso anche quello cittadino sarà per voi molto utile, anche se non parteciperete mai ad una gara su strada.

Non solo con Mp3

Nessun dubbio sul fatto che correre con la musica sia stimolante, aiuti a far tenere il ritmo, allontani la noia. Dateci retta provate almeno una volta anche a correre senza nessun rumore che vi arriva direttamente nelle orecchie, scoprirete i suoni del vostro corpo che corre, imparerete ad ascoltare il vostro respiro, il vostro cuore che batte, il ritmo dei vostri passi. Bello! Capirete quanto e come "correre" sia soprattutto questo.

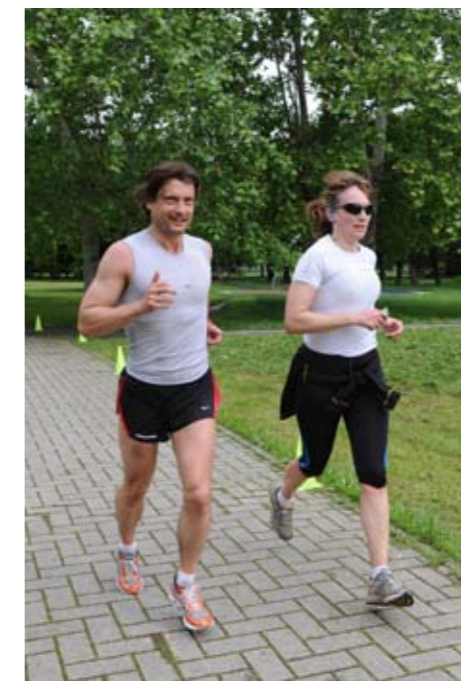
Non solo sull'asfalto

I vostri piedi hanno bisogno di adattarsi agli stimoli propriocettivi che arrivano dall'appoggiarli su terreni diversi da quelli dove siete abituati a correre normalmente. Provate a pensare di affrontare i sampietrini

Servizio fotografico di Piero Giacomelli



di una maratona senza avervi mai corso prima. Sarebbe un'esperienza decisamente poco gratificante, anzi rischiereste di avere i crampi molto presto. Provate a correre su terreni dove sapere poi di dover gareggiare o semplicemente allenarvi. Correre una campestre senza aver mai fatto un passo fuori dall'asfalto è tutt'altro che una bella esperienza.



Non solo una volta alla settimana

Equilibrio significa anche correre o fare attività fisica, se possibile con non più di due giorni di sosta fra ogni seduta che non è detto debba per forza essere dedicata alla corsa. Se il vostro equilibrio è correre una volta alla settimana, continuate, ma non rammaricatevi se poi non verranno i risultati sia in termini di miglioramento della prestazione, sia in termini di "star bene" in senso più assoluto.

Non solo in estate

Ora che siamo in estate sarà più facile correre, viene più voglia anche perché vorrete arrivare alla prova costume con il fisico perfetto. Bene, ma sarebbe un errore smettere con le prime piogge dell'autunno. Il problema è di facile soluzione, basta mantenersi equilibratamente attivi fisicamente.

Fulvio Massini



NASCE BROOKS ITALIA



La nuova filiale sarà direttamente collegata con la sede europea

Dallo scorso mese di febbraio, Brooks Sports GmbH, filiale europea di Brooks USA, ha assorbito l'agenzia italiana, operativa dal 2003, inaugurando così la nuova filiale italiana, direttamente collegata con la sede centrale di Munster. È nata quindi ufficialmente Brooks Italia.

“È la dimostrazione della crescita di questo marchio sul nostro territorio - ha commentato Marco Rocca, responsabile di Brooks Italia - e la riprova della fiducia che la casa statunitense ripone nei nostri confronti”.

In Italia negli ultimi anni Brooks ha riportato dei dati di vendita lusinghieri, con una importante crescita del fatturato confermata anche nel difficile 2009, conclusosi con un +31%. Anche la visibilità è aumentata, grazie alle decine di gare sponsorizzate in tutta Italia e ai testimonial che ottengono ottimi risultati non solo nella corsa ma anche nel triathlon.

“Per il 2010 - ha continuato Rocca - ci aspettiamo di aumentare la schiera dei “fedelissimi”, coloro cioè che si trovano talmente bene con Brooks da non volere più cambiare marca. Indipendentemente dal modello, infatti, le calzature Brooks sono tra quelle che offrono maggiore comfort al mondo”.

LO STAFF DI BROOKS ITALIA È COMPOSTO DA:

Mapi Rocca, responsabile amministrativa
Marco Rocca, responsabile commerciale e marketing
Giampaolo Sala, responsabile vendite nord Italia
Dereje Rabattoni, responsabile vendite centro/sud Italia
Tobias Gramajo, tech rep/promozioni/eventi
Simona Romano, assistente direzionale/customer service

CONSULENTI ESTERNI:

Sauro Scagliarini, agenzia stampa
Andrea Maggini, area sportiva/marketing
Antonio Pisani, consulenza commerciale
Saimon Toncelli, grafica

BROOKS ITALIA RUN HAPPY!

www.brooksrunning.it
info@brooksrunning.it



The real African Running Experience!

Agosto 2010

2^a KENYA HIGHLANDS RACE



4 tappe straordinarie in savana sugli altipiani africani, per un totale di 75 km, con la possibilità di confrontarsi con atleti che hanno la corsa nel sangue, nei luoghi del loro training quotidiano, dai 2000m di Nanyuki (alle pendici del Mt. Kenya) ai 2400m di Nyahururu. E poi via a scoprire con due Safari le bellezze dei Parchi Samburu & Lake Nakuru National Park.

Sfida te stesso nella savana incontaminata.

Corsa e Natura: l'unione perfetta per la 2^a edizione della Kenya Highlands Race in programma dall' 8 al 16 Agosto 2010
Non perdere questa occasione unica!

Per iscrizioni e informazioni:

info@runandtravel.it
www.runandtravel.it
 Rosella Stramare:
 Mob. 349.8315243

PROGRAMMA

08 Agosto Partenza dall'Italia.

09 Agosto
 Arrivo in primissima mattinata a Nairobi. Trasferimento a Nanyuki (alt. 1900 metri circa). Nel pomeriggio breve trekking nella foresta del Mt Kenya per acclimatazione all'altitudine. Pranzo incluso, cena e pernottamento in Hotel.

10 Agosto
 Prima tappa 15 km circa. La tappa si svolge tra le bellissime colline di Nanyuki. Nel pomeriggio trasferimento a Isiolo. Pensione completa in Hotel.

11 Agosto
 Dopo la colazione, Safari nello splendido Samburu Park. Pranzo al sacco durante il Safari. In serata rientro a Nanyuki. Cena e pernottamento in Hotel.

12 Agosto
 Seconda tappa 21 km
Tappa in savana con possibilità di incrociare i primi animali Africani: zebre, gazzelle, giraffe... Nel pomeriggio possibilità di un Safari nella bellissima riserva privata Sweetwaters (opzionale). Pensione completa in Hotel.

13 Agosto
 Terza tappa 17 km.
Tappa nella savana con percorso collinare.

Trasferimento da Nanyuki alla partenza nel villaggio Maasai a Ngarenyiro. Arrivo nella piana di Elephant Ridge nel cuore della savana. Durante questa tappa possibilità di incrociare anche ... elefanti! Nel pomeriggio trasferimento al Thompson's Falls Lodge di Nyahururu. Pensione completa in Lodge.

14 Agosto
 Quarta ed ultima tappa 22 km.
 Siamo a Nyahururu sul percorso tracciato dal coach di Samuel Kamau Wanjiru. Tracciato in altura, molto tecnico e spettacolare tra incantevoli villaggi Kikuyu. Partenza e arrivo c/o il Thompson's Falls Lodge (alt. 2400mt. circa). Pranzo al Lodge. Premiazione. Trasferimento a Nakuru. Cena e pernottamento in Hotel.

15 Agosto
 Dopo la colazione, Safari nel Nakuru National Park. Pranzo al sacco. Trasferimento a Nairobi per chi rientra in Italia o per estensioni Mare. Cena libera. Pernottamento in Hotel.

16 Agosto
 Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia. Partenze per le eventuali estensioni (Mare da Nairobi - Safari da Nakuru).

Quote di Partecipazione

Costo per persona in camera doppia

• Iscrizioni entro 07 Marzo 2010	Euro	1700,00
• Iscrizioni dal 08 Marzo 2010	Euro	1850,00
• Iscrizioni oltre 01 Maggio 2010	Euro	1950,00

Supplemento singola

• Atleti: iscrizione gara + associazione ASD Run&Travel + tessera UISP	Euro	130,00
• Accompagnatori: iscrizione ASD Run&Travel	Euro	30,00

Le quote comprendono:

- Voli di linea dall'Italia (Milano) (quote da altre città su richiesta)
- Pensione completa e attività come da programma
- Trasferimenti
- Assicurazione sanitaria di viaggio

Le quote non comprendono:

- Visto per ingresso Kenya (US\$25)
- Bevande, mance, articoli personali e tutto ciò che non indicato espressamente nel presente programma
- Attività opzionali

Agosto 2010



organizza:



Primavera: è il momento di correre

di Massimo Santucci - www.santuccirunning.it



Alla ricerca del benessere

Cominciare a fare un'attività fisica è sempre un'ottima idea, molto vantaggiosa e rappresenta sicuramente un modo di arricchire la propria capacità di benessere.

Iniziare è facilissimo, occorrono un paio di scarpe e dei capi, anche non esasperatamente tecnici, per stare bene durante la seduta di allenamento.

L'importante è seguire una corretta gradualità nella distribuzione dei carichi di lavoro. Bisogna partire

con il piede giusto per non bruciare nel giro di una settimana l'entusiasmo iniziale.

Valutare il proprio stato di salute è il primo aspetto, dopo si passa a studiare il livello atletico anche in base alle caratteristiche fisiche.

Chi è in sovrappeso deve prestare molta attenzione a fare attività perché mette a rischio le articolazioni degli arti inferiori e in questo caso è meglio dedicarsi a fare delle belle camminate, aumentando il ritmo gradualmente fino a che l'azione non diventa un passo svelto.



È bene cominciare con sedute poco impegnative in modo da far adattare il corpo in modo dolce e graduale.

Chi ha già corso in passato o viene da attività sportive, dopo il periodo introduttivo può incrementare i carichi in maniera più decisa; mentre chi è sedentario da anni deve fare tutte le tappe di passaggio per garantire una crescita della condizione che non sia traumatica per l'organismo.

Per chi è a digiuno di corsa, il consiglio è di cominciare con tratti di

corsa eseguiti a ritmo molto lento alternati ad altri compiuti camminando.

Con il passare delle settimane si tende ad aumentare sia il volume delle sedute sia la lunghezza dei tratti di corsa all'interno dell'allenamento (diminuendo gli spazi di recupero), in questo caso si parla di aumento della densità della seduta.

Per capirci meglio direi che inizialmente negli ipotetici 40' di attività fisica, possono essere compiuti 20' effettivi di corsa per poi diventare 30' e così via.

Nell'arco di 3 mesi si dovrebbe riuscire senza particolari difficoltà a raggiungere la mezz'ora di corsa continua.

In 6 mesi l'ora di corsa consecutiva dovrebbe rappresentare l'obiettivo minimo se è stato seguito con costanza e criterio il programma di allenamento.

Una volta raggiunto quel traguardo il neo podista può decidere se aumentare la velocità di corsa, dedicarsi a distanze più lunghe o continuare a correre solo come forma di relax per corpo e mente.



In forma con gli altri sport

Raggiungere un ottimo stato di forma fisica è il sogno d'ogni persona. Per avere una buona efficienza non è fondamentale ricorrere a livelli estremi di fatica, ma semplicemente riuscire ad organizzare al meglio il lavoro fisico da svolgere.

La palestra è un luogo frequentato da molte persone soprattutto nel periodo invernale ed ha il vantaggio di poter essere accessibile a persone che riescono ad allenarsi solamente ad un'ora tarda della sera. Importante per chi svolge attività in palestra è di curare la prima fase di lavoro aerobico. Ritengo che dedicare almeno 30 minuti ad un lavoro aerobico puro sia necessario se si vogliono ottenere benefici reali.

La corsa sul tappeto, anche pur non ricreando esattamente le condizioni della corsa all'aperto, è di certo utile. La parte aerobica quando è demandata ad altri macchinari, dà risultati di solito di minor entità.

Andando a svolgere attività in pisci-

na si riescono ad avere ottime ripercussioni sullo stato fisico.

Un vantaggio del nuoto è quello di avere l'assenza dell'aspetto traumatico che si rileva con la corsa. La mancanza dell'impatto a terra con il conseguente scarico dei chilogrammi di peso al suolo, fa del nuoto un'attività senza rischi di traumi da ripercussione a carico muscolare. Il lavoro in acqua lascia comunemente le gambe buone e toniche. Praticare dei giochi di squadra come ad esempio partite di calcetto, pallavolo o pallacanestro, costituisce un mezzo allenante di buon impatto generale.

Importante è avere una preparazione di base almeno sufficiente a garantire le richieste di tali sport. Essendo sport che sollecitano in modo pieno le articolazioni e la muscolatura, senza avere un'adeguata preparazione si va incontro a probabili inconvenienti d'origine traumatica. Bisogna cercare con metodo, anche un buon condizionamento cardiaco in quanto tali attività vivono sulla

frequente altalena dello sforzo impiegato.

Il ciclismo è uno sport che garantisce un ottimo lavoro sia cardiaco sia polmonare e crea i presupposti per una grande efficienza di base. Sarebbe corretto affiancare a questa disciplina, della ginnastica di mobilità per ritrovare le giuste lunghezze muscolari. Il ciclismo da solo tende a contrarre; abbinare degli esercizi eccentrici o altri sport possono rendere più efficace la ricerca dello stato di forma generale.

Il tennis è uno sport utile per la ricerca della forma perché implica l'uso di vari meccanismi, ma è d'obbligo una seria e rigorosa preparazione di base per evitare spiacevoli inconvenienti.

Il Fit Walking

Le lunghe passeggiate in campagna o in montagna sono altri mezzi validi per ricercare la forma fisica. Non bisogna mai dimenticare che per avere benefici consistenti è ne-

cessario che un po' di fatica sia realmente fatta.

In quest'ottica è nata la disciplina del Fit Walking che possiamo sintetizzare con "l'arte del camminare".

Il Fit Walking è una disciplina che, insegnando la corretta meccanica del corpo, trasforma una semplice passeggiata in una vera e propria specialità sportiva.

Il Fit Walking ha lo stesso impatto mentale della corsa, partendo dalla cura di sé si arriva fino al livello più sensoriale, godere di colori, profumi e dei percorsi fatti in completa armonia con la natura.

Essendo all'aria aperta, si percepisce un senso di libertà staccando la mente dalla frenesia del quotidiano in modo da ritrovarsi e dedicare l'attenzione solo su sé stessi.

Camminando s'impara il passo giusto con il tempo giusto, un equilibrio tra il fare e l'andare che ci regala, quasi sempre, grandi soddisfazioni. È una disciplina tra le tante che sono comprese nel mondo del walking e si divide in tre categorie:

- **LIFE STYLE:** per coloro che amano passeggiare, muoversi a piedi e non hanno particolari mete da raggiungere se non utilizzare quello che fa muovere il mondo intero... il cammino.

- **PERFORMER STYLE:** una unione di life style rivolto più al fitness così da rendere questa disciplina veramente "allenante".

- **SPORT STYLE:** la ricerca di una vera e propria prestazione sportiva sia in allenamento che in gara. Il cammino è un movimento che si fa ripetendo ciclicamente alcune azioni.

Un giro di cammino sintetizzando è composto da 2 passi.

La falcata inizia dall'appoggio del tacco di un piede e finisce con l'appoggio dello stesso.

Il passo invece è lo spazio che c'è tra un piede e l'altro.

Nel Fit Walking sono impegnati, se-



condo l'intensità della camminata, piedi, gambe, tronco, braccia, spalle, collo e testa: in pratica si muove tutto.

Il Fit Walking è la migliore tecnica per avvicinarsi al movimento, così che persone sedentarie possano approcciarsi alla filosofia di un miglioramento del proprio stile di vita.

La nostra amata corsa

La disciplina che garantisce i migliori adattamenti è sicuramente la corsa perché già a bassi regimi di lavoro l'organismo lavora in modo allenante. Saranno poi le diverse intensità a spostare il grado d'incisività in fatto di forma generale.

Senza parlare adesso delle intensità migliori, soffermiamoci sulla durata. Sotto i 30' d'attività aerobica, i benefici saranno molto limitati. Nella fascia che va da 30' a 1 ora di attività aerobica, si riescono ad attivare tutti quei processi che regalano un ottimo stato di salute fisica generale.

Sopra l'ora d'attività aerobica si riescono anche ad apprezzare sensibili modifiche nel consumo dei grassi con relativa riduzione della massa grassa.

Curando inoltre nell'allenamento la fase dedicata alla ricerca della tonicità e della prontezza muscolare, il nuovo sportivo otterrà uno stato d'efficienza molto buono.

I consigli per l'avvio

Suggerimenti per il principiante

- 1 - Compiere allenamenti a giorni alterni.
- 2 - Eseguire almeno 40 minuti di allenamento compreso passo e corsa.
- 3 - Seguire la massima gradualità nella sequenza degli allenamenti.
- 4 - Diversificare ogni seduta curando varie qualità.
- 5 - Sviluppare sempre la parte aerobica e quella reattiva.
- 6 - Fare gli esercizi di corredo: pochi, ma ben eseguiti.
- 7 - Cercare la massima decontrazione durante la corsa.
- 8 - Correre a ritmo blando prestando attenzione a non forzare assolutamente il ritmo.
- 9 - Alimentarsi in modo equilibrato e completo.
- 10 - Usare scarpe che garantiscono una buona ammortizzazione.
- 11 - Usare calzature non troppo pesanti, che lascino il piede libero di muoversi con naturalezza.
- 12 - Non coprirsi troppo per evitare di sudare in abbondanza senza motivo.
- 13 - Indossare capi di abbigliamento che permettano una buona traspirazione.
- 14 - Usare indumenti che lascino libertà nei movimenti.
- 15 - Allenarsi con la mente libera, isolarsi dai problemi e godersi l'ossigeno puro.
- 16 - Prendere in considerazione l'uso di tecniche di rilassamento (yoga, training autogeno, ecc.).
- 17 - Facilitare il recupero con massaggi, bagni caldo-freddi, tecniche decontratturanti, ...
- 18 - Eventualmente aggiungere sport alternativi (nuoto, trekking, mountain bike, ecc.).
- 19 - Incominciare a studiare da podisti con buone letture di manuali di corsa.
- 20 - Non darsi scadenze e traguardi, vivere l'inizio nel modo più spontaneo possibile.

SALITREDDICI

TROFEO MINIERE DELL'AMIATA



Corsa in salita di
13.2 Km
+ NORDIC WALKING
e CAMMINATA di 9 Km
non competitive

percorso alberato con
chiusura totale del traffico

18 LUGLIO 2010
ABBADIA SAN SALVATORE - SI

Per Informazioni e Regolamento: www.amiatarunners.it - uispabbadia@gmail.com - t. 340.8712244



CAMPIONATI NAZIONALI UISP 2010

Campionato su Pista	5 e 6 giugno	Emilia Romagna - Carpi (Mo) - Lega Provinciale Modena
Campionato Gran Fondo	27 giugno	Toscana - 35ª Pistoia-Abetone ASCD Silvano Fedi - www.pistoia-abetone.net Sig. Guido Amerini - guidoamerini@gmail.com - Tel./fax 057334761
Campionato Corsa in Salita	8 luglio	Abbadia San Salvatore (Siena) 27ª Salitreddici - ASD Uisp Abbadia S. Salvatore Sig. Silvio Carli 348.8818574 - tel. 0577.776424 uispabbadia@gmail.com - fax 0577.775221 - www.amiatarunners.it
Campionato Trail	1º agosto	Lombardia - Gonasco (PV) 2º Trail di S. Zaccaria Atl. Pavese - www.atleticapavese.com info@atleticapavese.com - Sig. Gianni Tempesta 338.9874453 - giannitempesta@tin.it
Campionato Corsa su Strada	10 ottobre	Sicilia - Trapani - 15º Trofeo Sale e Saline GS 5 Torri Trapani - cinquetorri@trapaniweb.it Sig. Rocco Pollina 333.1165403 - 0923.554694 roccopollina@libero.it
Campionato Maratonina	7 novembre	Toscana - Agliana (PT) 6ª Maratonina dei 6 ponti Pod. Misericordia Aglianese - italofontana@hotmail.it Sig. Italo Fontana 338.2080159

MANIFESTAZIONI ISTITUZIONALI 2010

Meeting Internaz. dei Popoli e della Pace	26 giugno	Lega Provinciale Catanzaro
--	------------------	-----------------------------------

FORMAZIONE

Raduno Tecnico	23-30 agosto	Abbadia San Salvatore (SI)
-----------------------	---------------------	-----------------------------------



insieme
per crescere

WWW
sportesicurezza.it

assicuriamo lo sport

**SPORT &
SICUREZZA**

CARIGE ASSICURAZIONI
CARIGE VITA NUOVA
ASSICURAZIONI
GRUPPO BANCA CARIGE

Scegli la sicurezza di un grande gruppo bancario e assicurativo

Attività sportive, persona, famiglia, professionisti, impresa, risparmio.

MODENA

Via IV Novembre, 40/H
41100 Modena
tel. 059/820205
fax 059/335638
mail uc.segreteria@ucass.it

FIRENZE

Via Uguccione della Faggiola, 7R
50126 Firenze
tel. 055/6580614
fax 055/680313
mail segreteria.generale@ucass.it

MILANO

Via Adige, 11
20135 Milano
tel. 02/55017990
fax 02/55181126
mail milano@ucass.it

NAPOLI

Corso Umberto I, 381
80138 Napoli
tel. 081.268137
fax 081.268137
mail campania@ucass.it

VENEZIA

via Cappuccina, 19F
30172 Mestre (VE)
tel. 041.980572
fax 041.980829
mail veneto@ucass.it

REGGIO EMILIA

via Tamburini, 5
42100 Reggio Emilia
tel. 0522.267211
fax 0522.332782
mail reggioemilia@ucass.it

Per ogni informazione rivolgiti al tuo comitato UISP

Comitati regionali e territoriali



Direzione Nazionale

L.go Nino Franchellucci, 73
00155 Roma
Tel.: 06.4398431
Fax: 06.43984320
e-mail: uisp@uisp.it
C.F.: 97029170582



Lega Atletica leggera

Largo N. Franchellucci, 73
00155 - Roma
Tel. 06/43984328
Fax 06/43984320
E-mail atletica@uisp.it
www.uisp.it/atletica
Presidente: Antonio Gasparro



Valle d'Aosta

Via Binel, 11
11100 - Aosta (AO)
Tel. 0165/31342
Fax 0165/060158
E-mail: valledaosta@uisp.it
Sito web:
www.uisp.it/valledaosta



Aosta

Via Binel, 11
11100 - Aosta (AO)
Tel. 0165/31342 - Fax 0165/060158
E-mail: aosta@uisp.it



Piemonte

Piazza della Repubblica, 6
10122 - Torino (TO)
Tel. 011/4363484
Fax 011/4366624
E-mail: piemonte@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/piemonte



Alessandria

Via S.Lorenzo, 107
15100 - Alessandria (AL)
Tel. 0131/253265
Fax 0131/255032
E-mail: alessandria@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/alessandria

Asti

Via Cecchin, 6
14100 - Asti (AT)
Tel. 347/2957794 - Fax 0141/593440
E-mail: asti@uisp.it

Biella

Via De Marchi, 3
13900 - Biella (BI)
Tel. 015/33349 + Fax
E-mail: biella@uisp.it

Bra

Via Mercantini, 9
12042 - Bra (CN)
Tel. 0172/431507 - Fax 0172/433154
E-mail: bra@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bra

Cirie' Settimo Chivasso

Via Petrarca, 20
10036 - Settimo Torinese (TO)
Tel. 011/8006882 + Fax
E-mail: settimo@uisp.it

Sede Decentrata

Via Matteotti, 16
10073 Cirie' (TO)
Tel. 011/9203302 + Fax
E-mail: cirie@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/settimocirie

Cuneo

Via Xx Settembre, 4
12100 - Cuneo (CN)
Tel. 0171/694065 - Fax 0171/618346
E-mail: cuneo@uisp.it

Ivrea Canavese

Stradale Torino, 447
10015 - S.B.D'Ivrea (TO)
Tel. 0125/632151 - Fax 0125/234389
E-mail: ivrea@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/ivrea

Novara

Via Alcarotti, 2/B
28100 - Novara (NO)
Tel. 0321/391737 + Fax
E-mail: novara@uisp.it

Pinerolo

Viale Grande Torino, 7
10064 - Pinerolo (TO)
Tel. 0121/322668-377516
Fax 0121/395039
E-mail: pinerolo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/pinerolo

Torino

Via Canova, 8
10126 - Torino (TO)
Tel. 011/677115
Fax 011/673694
E-mail: torino@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/torino

Vallesusa

Via Capra, 27
10098 - Rivoli (TO)
Tel. 011/9781106 - Fax 011/9503867
E-mail: vallesusa@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/vallesusa

Verbano-Cusio-Os.

Via Murata, 53
28844 - Villadossola (VB)
Tel. 349/8023778 - Fax 0324/575241
E-mail: verbano@uisp.it

Vercelli

Via Mameli, 19
13100 - Vercelli (VC)
Tel. 0161/600049 + Fax
E-mail: vercelli@uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Lombardia

Via Brescia, 56
26100 - Cremona (CR)
Tel. 0372/431771
Fax 0372/436660
E-mail: lombardia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/lombardia

Bergamo

Via G. Quarenghi, 34
24122 - Bergamo (BG)
Tel. 035/316893
Fax 035/4247207
E-mail: bergamo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bergamo

Brescia

Via B.Maggi, 9
25124 - Brescia (BS)
Tel. 030/47191
Fax 030/2400416
E-mail: brescia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/brescia

Como

Via F. Anzani, 9
22100 - Como CO
Tel. 031/241507 + Fax
E-mail: como@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/como

Cremona

Via Brescia, 56
26100 - Cremona (CR)
Tel. 0372/431771
Fax 0372/436660
E-mail: cremona@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/cremona

Lecco

Via Roma, 8
23864 - Malgrate (LC)
Tel. 0341/360800 + Fax
E-mail: lecco@uisp.it

Lodi

Via Paolo Gorini, 19
26900 - Lodi (LO)
Tel. 0371/422179 + Fax
E-mail: lodi@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/lodi

Mantova

Via Ilaria Alpi, 6
46100 - Mantova (MN)
Tel. 0376/362435-365162
Fax 0376/320083
E-mail: mantova@uisp.it
Sito web:

Milano

Via Adige, 11
20135 - Milano (MI)
Tel. 02/55017990
Fax 02/55181126
E-mail: milano@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/milano

Monza-Brianza

Via Arosio, 6
20052 - Monza (MB)
Tel. 039/328301
Fax 039/362011
E-mail: monzabrianza@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/monzabrianza

Pavia

Via Gramsci, 19
27100 - Pavia (PV)
Tel. 0382/461660 + Fax
E-mail: pavia@uisp.it

Varese

P.Za De Salvo, Angolo V.Lombardi
21100 - Varese (VA)
Tel. 0332/813001 + Fax
E-mail: varese@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/varese

Trento e Bolzano

Bolzano

Via Dolomiti, 14
39100 - Bolzano (BZ)
Tel. 0471/300057
Fax 0471/325268
E-mail: bolzano@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bolzano

Trento

Largo Nazario Sauro, 11
38100 - Trento (TN)
Tel. 0461/231128 + Fax
E-mail: trento@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/trentino

Friuli

Via Nazionale, 92/5
33040 - Pradamano (UD)
Tel. 0432/640154
Fax 0432/641853
Email: friulivgiulia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/friuliveneziagiulia

Gorizia

Via Nizza, 20
34170 - Gorizia (GO)
Tel. 0481/535204 + Fax
E-mail: gorizia@uisp.it

Pordenone

Via Roma, 11
33080 - Zoppola (PN)
Tel. 0434/574287 + Fax
E-mail: pordenone@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/pordenone

Trieste

Via Beccaria, 6
34133 - Trieste (TS)
Tel. 040/639382 - Fax 040/362776
E-mail: trieste@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/trieste

Udine

Via Nazionale, 92/5
33040 - Pradamano (UD)
Tel. 0432/640025
Fax 0432/640023
E-mail: udine@uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Venezia

Via Rizzardi, 48
30175 - Marghera (VE)
Tel. 041/5380945 - Fax 041/5381568
E-mail: venezia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/venezia

Verona

Via Villa, 25
37124 - Verona (VR)
Tel. 045/8348700
Fax 045/8306077
E-mail: verona@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/verona

Vicenza

Corso Fogazzaro, 50
36100 - Vicenza (VI)
Tel. 0444/322325 + Fax
E-mail: vicenza@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/vicenza

Veneto

Via Cappuccina, 19/F
30172 - Mestre (VE)
Tel. 041/980572
Fax 041/980829
E-mail: veneto@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/veneto

Belluno

Via F.Pellegrini, 20
32100 - Belluno (BL)
Tel. 0437/981409 + Fax
E-mail: belluno@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/belluno

Legnago

C/O Cascina Del Parco Viale Dei Tigli,
1/D
37045 - Legnago (VR)
Tel. 0442/25044 - Fax 0442/628763
E-mail: legnago@uisp.it

Padova

Stadio Euganeo Viale N. Rocco, 60
35135 - Padova (PD)
Tel. 049/618058 - Fax 049/8641756
E-mail: padova@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/padova

Rovigo

Via C.Goldoni, 2/A
45100 - Rovigo (RO)
Tel. 0425/411754 - Fax 0425/412485
Sito web: www.uisp.it/rovigo

Treviso

Via F.Benaglio, 28
31100 - Treviso (TV)
Tel. 0422/262678 - Fax 0422/269003
E-mail: treviso@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/treviso



Liguria

Via al Ponte Reale, 2/14
16124 - Genova (GE)
Tel. 010/2513112 - 2472901
Fax 010/2477404
E-mail: liguria@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/liguria

Genova

Piazza Campetto, 7/13-14
16123 - Genova (GE)
Tel. 010/2471463 - Fax 010/2470482
E-mail: genova@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/genova

Imperia

Via S.Lucia, 16
18100 - Imperia (IM)
Tel. 0183/299188 + Fax
E-mail: imperia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/imperia

La Spezia

Via Xxiv Maggio, 351
19125 - La Spezia (SP)
Tel. 0187/501056 - Fax 0187/501770
E-mail: laspezia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/laspezia

Savona

Via San Giovanni Bosco, 1/4
17100 - Savona (SV)
Tel. 019/820951 - Fax 019/820959
E-mail: savona@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/savona

Valdimagra

Via Landinelli, 88
19038 - Sarzana (SP)
Tel. 0187/626658 - Fax 0187/627823
E-mail: valdimagra@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/valdimagra



Comitati regionali e territoriali



Emilia Romagna

Via Riva Reno, 75/III
40121 Bologna (Bo)
051/225881 - Fax 051/225203
E-mail: emiliaromagna@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/emiliaromagna

Bologna

Via Dell'Industria, 20
40138 - Bologna (BO)
Tel. 051/6013511 - Fax 051/6013530
E-mail: bologna@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bologna

Ferrara

Via Verga, 4
44100 - Ferrara (FE9)
Tel. 0532/907611 - Fax 0532/907601
E-mail: ferrara@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/ferrara

Forlì-Cesena

Via Aquileia, 1
47100 - Forlì (FO)
Tel. 0543/370705 - Fax 0543/20943
E-mail: forlicesena@uisp.it

Sede Decentrata

Via Cavalcavia, 709
47023 - Cesena (FO)
Tel. 0547/630728 - Fax 0547/630739
E-mail: cesena@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/forlicesena

Imola Faenza

Via Tiro A Segno, 2
40026 - Imola (BO)
Tel. 0542/31355 - Fax 0542/32962
E-mail: imola@uisp.it

Sede Decentrata

C/O Palabubani - Piazzale Pancrazi, 1
48018 - Faenza (RA)
Tel. 0546/623769 - Fax 0546/625939
E-mail: faenza@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/imola_faenza

Lugo

P.Le Veterani Dello Sport, 4
48022 - Lugo (RA)
Tel. 0545/26924 - Fax 0545/35665
E-mail: lugo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/lugo

Modena

Via Iv Novembre, 40/H
41100 - Modena (MO)
Tel. 059/348811 - Fax 059/348810
E-mail: modena@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/modena

Parma

Via Testi, 2
43100 - Parma (PR)
Tel. 0521/707411 - Fax 0521/707420
E-mail: parma@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/parma

Piacenza

Via IV Novembre, 168
29100 - Piacenza (PC)
Tel. 0523/716253 - Fax 0523/716837
E-mail: piacenza@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/piacenza

Ravenna

Via Gioacchino Rasponi, 5
48100 - Ravenna (RA)
Tel. 0544/219724 - Fax 0544/219725
E-mail: ravenna@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/ravenna

Reggio Emilia

Via Tamburini, 5
42100 - Reggio Emilia (RE)
Tel. 0522/267211
Fax 0522/332782
E-mail: reggioemilia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/reggioemilia

Rimini

Via De Warthema, 2
47900 - Rimini (RN)
Tel. 0541/772917 - Fax 0541/791144
E-mail: rimini@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/rimini



Umbria

Via Della Viola, 1
06121 - Perugia (PG)
Tel. 075/5733532 - Fax 075/5737049
E-mail: umbria@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/umbria

Altotevere

Via A.Mariotti, 1
06019 - Umbertide (PG)
Tel. 075/9417323 + Fax
E-mail: altotevere@uisp.it

Foligno

Via E.Orfini, 14
06034 - Foligno (PG)
Tel. 0742/24126 + Fax
E-mail: foligno@uisp.it

Media Valle Tevere

Corso V.Emanuele II, 6
06055 - Marsciano (PG)
Tel. 075/8749439 - Fax 075/8744126
E-mail: mediavalletevere@uisp.it

Orvieto

Via Sette Martiri, 42
05019 - Orvieto Scalo (TR)
Tel. 0763/390007 + Fax
E-mail: orvieto@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/orvieto

Perugia

Via Della Viola, 1
06121 - Perugia (PG)
Tel. 075/5730699 - Fax 075/5737091
E-mail: perugia@uisp.it

Terni

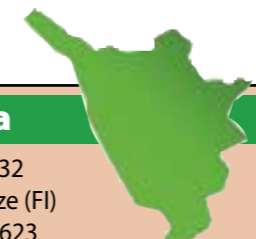
Via Brodolini, 10/A
05100 - Terni (TR)
Tel. 0744/288187 - Fax 0744/227678
E-mail: terni@uisp.it

Trasimeno

Via A.Marchini, 3
06060 - Moiano Di C.Pieve (PG)
Tel. 0578/294337 + Fax
E-mail: trasimeno@uisp.it

www.uisp.it

Comitati regionali e territoriali



Toscana

Via F. Bocchi, 32
50126 - Firenze (FI)
Tel. 055/0125623
Fax 055/0125621
E-mail: toscana@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/toscana

Arezzo

Via Catenaia, 12
52100 - Arezzo (AR)
Tel. 0575/295475
Fax 0575/28157
E-mail: arezzo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/arezzo

Carrara Lunigiana

Viale A.Vespucchi, 1
54033 - Marina Di Carrara (MS)
Tel. 0585/73171 + Fax
E-mail: carrara@uisp.it

Empoli - Val D'Elsa

Via Bardini, 18
50053 - Empoli (FI)
Tel. 0571/72131 - Fax 0571/700293
E-mail: empoli@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/empoli

Firenze

Via F. Bocchi, 32
50126 - Firenze (FI)
Tel. 055/6583501 - Fax 055/685064
E-mail: firenze@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/firenze

Grosseto

Viale Europa, 161
58100 - Grosseto (GR)
Tel. 0564/417756 - Fax 0564/417758
E-mail: grosseto@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/grosseto

Livorno

Via Paretti, 8
57122 - Livorno (LI)
Tel. 0586/887433 - Fax 0586/894332
E-mail: livorno@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/livorno

Lucca Versilia

C/O Campo Sportivo I. Nicoli Via Alessandro Petri - Loc.Migliarina
55049 - Viareggio (LU)
Tel. 0584/53590
Fax 0584/407104
E-mail: luccaversilia@uisp.it

Sede Decentrata

Viale Puccini, 351 Loc.Sant'Anna
55100 - Lucca (LU)
Tel. 0583/418310 + Fax
E-mail: lucca@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/luccaversilia

Massa

Via Alberica, 6
54100 - Massa (MS)
Tel. 0585/488086 + Fax
E-mail: massa@uisp.it

Piombino

Via Lerario, 118
57025 - Piombino (LI)
Tel. 0565/225644 - Fax 0565/225645
E-mail: piombino@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/piombino



Pisa

Viale Bonaini, 4
56125 - Pisa (PI)
Tel. 050/503066 - Fax 050/20001
E-mail: pisa@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/pisa

Pistoia

Via Bastione Mediceo, 80
51100 - Pistoia (PT)
Tel. 0573/23082
Fax 0573/22208
E-mail: pistoia@uisp.it
Sede Decentrata
Via Mazzini, 143
51015 - Monsummano Terme (PT)
Tel. 0572/950460 - Fax 0572/950437
Sito web: www.uisp.it/pistoia

Prato

Via Galeotti, 33
59100 - Prato (PO)
Tel. 0574/691133 - Fax 0574/461612
E-mail: prato@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/prato

Siena

Str. Massetana Romana, 18
53100 - Siena (SI)
Tel. 0577/271567 - Fax 0577/271907
E-mail: siena@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/siena

Valdera

Via Sacco E Vanzetti, 26
56025 - Pontedera (PI)
Tel. 0587/55594 - Fax 0587/55347
E-mail: valdera@uisp.it

Zona del Cuoio

Via Prov.Francesca Nord, 224
56022 - Castelfranco Di Sotto (PI)
Tel. 0571/480104 - Fax 0571/480250
E-mail: cuoio@uisp.it

Val di Cecina

Vicolo Degli Aranci, 8
57023 - Cecina (LI)
Tel. 0586/631273 - Fax 0586/631272
E-mail: bvcecina@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/cecina

Comitati regionali e territoriali

Marche

Piazza Salvo D'acquisto, 29
60129 - Ancona (AN)
Tel. 071/2900059 - Fax 071/9941656
E-mail: marche@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/marche

Ancona

Via L.Ruggeri 2/A
60131 - Ancona (AN)
Tel. 071/2863844
Fax 071/2908460
E-mail: ancona@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/ancona

Ascoli Piceno

Via Timavo, 1
63039 - Porto D'Ascoli (AP)
Tel. 0735/657465 + Fax
E-mail: ascolipiceno@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/ascoli

Fabriano

Via F.Cavallotti, 45
60044 - Fabriano (AN)
Tel. 0732/251810 - 3002 + Fax
E-mail: fabriano@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/fabriano

Fermo

Via Graziani, 71
63023 - Fermo (AP)
Tel. 0734/603223 + Fax
E-mail: fermo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/fermo

Jesi

Viale Verdi, 39/A
60035 - Jesi (AN)
Tel. 0731/213090 - Fax 0731/207961
E-mail: jesi@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/jesi

Macerata

Via Mameli, 39/H
62100 - Macerata (MC)
Tel. 0733/239444 + Fax
E-mail: macerata@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/macerata

Pesaro-Urbino

Largo A.Moro, 12
61100 - Pesaro (PS)
Tel. 0721/65945
Fax 0721/371494
E-mail: pesaro@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/pesaro

Senigallia

Via Tevere, 50/4
60019 - Senigallia (AN)
Tel. 071/65621 - Fax 071/65602
E-mail: senigallia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/senigallia

Lazio

Largo Nino Franchellucci, 73
00155 - Roma (RM)
Tel. 06/43984325-315 - Fax
06/43984312
Sito web: www.uisp.it/lazio

Castelli Romani

Via Dei Pescatori, 7
00040 - Castel Gandolfo (RM)
Tel. 06/9360073
06/91650327 - 1782754591
Fax 06/9360073
E-mail: castelli@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/castelliromani

Civitavecchia

Via Puglie, 12
00053 - Civitavecchia (RM)
Tel. 0766/501940
Fax 0766/27322
E-mail: civitavecchia@uisp.it

Frosinone

Via Virgilio, 83/B
03043 - Cassino (FR)
Tel. 06/43984325-315 - 328/1858517
Fax 06/43984312
E-mail: frosinone@uisp.it



Latina

Viale Don Morosini, 143
04100 - Latina (LT)
Tel. 0773/691169
Fax - 0773/660099
E-mail: latina@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/latina

Monterotondo

Piazza Togliatti, 3
00015 - Monterotondo (RM)
Tel. 06/90625117 - 90625666 + Fax
E-mail: monterotondo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/monterotondo

Rieti

Piazza G.Oberdan, 13
02100 - Rieti (RI)
Tel. 0746/203990 + Fax
E-mail: rieti@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/rieti

Roma

Viale Giotto, 16
00153 - Roma (RM)
Tel. 06/5758395
Fax 06/5745009
E-mail: roma@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/roma

Viterbo

Via Monte Asolone, 4
01100 - Viterbo (VT)
Tel. 0761/333958 - 21861 + Fax
E-mail: viterbo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/viterbo

Comitati regionali e territoriali

Abruzzo

Via dei Peligni, 24-26
65127 - Pescara (PE)
Tel. 085/4510342 + Fax
E-mail: abruzzo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/abruzzo

Chieti

Via Pola, 35/E
66023 - Francavilla Al Mare (CH)
Tel. 348/4457934 + Fax
E-mail: chieti@uisp.it

L'Aquila

Via S.Sisto, 73/F
67100 - L'Aquila (AQ)
Tel. 340/2988897 + Fax
E-mail: laquila@uisp.it

Pescara

Via Dei Peligni, 24
65127 - Pescara (PE)
Tel. 348/4457935 - 085/4510342 + Fax
E-mail: pescara@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/pescara

Pratola-Sulm.

Via Discesa Della Schiavona, 6
67035 - Pratola Peligna (AQ)
Tel. 0864/272101 - 329/9185304 - Fax
0864/278483
E-mail: pratola@uisp.it

Teramo

Via Marcacci, 10
64026 - Roseto Degli Abruzzi (TE)
Tel. 339/2125339 - 085/8931221 + Fax
E-mail: teramo@uisp.it

Vasto

C/O Centro Sportivo San Paolo, Via
G.Spataro
66054 - Vasto (CH)
Tel. 340/4096290 - 0873/59757 + Fax
E-mail: vasto@uisp.it



Molise

Via Duca D'Aosta, 32
86100 - Campobasso (CB)
Tel. 0874/90745
Fax 0874/461276
E-mail: molise@uisp.it

Campobasso

Via Duca D'Aosta, 32
86100 - Campobasso (CB)
Tel. 0874/90745
Fax 0874/461276
E-mail: campobasso@uisp.it

Campania

Corso Umberto I, 381
80138 - Napoli (NA)
Tel. 081/6330691 - 081/268137 + Fax
E-mail: campania@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/campania

Avellino

Via Serafino Soldi, 26
83100 - Avellino (AV)
Tel. 0825/25373 + Fax
E-mail: avellino@uisp.it

Benevento

Contrada Fontanelle, 122
82100 - Benevento (BN)
Tel. 0824/334326 + Fax
E-mail: benevento@uisp.it

Caserta

Largo San Sebastiano, 7
81100 - Caserta (CE)
Tel. 0823/321670 + Fax
E-mail: caserta@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/caserta

Eboli Sele Diano

Cilento, Via S.Giovanni, 50
84025 - Eboli (SA)
Tel. 0828/332693 + Fax
E-mail: eboli@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/eboli

Napoli

Corso Umberto I, 381
80138 - Napoli (NA)
Tel. 081/207250 - Fax 081/268137
E-mail: napoli@uisp.it

Salerno

Via Cantarella, 1
84100 - Salerno (SA)
Tel. 393/9161813
E-mail: salerno@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/salerno

Zona Flegrea

Via Pasquale Lubrano, 1
80078 - Pozzuoli (NA)
Tel. 081/5264596 + Fax
E-mail: zonaflegrea@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/zonaflegrea



Servizio fotografico di Belinda Sorice

Comitati regionali e territoriali

Puglia

Via Mauro Amoruso, 2
70124 - Bari (BA)
Tel. 080/9958100
Fax 080/9958090
E-mail: puglia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/puglia

Bari

Via Mauro Amoruso, 2
70124 - Bari (BA)
Tel. 080/5615657
Fax 080/5042961
E-mail: bari@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/bari



Barletta

Via Capua, 37
70051 - Barletta (BA)
Tel. 388/1190120
E-mail: bat@uisp.it

Brindisi

C/O Livia Torre Via Cappuccini, 54
72100 - Brindisi (BR)
Tel. 393/2282688 - 348/0020273
E-mail: brindisi@uisp.it

Foggia

C/O Stadio Com. Sottogradinata Viale Ofanto
71100 - Foggia (FG)
Tel. 348/7719229
Fax 0881/686780
E-mail: foggia@uisp.it

Lecce

Via Venezia, 2
73100 - Lecce (LE)
Tel. 0832/318583 + Fax
E-mail: lecce@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/lecce

Manfredonia

Via E.Toti, 14
71043 - Manfredonia (FG)
Tel. 338/4389640
Fax 0884/512082
E-mail: manfredonia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/gargano

Taranto

Via Veneto, 110
74100 - Taranto (TA)
Tel. 099/7350807 - 372811
Fax 099/7325841
E-mail: taranto@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/taranto

Valle d'Itria

Via Irene Del Vecchio, 1
74015 - Martina Franca (TA)
Tel. 080/4805759 + Fax
E-mail: valleditria@uisp.it



Basilicata

Via Gattini, 8
75100 - Matera (MT)
Tel. 0835/334076 + Fax
E-mail: basilicata@uisp.it

Matera

Via Gattini, 8
75100 - Matera (MT)
Tel. 0835/334076 + Fax
E-mail: matera@uisp.it

Potenza

Vico San Nicola, 16
85025 - Melfi (PZ)
Tel. 0972/238498 + Fax
E-mail: potenza@uisp.it

Calabria

C/O Piscine, Loc. Marinella
88040 - Lamezia Terme (CZ)
Tel. 0968/418528
Fax 0968/418656
E-mail: calabria@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/calabria

Bianco

Via C.Colombo, 95
89032 - Bianco (RC)
Tel. 0964/911176 + Fax
E-mail: bianco@uisp.it



Castrovillari

C.Da Magnapoco,17
87012 - Castrovillari (CS)
Tel. 320/4304880 - 0981/38380 + Fax
E-mail: castrovillari@uisp.it

Catanzaro

Via Grimaldi, 19
88100 - Catanzaro (CZ)
Tel. 0961/751944
Fax 0961/752938
E-mail: catanzaro@uisp.it

Cosenza

Viale Marconi, Palazzo Grimoli
87100 - Cosenza (CZ)
Tel. 0984/483009 - 348/2490255
Fax 0984/822872
E-mail: cosenza@uisp.it

Crotone

Via Ipazia, 2
88900 - Crotone (KR)
Tel. 0962/072129-30 - Fax 0962/072129
E-mail: crotone@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/crotone

Lamezia Terme

C/O Piscine - Loc. Marinella
88040 - Lamezia Terme (CZ)
Tel. 0968/418508 + Fax
E-mail: lameziaterme@uisp.it

Reggio Calabria

Via S.Giuseppe, Trav. Vi, 16
89129 - Reggio Calabria (RC)
Tel. 333/4724340 - Fax 0965/58714
E-mail: reggiocalabria@uisp.it

Vibo Valentia

C/O Studio Legale-Avv.Villella
Via Roma, 12/Bis
89812 - Vibo Valentia (CZ)
Tel 0963/45354 + Fax
E-mail: vibovalentia@uisp.it

Comitati regionali e territoriali

Sardegna

Viale Trieste, 69
09123 - Cagliari (CA)
Tel. 070/666518 - 663678 + Fax
E-mail: sardegna@uisp.it

Cagliari

Viale Trieste, 69
09123 - Cagliari (CA)
Tel. 070/659754 + Fax
E-mail: cagliari@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/cagliari



Nuoro

Via Zanardelli, 27
08040 - Lanusei (NU)
Tel. 0782/40620 + Fax
E-mail: nuoro@uisp.it

Sassari

Via M. Zanfarino, 8
07100 - Sassari (SS)
Tel. 079/2825033 + Fax
E-mail: sassari@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/sassari

Sulcis Inglesiente

Via Campania, 50
09013 - Carbonia (CA)
Tel. 0781/674194
Fax 0781/661541
E-mail: sulcis@uisp.it



Sicilia

Via Bari, 52
90133 - Palermo (PA)
Tel. 091/6629061 + Fax
E-mail: sicilia@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/sicilia

Agrigento

Via Manzoni, 1
92020 - S.Giovanni Gemini (AG)
Tel. 347/3785701
E-mail: agrigento@uisp.it

Caltanissetta

Via Sallemi, 25
93100 - Caltanissetta (CL)
Tel. 0934/20012 + Fax
E-mail: caltanissetta@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/caltanissetta

Catania

Via Nepeta, 54
95123 - Catania (CT)
Tel. 095/434121
Fax 095/0936383
E-mail: catania@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/catania

Enna

Via G.Borremans, 43
94100 - Enna (EN)
Tel. 0935/41831
Fax 0935/531671
E-mail: enna@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/enna

Giarre

Via Bellini, 52
95014 - Giarre (CT)
Tel. 095/7791198 + Fax
E-mail: giarre@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/giarre

Marsala

Contrada Torre Lunga Puleo, 381
91025 - Marsala (TP)
Tel. 0923/967379 + Fax
E-mail: marsala@uisp.it



Messina

Via Risorgimento, 210/B
98123 - Messina (ME)
Tel. 090/2934942 + Fax
E-mail: messina@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/messina

Nebrodi

Piazza Garibaldi, 6
98071 - Capo D'Orlando (ME)
Tel. 0941/901834 + Fax
E-mail: nebrodi@uisp.it

Noto

V.Le Principe Di Piemonte, 106
96017 - Noto (SR)
Tel. 333/3645706
E-mail: noto@uisp.it

Palermo

Via Bari, 52
90133 - Palermo (PA)
Tel. 091/6118846 + Fax
E-mail: palermo@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/palermo

Pantelleria

Via Taranto, 9
91017 - Pantelleria (TP)
Tel. 0923/913018 + Fax
E-mail: pantelleria@uisp.it

Ragusa

Via Garibaldi, 84
97100 - Ragusa (RG)
Tel. 0932/515998
Fax 0932/867207
E-mail: ragusa@uisp.it

Siracusa

Via Roma, 116
96100 Siracusa (SR)
Tel. 0931/461479 + Fax
E-mail: siracusa@uisp.it

Trapani

Via Argenteria, 7
91016 - Casa Santa Erice (TP)
Tel. 333/3573481
E-mail: trapani@uisp.it
Sito web: www.uisp.it/trapani

