



"Insieme Passo dopo Passo"



Pos.	Pos. M/F	Pos. Cat.	Pett.	Cognome Nome	Naz.	Cat.	Tempo	RealTime
1137	1096	197	838	PAOLOTTI SIMONE	IT	SM	03:21:05	03:20:22
1501	1443	51	7352	COCCO MARCO	IT	SM55	03:27:07	03:25:33
1528	1468	329	3392	BERTI DAVID	IT	SM45	03:27:32	03:26:33
1637	1566	194	436	CONTI FABRIZIO	IT	SM50	03:28:47	03:28:19
1666	1591	284	839	SANSONI MATTEO	IT	SM35	03:29:12	03:28:28
1769	1686	68	841	TIBERIO FRANCO	IT	SM55	03:30:04	03:29:21
2297	2158	288	7351	PANTALONI GIANLUCA	IT	SM50	03:36:56	03:33:39
3496	294	24	F219	SASSOLINI SERENA	IT	SF50	03:50:53	03:48:53
4324	3891	595	8147	BENI MARCO	IT	SM50	03:59:34	03:52:35
4443	3994	609	638	GIANASSI GIUSEPPE	IT	SM50	04:00:54	04:00:23
5575	4900	352	8148	CIONI MASSIMILIANO	IT	SM55	04:16:40	04:09:40
6880	5856	457	7350	BARONTI EDOARDO	IT	SM55	04:38:33	04:35:15
7322	1174	278	F1699	ONOYIVWE DORIS	NG	SF40	04:50:09	04:41:00
7467	6248	992	836	GIULIANI STEFANO	IT	SM50	04:55:51	04:51:12

33esima Edizione della Firenze Marathon, questa volta su un percorso nuovo con partenza e arrivo da Piazza Duomo. Quasi 9mila partenti e fra questi un quindicina di atleti dell'Ausonia, supportati da una bella cornice di pubblico in cui si era inserito un bel gruppo di tifosi dell'Ausonia. All'esordio assoluto **Sansoni e Paolotti** con ottimi tempi entrambi, complimenti comunque a tutti i partecipanti, il presidente **Franco Tiberio**
 Da sinistra: **Matteo Sansoni, Giancarlo Trabucco, Franco Tiberio, Serena Sassolini, Doris Onoyivwe, Gianluca Pantaloni, Marco Beni, Massimiliano Cioni.**



Già da metà Aprile la domanda era nell'aria "ma che si fa quest'anno la Maratona? " Gli indugi si ruppero dopo l'affermazione " i Ceccatelli si sono già iscritti? Eh? !! E noi? Non saremo mica da meno? Vai vai, digli al Fratoni di iscrivere anche noi, che non si lasciano correre da soli. E così, senza nemmeno accorgersene, senza tabelle e allenandosi il giusto, si arriva all'autunno e la maratona è alle porte: la Francesca ha un infortunio e non corre da Settembre, Daniele Ceccatelli per solidarietà con la moglie ha smesso di allenarsi e hanno rimandato l'iscrizione al 2017 e proprio all'inizio di Novembre anche Pasquale si fa uno strappo muscolare e anche lui è fuori gioco. Mi hanno lasciata sola! Così con un po' di magone ho affrontato questa giornata, con la solita strizza che mi prende all'ingresso nella griglia, sapendo però che avrei incontrato sul percorso Pasquale per sostenermi e incitarmi, il mio babbo, e anche tanti amici dell'Ausonia. Ero curiosa di vedere il nuovo percorso e anche un po' scettica sullo spostamento al Duomo della partenza e arrivo. Ma posso dire che la partenza al Duomo è davvero mozzafiato, perché oltre all'emozione che sempre pervade i podisti prima dello start, guardandosi intorno si hanno monumenti e pezzi di storia dell'arte e dell'uomo unici al mondo, ed è un istante irripetibile che resta fissato nella memoria. Sì, forse è proprio questo il momento che più mi ha serrato la gola in tutta la giornata, più emozionante ancora dell'arrivo, che ovviamente è bellissimo e ti ripaga di tutta la fatica delle 3 ore e 48 minuti passati a zonzo per Firenze, ma essere proprio lì, insieme a quasi 9000 "grulli" pronti a partire tra il Battistero e il Duomo è stato bellissimo. Questa maratona me la sono davvero goduta, mi sono divertita, stavo bene, ho trovato sorrisi e forza in tanti che mi hanno seguita e ho avuto un risultato migliore delle aspettative.

L'unico rimpianto è per non aver corso con il quartetto di sempre, che spero possa ricomporsi per l'edizione del 2017, alla prossima.

Serena Sassolini

Ciao a tutti, arrivederci, è proprio il caso di dirlo...E' con l'occasione del post maratona, con le energie che cominciano a tornare nelle gambe, che Vi scrivo questa mia lettera, non tanto per il giornalino, ma per salutarvi un po' come si deve. Alcuni già lo sanno, come è doveroso che fosse aver informato per prima cosa il Presidente della mia decisione, altri lo leggeranno qui di seguito. Sono felice ed ancora emozionata al limite dei lucciconi (lacrime vere sono sgorgate domenica scorsa sugli scalini di Piazza Santa Maria Novella quando mi stavo cambiando i vestiti a fine maratona) se ripenso a quello che è stato questa mia bellissima esperienza con l'Ausonia che mi ha portato in fondo a 2 anni a voler correre la mia ultima gara e prima maratona con la maglia Ausonia proprio nella mia città: Firenze. Ora posso dire: ce l'ho fatta! E' per me motivo di orgoglio essere riuscito a raggiungere i miei piccoli traguardi che domenica in domenica mi prefiggevo di volta in volta; indossando sempre la solita maglia, ogni volta dando il tutto per tutto, ogni volta arrivando stravolto al traguardo, ma felice di essermi realizzato. Credo sia così anche per voi, non penso di dire niente di nuovo... Correrò ma continuerò a restituire sempre di più rispetto a quello che mi toglie in fatto di sacrifici, energie, dolori, ecc. Se la maratona me ne ha procurati tanti (di fatiche e dolori), ora posso dire di esserne uscito vivo (ahaha) ed arricchito in fatto di emozioni. Domenica, 27 Novembre 2016 non sarà per me ricordata come una domenica qualsiasi: ho condiviso con voi fin dal pre-gara le emozioni e le paure per un qualcosa che sapevo che sarebbe stato per me massacrante: e lo è



BANCA di CAMBIANO
 Credito Cooperativo dal 1884

Sede di Sesto Fiorentino - Via Dante Alighieri - tel. 055 4492651

Il Club Ausonia nasce come associazione di podisti ma intende essere anche un gruppo che riunisce persone con i più svariati interessi culturali. Il risultato di tutto questo lo potete vedere su questo giornalino, ma ancora meglio se avremo la possibilità di riunire attorno a questa idea ancora altre persone. Per questo invitiamo tutti coloro che vogliono fare podismo in forma amatoriale stando in compagnia a venire con noi! Ci si può iscrivere al Club Ausonia in qualsiasi momento dell'anno. Richiedete informazioni via email info@clubausonia.it o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.



stato! Al traguardo (riguardando il video) non ho praticamente esultato, come invece mi ero immaginato tante volte nei giorni precedenti la partenza; solo dopo diversi minuti che ero letteralmente aggrappato alle recinzioni metalliche cercando di stirare i polpacci, ho cominciato a realizzare che avevo la medaglia al collo e che ero riuscito a farcela. Perché me ne vado? Non ci sono problemi con nessuno di Voi, anzi, né con l'Ausonia! E' solo il mio desiderio di voler e cercar di poter partecipare più attivamente in un Gruppo anche al di fuori delle gare domenicali, un pò come lo è l'Ausonia per i Sestesi. L'amicizia che mi lega a voi per me non cambierà anche se da oggi in poi correremo da "avversari" con maglie di colori differenti. Mi spiace davvero tanto lasciare, ma sento che è arrivato il momento. Mi ero ripromesso di farlo a fine maratona da atleta Ausonia, e così riesco a fare! Ringrazio tutti per tutto, davvero, da Tiberio e Maurizio in avanti che hanno in qualche modo capito le mie esigenze e condiviso i miei pensieri. Non faccio altri nomi per non dimenticare nessuno, ma sentitevi tutti salutati, un grandissimo abbraccio a tutti, a presto, **Matteo Sansoni**

P.S. un ringraziamento speciale per domenica va a Giancarlo, che mi ha fatto da Cicerone per gran parte della maratona: senza di te non sarei mai arrivato in fondo!

Ciao Matteo, come ti ho già detto mi dispiace moltissimo perdere un atleta e una persona come te all'interno dell'Ausonia. Non ti ho nascosto che eri uno di quelli a cui tenevo di più, per la tua serietà e semplicità e impegno nel fare ogni cosa. L'Ausonia ha bisogno di persone giovani volenterose come te e quindi perderti mi rattrista ancora di più. Ti ringrazio per tutto il contributo che ci hai dato in questi due anni, sia nelle gare che nei servizi. Spero che nella nuova società in cui andrai ti troverai bene come lo è stato con noi. Nelle gare ci ritroveremo avversari, ma l'importante è vedersi salutarsi e divertirsi insieme come lo è stato fino ad ora, un saluto sincero, **Franco Tiberio**

Ciao Matteo, Il tuo scritto mi ha fatto rivivere quelle magiche sensazioni che hanno sempre accompagnato i miei caracollamenti sportivi. Anche se non corro più per motivi familiari e professionali mi sento tutt'ora parte dell'Ausonia perché il gruppo è composto da Persone, con la P maiuscola, oltretutto da atleti. Un grosso augurio per il tuo futuro umano e sportivo e grazie di aver condiviso con tutti noi questo pezzo di cammino insieme, **Patrizio Coppoli**



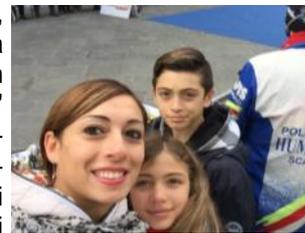
Ciao Ausonia, lo sono Manuela..., è poco che sono l'Ausonia... ho iniziato a correre questa estate col gruppo grazie ai ritrovi alle Cave di Isola, poco dopo ero già iscritta col gruppo ed ho iniziato a gareggiare con la maglia dell'Ausonia!!! Fin da subito mi è sembrato un gruppo affiatato e fra tutti la persona che è sempre spiccata per la sua simpatia e allegria è DORIS.... Doris mi ha sempre incitato a non mollare mai e mi ha sempre supportato in ogni momento.... Grazie a lei sono riuscita a correre la mia prima mezza maratona (a Agliana): è stata una gran fatica ma alla fine la soddisfazione è stata immensa!!! Domenica 27 novembre ero a FIRENZE con i miei bambini (Christian e Alessia) a vedere ed incitare i miei compagni in questa bellissima impresa; ho sempre pensato che chi arrivasse a correre una maratona sarebbe stato un GRANDE ATLETA!!! È proprio così.... E l'ho pensato ancor di più ammirando le gesta dei miei compagni che passavano davanti a me sorridendomi, ho intravisto MR PRESIDENT

Franco e Gianluca, concentratissimi, ho visto Serena, una donna fortissima che con Pasquale (che purtroppo non ha potuto partecipare a causa di un'infornuto) sono veramente una bellissima coppia di sportivi, ho visto Edoardo con la sua grande simpatia, poi c'era la nostra DORIS sempre piena di sorrisi e alla fine anche Stefano (passo felpato).... Qualcuno mi è sicuramente sfuggito ma io ero lì a tifare per i miei amici e l'emozione è stata davvero grande!!! Il prossimo anno ci sarò anch'io a correre per i colori dell'Ausonia e immagino già le mie lacrime all'arrivo... Grazie amici miei, grazie amici sportivi, tutti insieme con un grande cuore.... con voi mi sento parte di un gruppo sportivo veramente unito!!! Complimenti a tutti voi ed in particolare ai MARATONETI!!!

Manuela Panico

Caro Matteo, Anche per me è stato un piacere averti conosciuto. Leggere le parole che hai scritto mi fa pensare a quanto la nostra passione per la corsa non sia soltanto uno sport ma un vero e proprio mezzo di socializzazione e di unione. L'Ausonia mi ha permesso di fare nuove amicizie, persone più grandi di me, con più esperienza e con tanta simpatia forse più di tanti miei coetanei!!! Capisco le tue motivazioni, è vero, oltre alla gara della Domenica, è bello vivere anche gli altri eventi che vengono organizzati...e la tua distanza da Sesto Fiorentino non aiuta. Ci vedremo in gara...questa volta ti vedrò sorpassarmi in DISCESA con una maglia non più bianca/blu e rossa ma sarai sempre Matteo....!! a presto, **Valentina Spinelli**

Matteo leggo solo ora.....per fortuna che hai fatto la premessa, pensavo di essere stato io la causa, mi spiace davvero tanto perderti, sicuramente nella nuova squadra avranno la fortuna di trovare una persona eccezionale come te. Ti auguro ogni bene e ti faccio un grosso in bocca al lupo, per tutto! Un abbraccio, tanto ci si rivede alle corse, **Giancarlo Trabucco**



Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

Vuoi conoscere
il nostro club ?
www.clubausonia.it

VETRERIA FAGGI CORRADO
S.N.C. di Faggi franco & C.
Lavorazione e posa in opera di VETRI,
CRISTALLI, SPECCHI,
CRISTALLI STRATIFICATI
VETRATE TERMICHE
Via della Sassaia 6 - tel. / fax 055452505
50019 Sesto Fiorentino

PERSONAGGIO SESTESE: FERDINANDO MELOZZI

tratto dal libro "Piccole storie per un grande paese" Vol. 1°

"Un uomo con la paglia nel cuore"

scritto da Alessandra Brusca

Nel 1891 nonno Oreste fondò in via Artieri 39, a Sesto, la "Melozzi - articoli trecce e cappelli di paglia" che poi passò al figlio Giovanni, detto Nanni, e quindi al nipote Ferdinando o per meglio dire Fernando, come tutti lo chiamavano abbreviandogli il nome. Era molto fiero della sua città e anche di essere nato, nel 1921, "sotto 'i treno", vale a dire a sud della ferrovia che attraversa Sesto, zona dove c'erano, a quei tempi, le case più povere e i maggiori disagi per la mancanza di servizi. Era molto orgoglioso anche della fabbrica di famiglia che era il suo fiore



all'occhiello. Semplice e comunicativo, allegro e disponibile, Fernando ha trascorso la sua vita lavorando e lavorando, senza mai dimenticare gli altri, senza mai tirarsi indietro e dando il suo contributo fattivo per aiutare chi aveva bisogno. "Ho sempre

vissuto guardando indietro - era solito affermare il Melozzi - quando ero in bicicletta vedevo coloro che andavano a piedi e mi sentivo fortunato e non facevo come quelli che guardavano chi aveva la macchina ed erano assaliti da un senso di scontentezza. Credo che questo sia stato il segreto della mia serenità, io sto bene dentro e penso che dipenda da questo anche lo star bene fisicamente. Ho sempre pensato che fosse preferibile una risata a una pasticca". Anche la grande passione che Fernando aveva per il suo lavoro sicuramente lo ha aiutato a vivere meglio. Quello per la paglia era un amore che si può dire fosse nato con lui e lo ha accompagnato sempre dandogli gioia e soddisfazione. Conosceva tutto di questi fili dorati, come nascono, come si raccolgono, e sapeva bene della loro duttilità, delle loro infinite possibilità creative, come potevano essere impiegati e quali manufatti si potevano creare. Ha ideato e realizzato gli oggetti più disparati e cappelli di tutte le fogge, rustici copricapo per i contadini e per chi doveva ripararsi dal sole, ma anche elegantissimi ed estrosi modelli per le boutique parigine e americane. Aveva "inventato" inoltre infiniti ornamenti per scarpe e borse che portavano prestigiosi marchi internazionali. Fernando non staccava mai, pensava di continuo a nuove forme per i suoi cappelli, a oggetti inusuali che avrebbe potuto fare e mettiamo che nel cuore della notte gli frullasse un'idea in testa, era capace di alzarsi per provare, studiare la maniera di tradurla in realtà: "Avrò realizzato circa centomila campioni - mi raccontò una volta Fernando - qualcuno era bello, raffinato, altri li consideravo "cerotti" ma alla gente piacevano, si vendevano, e un im-

prenditore non deve fare solo quello che piace a lui, ma quello che vuole la gente. Lavoravo fino a notte alta, non sentivo la stanchezza, mi piaceva il mio lavoro e spesso quando passava la guardia di notte mi chiamava: "O' Melozzi e' son le cinque!" E io gli rispondevo scherzando: "Davvero? Mi si dev'esse' fermaco l'orologio". Una volta era la vigilia di Natale, mi pare fosse nel '54, e io lavoravo. Quando lui passò lo chiamai a bere un goccio per brindare, lui non voleva perché era in servizio, ma alla fine lo convinsi, si stappò una bottiglia e ci si fece gli auguri, lì nella mia fabbrica". A volte nella voce di Fernando si avvertiva una punta di amarezza non tanto per il tempo che inesorabilmente passava, ma al ricordo di quegli anni produttivi, durante i quali aveva potuto esprimere al massimo la sua vivace creatività e "sfruttare" la prorompente comunicativa per proporre i suoi innumerevoli prodotti. Ricordava il primo avventuroso viaggio a Parigi, in treno, intrapreso a soli 22 anni, e le cinque automobili che aveva "consumato" sempre in giro com'era a consegnare e a riprendere il lavoro dalle trecciaiole o di quando uno stilista francese gli pagò addirittura mille lire la tesa di un cappello senza cupola. Rammentava le visite dei clienti stranieri, specie degli americani che se erano convinti della bontà, della bellezza, della funzionalità di un articolo, ne ordinavano grandi quantità senza battere ciglio e senza mercanteggiare sul prezzo. A parlare delle sue esperienze professionali Fernando ritrovava la gioventù e gli occhi gli si facevano brillanti e non ci si annoiava mai ad ascoltare i suoi aneddoti e le esperienze vissute. Proprio per questo suo contagioso entusiasmo unito alle tante cose che sapeva, veniva invitato dalle scuole, dalle associazioni, nelle feste, durante le sfilate di moda a spiegare i cappelli, da chiunque e non solo in questa città, volesse riportare alla ribalta i tempi d'oro in cui l'artigianato locale del settore godeva nel mondo un meritato prestigio. Gli piaceva raccontare tutto il ciclo riproduttivo e di lavorazione a partire dal seme del grano fino ad arrivare al cappello di paglia. E Fernando non si è mai negato, lui era solito dire: "Dei sestesi mi piace la disponibilità all'accoglienza, all'amicizia, la porta della mia casa è sempre aperta per tutti, ma anch'io ho trovato e trovo tante porte aperte". Melozzi è stato tra i fondatori del Museo della Paglia di Signa dove sono esposte molte delle sue creazioni e strumenti di lavoro ideati dalla sua fantasia e realizzati dalle sue mani laboriose e instancabili. Fernando ci ha lasciato il 18 Novembre del 2009 portando con sé il suo sorriso luminoso, il suo sguardo ridente e mi pare che Sesto, da quel giorno, sia un pochino più buia.



ZAMPAOLI AUTO





SESTO FIORENTINO : VIA DEGLI OLMI, 48/50 - Tel. 055 4210751
FIRENZE : VIA REGINALDO GIULIANI, 115/B - Tel. 055 4476724
www.zampaoliauto.it - zampaoliauto@citroen.it
 <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



GR **circolo**
INASCITA

Via Matteotti, 18 - Sesto Fiorentino (FI)
Tel. 055 440147

SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA

LISCIO E REVIVAL CON
LE MIGLIORI ORCHESTRE
SABATO ORE 21,30
DOMENICA ORE 15,30



La differenza tra stanchezza e pigrizia



Senti il richiamo del divano come fosse il canto delle sirene dell'Odissea e non riesci proprio a resistere. "Oggi non ho voglia di correre" è la frase che chiunque – sicuramente anche tu – ha pronunciato almeno una volta nella sua vita da runner. E, diciamolo subito, non c'è nulla di male nel saltare un allenamento: sarà solo un'occasione mancata, non una

guerra persa. Siamo esseri umani e proprio in questo risiede il fatto di non aver voglia – a volte – di correre o di fare attività faticose o stressanti. Però i motivi per cui non lo facciamo possono essere tanti ma, riassumendoli in due parole, fondamentalmente si riduce tutto a stanchezza e pigrizia. **La sindrome Homer Simpson** Il vero pigro è colui che gode del dolce far niente. Altrimenti non si direbbe "dolce", no? Seduto sul divano a guardare la TV, stai bene e ti senti appagato dal vedere il mondo attorno a te che si muove mentre tu sei fermo. È bellissimo farlo a volte, non prendiamoci in giro. Questa, amico mio, si chiama pigrizia e – a piccole dosi – ti permette di goderti la vita tanto quanto lo fa la corsa. In fondo non esiste ying senza yang, non c'è poltrone senza sofà, non c'è Superman senza Lex Luthor. Puoi infatti godere del movimento quando conosci la staticità. Ma – già, c'è sempre un "ma" – bisogna stare attenti perché la pigrizia si cronicizza e va in qualche modo combattuta. Come? Con la forza di volontà e con la sicurezza che, superato l'ostacolo iniziale, starai molto meglio che sul divano e avrai aggiunto un mattone in più alla preparazione per raggiungere il tuo obiettivo. **Il riposo del guerriero** Come va bene impigrirsi davanti al fuoco con un bicchiere di brandy in mano (scusami ma ho visto da poco Una Poltrona per Due), ci sono dei momenti in cui DEVI riposare. Sto parlando di quelle situazioni in cui la stanchezza ha il sopravvento. Quella condizione fisiologica in cui il tuo corpo ti costringe a riposare perché ne ha bisogno. E puoi metterci tutta la disciplina del mondo ma non riuscirai ad andare oltre una prestazione mediocre. Non occorre scomodare il concetto di **overtraining** ma anche solo parlare di recupero. I nostri muscoli infatti, dopo ogni sforzo, hanno bisogno di tempo per rinsaldare le fibre che – inevitabilmente – subiscono delle microlesioni. E il riposo dopo lo sforzo serve proprio a questo. **Ma come si fa a distinguere tra bisogno di riposo e semplice pigrizia?** Generalmente lo capisci per il dolore. Nel primo caso sentirai i muscoli fiacchi e indolenziti – leggermente doloranti. Nel secondo caso sentirai il diavolello sulla tua spalla sinistra urlarti "ma chi te lo fa fare" e aggiungere mille scuse e alibi. A essere onesti, dietro alla pigrizia possono anche esserci mille altre cause: dalla mancanza di motivazione alla noia, senza dover necessariamente parlare di depressione (ma per quest'ultima è il caso di parlare con uno specialista). Cause che puoi combattere con semplici accorgimenti come l'aggiunta di stimoli o cambi di routine. **La sensazione di onnipotenza** Lo ripetiamo sempre: il tuo unico vero avversario lo vedi tutte le mattine allo specchio. Sei tu. E quando riesci a sconfiggerti provi sempre grandissima soddisfazione, quasi una sensazione di onnipotenza, appunto. Quando quell'avversario vuole renderti la vita difficile, aggiunge degli ostacoli come la pigrizia. Ma nel momento in cui riesci a sconfiggerlo non ce n'è per nessuno: in quel momento comandi tu.

(a cura di Valentina Spinelli)

5 Movimenti per Prevenire la Fascite Plantare

di Daniela Frasca



La fascite plantare è uno degli incubi ricorrenti del podista. Essa è infatti una patologia abbastanza frequente che si genera quando la fascia plantare, cioè la striscia di tessuto che dal tallone attraversa tutta la pianta del piede, si infiamma. Inizialmente si manifesta alla mattina quando, alzandosi dal letto e poggiando i piedi a terra, si avverte dolore ai talloni. Il dolore, molto simile a una puntura nella parte inferiore del piede, si ripresenta gradualmente anche durante la giornata e aumenta se sollecitato dall'attività fisica. Qualora si manifesti, è molto importante curare per tempo la fascite plantare, che può prolungarsi anche fino a 6 mesi e degenerare in dolore cronico impedendo le normali attività fisiche, dalla camminata ai movimenti di piedi e ginocchia. Innanzitutto consultate il vostro medico, il quale saprà indicarvi la cura più opportuna in base allo stadio di avanzamento dell'infiammazione. Tra i primi rimedi ci sono sicuramente ghiaccio, riposo, tutori e antinfiammatori, ma possono non bastare perché il problema può ripresentarsi se non si individua la causa che lo genera. Come per ogni tipo di infortunio, la prevenzione è molto importante al fine di evitare spiacevoli conseguenze. Per questo motivo vogliamo consigliarvi alcuni movimenti utili per prevenire questa fastidiosa infiammazione.



Camminare sugli avampiedi Con le ginocchia ben distese e bloccate, camminate sugli avampiedi. Questo esercizio contribuisce a rafforzare i talloni e i polpacci.



Salire su uno scalino Salire su uno scalino con entrambi i piedi e trovare un punto d'appoggio per non perdere l'equilibrio. Arretrare il piede affetto da fascite, fino a quando il tallone sarà libero di muoversi verso il basso. Abbassare il tallone finché non si avverte una leggera tensione nel polpaccio. Fermarsi e mantenere la posizione per circa 20 secondi; ripetere l'esercizio 3-4 volte.



Afferrare l'asciugamano Da seduti o in posizione eretta, bisogna provare ad afferrare un asciugamano o una pallina con la punta delle dita, sollevarli leggermente e lasciarli cadere. L'esercizio va ripetuto 20 volte.



Inarcare il piede Inarcare la pianta del piede fa lavorare i muscoli dell'arco plantare e i tibiali posteriori di modo da controllare l'eccessiva pronazione. Per eseguire l'esercizio, in piedi, premere con le dita del piede sul pavimento mantenendo fermo il tallone, di modo da formare un arco. Distendere ed eseguire 3 serie da 10 ripetute per piede.



Muscoli interossei plantari Questo movimento interessa i muscoli interossei plantari. Da seduti, ponete un elastico attorno alle dita, quindi allargate e rilassate. Eseguire 3 serie da 10 ripetute per piede.

(a cura di Marialuisa Calzolari)

carrozzeria
FORMULA
Tre
di Nanni Andrea
Nanni Silvano
Paoletti Paolo
AUTORIZZATA
OPEL
Sede Operativa:
Sesto Fiorentino - Viale Aricosto, 496 - Tel. 055 4212622



Sarzolo
BAR - RISTORANTE PIZZERIA
FORNO A LEGNA
Viale Pratese 54 ang. Piazza Bagnolet
50019 Sesto F.no - Tel. 055 4201352-4211706
CHIUSO IL VENERDÌ

Bacche come gioielli

colorano l'autunno e l'inverno

di Alessandra Brusagli



Bacche di ogni colore, opache e lucide, a grappoli o in mazzetti pendenti, ovali o sferiche colorano giardini e terrazzi. Se fate una passeggiata nei

boschi ne potete raccogliere per completare composizioni di tutti i tipi da abbinare a tralci verdi o al giallo delle zucche o all'arancio dei mandarini. C'è il rosso delle bacche ovali della rosa canina e del biancospino, il nero del sambuco, l'arancio dei frutti del corbezzolo, a dir la verità c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Per fare qualche esempio cominciamo dalle rose che si trovano dappertutto; di notevole impatto scenografico è il Clerodendrum trichotomum, un arbusto originario del Giappone che all'inizio dell'inverno perde le foglie verde scuro e si copre di bacche turchesi, ma anche la bella Schisandra chinensis che arriva dalla Russia e dalla Cina dove è chiamata anche la bacca dei cinque sapori, è una liana che può



raggiungere anche dieci metri di altezza o la Nandina domestica, un arbusto sempreverde coltivabile in vaso, che in primavera produce fiori bianchi in pannocchie e in seguito si copre di bacche rosso vivo. Se amate le bacche rosse scegliete l'Ardisia crenata con le lucide palline rosse contornate di foglie sempreverdi, ma anche la Schimmia japonica con le bacche disposte a mazzetti, oppure puntate sul Cotoneaster tutte piante che devono vivere all'esterno. C'è la Pernetteya che è un piccolo arbusto sempreverde che in autunno fa bacche grosse circa un centimetro di diametro; a seconda delle varietà ce ne sono di rosse, di rosa e



anche bianche e sono così fitte e numerose che talvolta nascondono le foglie. E' una pianta perfetta per creare una macchia di colo-



re in giardino o sul balcone. La Tamus communis è una liana che si fa notare nei mesi freddi quando maturano le sue bacche simili a perline rosse, sono belle

ma velenose, come quelle degli agrifogli, dell'edera helix, dei viburni e anzi parlando di bacche è sempre bene essere prudenti e non mangiarne perché ce ne sono alcune, come i funghi, che sono molto difficili da riconoscere e quindi è meglio non rischiare.

Interessanti sono i meli da bacca che in primavera hanno i rami coperti di nuvole bianche, rosa o porpora quando sono in fiore e in autunno producono bellissimi mazzetti di piccole mele gialle, rosse o arancio che rimangono a lungo sulle piante. Robusti e resistenti alle malattie sono facili da coltivare.



E non solo le bacche rallegrano l'autunno ma anche un certo tipo di arbusti con rami a colori vivaci come il Cornus alba o il Cornus sanguinea, ma anche cornioli, salici e rovi ornamentali, con le loro cortecce colorate illuminano il giardino, e anche loro possono essere usati per le nostre composizioni autunnali e invernali che daranno allegria alle nostre case

Un consiglio facile: raccogliete alcuni frutti rossi della rosa canina, prelevate i semi che contengono e interrati in un angolo del giardino coprendoli solo con uno strato di sabbia, il prossimo anno potrete prelevare le giovani piantine e metterle a dimora dove vorrete.

*"Sono più miti le mattine,
e più scure diventano le noci,
e le bacche hanno un viso più rotondo,
la rosa non è più nella città.
L'acero indossa una sciarpa più gaia,
e la campagna una gonna scarlatta.
Ed anch'io, per non essere antiquata,
mi metterò un gioiello."*

Emily Dickinson

Impresa funebre **Maccherelli** dal 1934
P.zza della Chiesa, 100 Sesto Fiorentino
Telefono 055 4489153
P.zza V. Veneto 4 - 50041 Calenzano
Telefono 055 8811033

ACLI
AICS
ARCI
CSI
LIBERTAS
MCL
UISP

ASSOCIAZIONISMO sestese

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
Viale Togliatti, 215 - Via Risorgimento, 61
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 055 4201300 - Fax 055 4201410
Piscina di Sesto Fiorentino tel. 055 4207460
e-mail: info@associazionismosestese.it
www.associazionismosestese.it

Lo sport al servizio dei cittadini

Ristrutturazioni, restauri
nuove costruzioni
Via G. B. Amici, 20
50131 Firenze
Tel. 055 5535306
Fax 055 4089904
email info@sese.it

S.E.S.E.
Società Europea
Servizi Edili

I Falsi Miti delle Scarpe da Running

La Ricerca Scientifica in materia di scarpe da running ci ha fornito risultati sorprendenti...ma sorprendenti in che senso? Semplicemente stanno sfatando molte delle convinzioni che i runners hanno riguardo le loro scarpe. Per esempio, l'inutile importanza che diamo nell'avere i migliori brand (la marca di una scarpa) per correre bene e prevenire gli infortuni, il fatto che più la scarpa è costosa è più siamo sicuri che ci faccia correre meglio, la durata effettiva delle nostre calzature, e l'effettiva utilità dell'appoggio rinforzato e/o ammortizzato a livello del tallone. Molte delle cose scritte qui di seguito, creeranno sicuramente commenti negativi; ma se solo avessimo il coraggio di allontanare dalla mente le frasi rassicuranti delle grandi marche mentre ci vendono le loro scarpe, e soprattutto avessimo il buonsenso di smetterla di fidarci del sentito dire portato avanti da decenni, potremmo intuire che forse ciò che leggerete in fondo, è più vero di quanto immaginate. Più la suola ammortizza bene, meglio è.....sicuro? E' difficile spiegare queste nozioni con parole semplici, ma ci proveremo, in modo tale da rendere comprensibile a tutti il succo del discorso. La soletta superammortizzata della scarpa da running viene vista nell'immaginario collettivo come un mezzo per diminuire la forza d'impatto del piede al suolo, soprattutto se l'appoggio viene eseguito di tallone. Studi scientifici e trial clinici seri condotti allo scopo di verificare questa affermazione ci hanno rivelato che in realtà non è così che funzionano le cose, almeno non sempre. La ricerca ci sta dicendo che le solette ammortizzate hanno solo un piccolo, quasi irrilevante effetto, sull'assorbimento delle forze d'impatto; in più i runners semplicemente tendono a cambiare la loro responsività muscolare in relazione al tipo di terreno ed alla durezza dell'appoggio (fattore dipendente anche dal tipo di soletta che portiamo), e come conseguenza a queste correzioni fatte automaticamente dal nostro sistema nervoso, tutte le scarpe tendono ad avere lo stesso livello di ammortizzamento. Ovviamente non possiamo pensare all'ammortizzamento come ad un fattore legato solo al nostro tallone o mesopiede quando tocca il suolo, ma come l'insieme di tutte quelle dinamiche che permettono alla nostra gamba di gestire il carico del nostro corpo e la risposta del terreno ad ogni nostro passo. Inoltre una suola "troppo ammortizzata" cambia la percezione che i nostri piedi hanno del terreno, rendendola praticamente identica a prescindere dalla reale composizione di esso, che sia asfalto, terra o pista. Quando corriamo su un terreno rigido, il nostro corpo automaticamente si irrigidisce per bilanciare meglio le forze ad ogni passo; al contrario quando corriamo su un terreno più "morbido", il nostro sistema nervoso capisce che può alleggerire la tensione a livello muscolare in previsione di una minore forza d'impatto. La stessa cosa avviene quando indossiamo delle scarpe con solette che troppo "morbide ed alte": il nostro cervello recepisce un suolo non rigido anche se magari stiamo correndo sull'asfalto; così facendo la tensione muscolare risulterà diminuita anche se non dovrebbe esserlo. Come conseguenza la forza d'impatto risulterà maggiorata per via del mancato e corretto aggiustamento neuromuscolare in risposta all'effettivo carico subito dalla no-

stra gamba. Più ammortizzata è la suola, più la forza d'impatto al suolo sarà amplificata... Non ci lamentiamo se poi ci vengono talloniti, tendiniti ecc.... Se il mio piede è pronato, compro delle scarpe apposite che mi permettono di ridurre la pronazione...ci credi veramente? Le "tecnologie antipronazione" presenti nelle scarpe da corsa sono state ricollegate ad un maggior grado di pronazione a livello del piede durante la corsa...Rileggi quello che c'è scritto prima...Si hai letto bene! Una struttura rigida a livello del tallone soprattutto sul lato interno, presente in quasi tutte le scarpe che dovrebbero correggere la pronazione, in realtà, durante il contatto del piede al suolo, funge da leva rigida che accelera medialmente l'intero calcagno che intanto ha iniziato la sua naturale pronazione, aumentando la pronazione totale anche molto più velocemente di una scarpa meno alta e meno rigida posteriormente. Le scarpe antipronazione, aumentano la pronazione totale del piede....

Al massimo posso correre con le mie scarpe per 400-500 km... se lo dici tu! Quando una soletta diminuisce il suo potere ammortizzante tramite l'usura, e di conseguenza diventa più elastica e meno resistenza alle forze di compressione, in realtà permettere al piede di riacquisire un maggior controllo in fase di appoggio, e di conseguenza diminuire la probabilità d'infortunio. Questa affermazione è da collegare direttamente al discorso fatto in precedenza sull'effettiva utilità delle solette moderne. In realtà, al pari di un guanto con la mano, esse diminuiscono la sensibilità totale del piede durante i vari carichi aumentando la probabilità di infortunio in modo significativo, dato che il nostro piede non è più in grado di bilanciare in modo corretto ogni funzione muscolare. Con ciò non vogliamo assolutamente dire di tenervi le vostre scarpe per altri 1500 Km di corsa, ovvio che l'usura è un fattore importante; semplicemente forse dovremmo ritardare un pò il momento in cui buttare le nostre scarpe o trasformarle in scarpe da giardinaggio..tutto qui. Le nostre scarpe durano più di quanto ci fanno credere... Più le scarpe costano, più sono sicure...basta crederlo! Interessantissimo uno studio condotto in Svizzera in cui vengono esaminati ben 5038 runners dediti ad una competizione di 16 Km da preparare in 16 mesi. A tutti viene chiesto quanto hanno pagato le loro scarpe e successivamente viene esaminato il numero di infortuni subiti nel periodo di allenamento e i giorni di stop dall'attività. Inaspettatamente i migliori risultati in termini di assenza di infortuni, furono stabiliti da chi aveva speso meno soldi per le sue scarpe...insomma, chi aveva comprato le scarpe al mercato o da Decathlon aveva avuto minori infortuni! Ciò cozza in maniera vistosa con il preconcetto che molti hanno sul dover comprare per forza scarpe costose e super-tecnologiche per correre bene e prevenire infortuni. Mentre in questo studio, in cui si analizzano ben 5038 (non 58 ma 5038) atleti, si dice l'esatto contrario. Altri studi hanno verificato l'effettiva differenza di "ammortizzamento" dei carichi tra scarpe delle migliori marche e scarpe meno costose, ma ugualmente da runner! Risultato? U-GUALE. Ovvio che scarpe più costose hanno anche mol-



NOMINATION JEWELS
Bracciali componibili in acciaio e oro 18K



Via F.lli Bandiera, 22 50019 Sesto Fiorentino (FI)
www.nomination.com - info@nomination.com



FERRAMENTA GIOVANNI



Viale Pratese, 66 SESTO FIORENTINO Tel. 055 4217732
info@ferramentagiovanni.it www.ferramentagiovanni.it



Scala Reale di Fiori

Nell'abbaglio di una solare mimosa
scopro la dirompente immobilità
del tempo che passa.

Nell'arida sabbia del deserto
ci cela l'insidioso scorpione
ma esplodono anche rossi fiori di cactus.

Come una rosa settembrina
aspetto il pigro inverno
vestita di velluto rosso.

Là dove comincia l'odio
là dove infuria la guerra
sbocciano margherite nere.

Il papavero corteggiato
dalla seducente farfalla
non si chiede perché e gioisce.

Alessandra Bruscaagli



Montagne innevate

Cammineremo su montagne innevate
con sentimenti d'amore.
La nostra felicità è la nostra forza.
Amore, un lungo sentiero ci attende.
I passi nella neve affonderemo,
come un soffio odoroso di melodia.
Il cielo azzurro dà luce al nostro amore.
Ti amo e ti amerò sempre.
Quando il mio cuore cesserà di battere
Continuerà ad amarti per l'eternità.
Su montagne innevate
la mia anima volerà.

Rosita Comparini



A mio figlio

Ti ricordi,
quando le piccole tue mani
da bambini, accarezzavano
il mio volto.
Nobile sguardo che amai in te
quando nascesti,
e ti vidi per la prima volta.
Voci lontane
cantate lunghe ninnenanne.
Se per poco
tutte queste emozioni
che ho vissuto con te
tonassero,
dolci momenti
quando dieci venti volte
mi chiamavi, mamma mamma mamma.
Ora che sei grande
è la tragedia della malinconia.
Non più una carezza
non so neppure di essere una mamma.

Lola Marini

Quattro regole

Potere, tempo,
amore e morte,
sono le quattro forze
del percorso umano.
Per realizzare sogni,
è necessario amare,
per essere amati
è necessario essere,
consapevoli della morte
per realizzare la vita.
Il tempo
per non essere
intrappolati eternamente,
è utile e necessario
per curare la propria anima.
Il potere
è utile per lottare e crescere
per non cadere
nella sua trappola suadente,
perché niente vale
se non sappiamo aspettare
e rispettare le quattro regole.

Marialuisa Calzolari



L'aria

L'aria mattutina
ti inebria ogni mattina.
Al lavoro devi andare,
per amare ogni giorno da passare.
Con orgoglio fino al tramonto,
e la notte è tutta un sogno.

Rosita Comparini

La mia bambina

La mia bambina
ha i capelli ricciuti
come un barboncino,
e occhi di color smeraldo
la pelle di una pesca.
La mia bambina
ha un nasino come
una patatina
la sua bocca quando ride
ogni tanto si vede
un dentino.
La mia bambina
è alta per la sua età
ma è tanto bella e buona
come una caramella.
Che tu cresca sempre
in allegria
e ogni pensiero cattivo
voli con il vento.

Lola Marini



Figli miei

Quando li vedi per la prima volta
è una gioia immensa:
li abbracci così forte,
e quando alzi le ali
se ne vanno.

Rosita Comparini

PANE PASTICCERIA
Forno Belli

Viale Ariosto n. 422/1
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 055 4201749



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

NOTIZIEAUSONIANOTIZIEAUSONIANOTIZIE

Informiamo i lettori che il notiziario Passo dopo Passo sarà reperibile tutti i mesi gratuitamente non solo al Circolo Rinascita, nostra sede del Club Ausonia, ma anche presso: Libreria Rinascita, Uff. Anagrafe, Libreria Mondadori Via Dante Alighieri, Sindacato Auser, Sesto Idee, Ipercoop, Biblioteca Comunale, Coop serv. Soci, Misericordia, Circolo La Zambra, Circolo di Querceto, Ristorante Sarzolo, Circolo di Colonnata, Circolo di Quinto Alto e Basso, Associazionismo, Coop il Neto, Piscina Comunale, Parco del Neto.



club Ausonia Augura un felice Natale e un buon 2017



Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Bruscgli, Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi, Latini, Marini, Massini, Spinelli, Zucca, Barontì, invio gratuito: soci, enti sportivi, ditte collaboratrici, responsabilità di quanto pubblicato è dei singoli autori, la collaborazione prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:
Latini Valfrido

Q R CODE
collegamento
diretto al sito
del Club
Ausonia



Circolo A.R.C.I.
Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono
055 440147 - 50019 Sesto Fiorentino
Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le
domeniche e festivi dalle ore 16 - Tombola tutti i sabati,
domenica e festivi dalle ore 21.00 - Scuola di Ballo
"Boogie Woogie", "Liscio", "Latino - Salsa" "Ballo di
gruppo", tutti i lunedì, martedì, mercoledì, "Gioco di
Burraco" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i
sabati e le domeniche dalle ore 19 -