

"Insieme Passo dopo Passo"



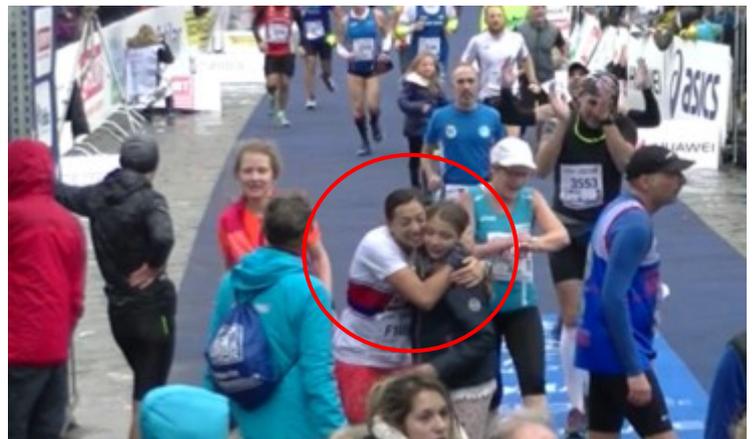
MARATHON!!!

FIRENZE MARATHON

La mia prima maratona: Un ricordo che terrò per sempre nel mio cuore, corro seriamente da un anno e mezzo circa con il fantastico CLUB AUSONIA. Fin da quando sono ragazzina ho sempre corso sui campi di atletica e la mia specialità erano i 400 mt e i 400 ostacoli, mi divertivo tanto anche perché sinceramente le soddisfazioni arrivavano. Sono stata molte volte campionessa regionale nella mia categoria e ho partecipato anche a vari campionati italiani: bellissime esperienze che non dimenticherò mai. Poi sono cresciuta, è arrivato lo studio, il lavoro e i miei bambini, il tempo da dedicare alla mia passione è diminuito ma non ho mai smesso di correre anche solo per mantenermi in forma. Poi a settembre 2016 è arrivato il momento di ricominciare sul serio e grazie all'AUSONIA ho riscoperto la grande passione per la corsa con tanti amici runner come me. Non potevo certo immaginare che dopo tanti allenamenti, tante gare e tanto sacrificio un giorno mi sarei ritrovata a correre una **MARATONA!!!** Non ci avrei mai pensato e alla fine è arrivato il gran giorno: 26 novembre 2017, e chi se lo scorda più!!!. Già da 10 giorni la tensione era salita e il giorno dell'Expo (il 24 novembre) quando sono andata a ritirare il pettorale con i miei ragazzi non mi sembrava vero.... Finalmente anch'io... Fra i 10.000 partecipanti c'ero anch'io... adesso si fa davvero sul serio. Foto con il pettorale e via... ci siamo!!!, tante emozioni che si sono accumulate prima della faticosa partenza, la mattina già in treno verso Santa Maria Novella avevo tanti pensieri... chiacchieravo insieme ai miei compagni Ausonici per gestire la tensione, c'era il Cioni che mi faceva ridere raccontandomi le sue disavventure gastrointestinali durante ogni maratona, c'era mio cognato Piero come me alla prima esperienza, c'era Maurizio, la Doris che dava consigli un pò a tutti per gestire i tanti 42,195 km, c'era Fabrizio e tanti altri che abbiamo incontrato in Piazza Santa Maria Novella per fare la foto di gruppo. C'era Mister President Franco, Miriano, la super coppia Serena e Pasquale, la "Giancarla" e Gianluca.... Eravamo tantissimi, un grande gruppo, dopo la foto ci siamo un pò persi per via delle tante persone che c'erano e anche perché la mia partenza era in griglia rosa praticamente in Piazza Signoria... infondo... alla fine di tutti quanti!!!. Alle 8,30 lo sparo ufficiale e dopo qualche minuto ci siamo incamminati verso lo Start... la mia gara è iniziata ufficialmente dopo quasi 10 minuti!!! Evvai è partita la mia maratona!! Ogni km l'ho vissuto intensamente con testa e cuore.... Non è stata per niente facile anche perché il tempo climatico non ci ha aiutato per niente, ho corso praticamente tutto il tempo con pioggia, vento e tanto freddo, ad un certo punto avevo le braccia e le mani intorpidite e con alcuni runner ci si aiutava per riscaldarci e far riprendere la circolazione, è stata dura!!!. Fino al 25 km ho retto bene ma poi ho calato il ritmo e senza mai fermarmi ho comunque macinato chilometri. E' stato molto bello passare nello Stadio Ridolfi su quella pista che mi ha fatto tornare alla mente tanti bei ricordi, poi i Lungarni, Ponte Vec-

chio, Piazza Duomo, Piazza della Signoria, Via Calzaiuoli e nuovamente Piazza Duomo per il grande arrivo!! Devo dire che mi sono emozionata molte volte durante il percorso ma volevo tenere le energie per tutti i 42,195 km; alla fine però quando ho percorso con la mia bimba gli ultimi 195 metri e ho tagliato il traguardo sono crollata a piangere... ho urlato: "Ce l'ho fattaaaaa!!!" abbracciando la mia piccolletta Alessia e aspettando i miei genitori e il mio ometto Christian che erano lì ad aspettarmi al traguardo, è stato stupendo, mi hanno dato la medaglia ed ero felicissima di aver corso la mia prima maratona con il tempo di 4.23.51. Adesso non è finita qui perché la corsa è come una droga e non ne puoi fare a meno anzi è così appagante che non vedo l'ora di ricominciare!!!. Infatti sto già pensando alla prossima maratona!!!. Forse tanta gente non può capire, forse tanta gente non ha la passione che fa parte di ogni singolo runner, forse tanta gente non sa cosa veramente significa correre la FIRENZE MARATHON e io adesso so che significa!!!. Grazie Ausonia.

Manuela Panico



Carissimo Miriano, te la meriti certo la medaglia proprio per quel moto di orgoglio e forza di volontà che ti ha fatto arrivare al traguardo anzi che ti ha reso umano.. perché scusa eh ma correre la tua prima maratona all'età che hai ti rende certo un supereroe. Però i supereroi sono irraggiungibili e non reali. Tu invece

sei proprio da ammirare e da imitare a prescindere dal tracciato della gara. Personalmente spero di poter correre tanto quanto te e diventare una bella podista categoria "oro" un grande applauso Lina

34ª Firenze Marathon: prestazione di MIRIANO SIMONI

Cari podisti ho voglia di raccontarvi la mia prima esperienza da maratoneta, domenica mattina procedendo verso piazza S. M. Novella ho incontrato il gruppo Ausonia, abbiamo fatto delle foto di gruppo, e scambiandoci in bocca al lupo ci siamo incamminati verso le nostre griglie di partenza, la mia era in fondo a una interminabile fila di atleti tutti saltellanti in attesa del via per non farsi prendere dal freddo. In lontananza sento uno sparo, ci muoviamo, un brivido mi attraversa tutto il corpo sono carico inizia la mia avventura. Inizio a correre e

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.



BANCA di CAMBIANO
Credito Cooperativo dal 1884

purtroppo anche a piovere ma non mi da fastidio, passo al rilevamento dei 10 km col tempo, per me molto buono, di 1 ora e 11, qui mi aspettava in bici mio nipote che resterà al mio fianco fino in fondo. Lasciamo le caschine e dopo un pò di strada incontro gli amici dell'Ausonia che incitandomi e incoraggiandomi mi fanno sentire un leone. Sto macinando chilometri, il fisico regge passo alla mezza in 2 ore e 39, sono molto contento e penso di arrivare alla fine in 5 ore e 30. Vado verso Bellariva, ma ora alterno corsa e passo. Oltrepasato il 25 chilometro comincio a sentire mal di schiena, cerco di non pensarci, guardo avanti e spingo, arrivo al 30 esimo km con un buon tempo: 3 ore e 58, inferiore di 6 minuti di quello che ottenevo in allenamento. Vado incontro al 35 esimo km dove mi fermo per la prima volta: mal di schiena e gambe pesanti, gli incitamenti di Niccolò si facevano più pressanti camminavo tutto curvo a 4 e zampe, mi aggrappavo ai pali dei cartelli stradali per stirarmi la schiena, soffrivo molto ma non volevo mollare, le persone al di delle transenne mi applaudevano. Sono al 38 esimo km in piazza duomo, mi sono seduto con l'intenzione di non ripartire: dicevo a Niccolò che era finita e lui urlava 'vai vai', mi sono rialzato e ho ripreso a camminare, fra il 39 e il 40 mi ha passato il fine corsa ed è stato il tracollo: così è finita la mia avventura. Dopo due o tre minuti è entrato in me il truffaldino, ho attraversato piazza signoria e sono rientrato sul percorso raggiungendo il traguardo dove mi hanno dato la medaglia. Mi scuso con la Società per il mio comportamento antisportivo, non voglio gloria se non la merito. (la medaglia si x le 6 ore in strada), per la classifica pensavo alla squalifica non essendo passato al rilevamento dei 40 km. (penso di riprovare) se la salute e l'età me lo permetterà.

Miriano Simoni

| | |
|---|--------------------------------------|
| Atleta: SIMONI MIRIANO - M  | |
| Pettorale: 7815 | Società: CLUB AUSONIA ASD |
| Anno di Nascita: 1937 | Categoria (se prevista): SM80 |
| Tempo Ufficiale: 5:57:12 | Posizione Assoluta: 8380° |

FIRENZE MARATHON

Piero Argiento la mia prima Maratona, **Maratona di Firenze**, preparata in circa 50 giorni, mille dubbi nella testa: come vestirmi, cosa mangiare, cosa bere, quale ritmo seguire... Parto dall'ultima griglia, color fucsia, in quanto non ho un tempo su questa distanza, quindi davanti a me ho circa 8000 persone, sento uno sparo in lontananza, siamo partiti e come per magia, inizia a piovere, ma cosa succede? non si parte qui!?? Eh si, con 8000 persone prima di te, dove vuoi andare, impiego quasi 8 minuti prima di giungere al punto di partenza. Finalmente ci arrivo, faccio partire il mio cronometro (quello della gara dei top runners segna già 8 minuti, loro sono quasi al terzo chilometro) ed un brivido mi percorre, ci sono, lo sto facendo davvero, la mia prima maratona, riuscirò a finirla? Alle mie spalle il duomo di Firenze davanti a me i Viali della circonvallazione e inizio a sorpassare. destra, sinistra, cerco di farmi strada, cercando di evitare le numerose pozzanghere, guardo l'orologio e ancora non ci siamo, sono sopra ai 5 minuti al km, ma non è facile fare il ritmo che vorresti con tutta questa gente, intanto la pioggia non si ferma, inesorabile cade. Sono quasi giunto in zona Parco delle caschine, quando raggiungo un gruppo di runners tutti vestiti uguali con fischietti e zaini, e mi accorgo che due di loro stanno spingendo una carrozzina con un uomo con handicap! cavoli, penso, ci vuole coraggio a fare una maratona in carrozzina con questo tem-

po, e ci vuole tanta generosità a spingerla per 42 km!! Mi avvicino gli faccio un applauso e continuo ancora più forte, mi hanno dato un ulteriore input a non mollare, c'è il primo ristoro, prendo al volo due bicchieri di sali minerali, non mi fermo e li bevo correndo, il sapore non è il massimo, la bevanda è annacquata dalla pioggia! Sono ormai all'interno del parco superati i primi 10 km e inizio a prendere il mio ritmo di 5 minuti al km non sono ancora al massimo delle mie possibilità ma ho paura di non farcela e quindi sto al risparmio intanto inizio anche a mangiare, armeaggio tra le tasche e tiro fuori le marmellatine alla fragola nel frattempo tanto per cambiare la pioggia non si placa ma io continuo!!! Lascio il parco per andare sui lungarni, lunghi anzi lunghissimi, ad ogni ristoro alterno sali annacquati e marmellatine, vedo in lontananza un traguardo, ma no, è quello dei 21 km, sono a metà, guardo l'orologio e sono intorno ad 1h e 52minuti; adesso inizio in me tutti i calcoli della paranoia; moltiplico per due e penso: dai sono sotto le 4 ore!!, ops finisco le marmellatine e il mio fisico da palestrato comincia a farmi pagare il conto, vuole mangiare, hai voluto la bicicletta e ora porta a spasso i tuoi 84 kg, me ne fotto e continuo anche perché ai ristori c'è solo da bere. I lungarni ormai sono finiti e sono in zona stazione campo di Marte, sono intorno al 27-28 km e qui davvero nel mio cervello inizia a farsi spazio l'idea di mollare vedo gente che si ferma e piange e allora penso, non mi sono iscritto per mollare, se mi fermo deve essere per infortunio, a complicare tutto piove più forte, ho il vento contrario ed una temperatura dell'aria di circa 4 gradi perché non ho messo la maglia a maniche lunghe? penso tra me e me mentre ho letteralmente congelate braccia e mani, non so come, ma continuo ad andare avanti arrivo al 30 esimo km qui il mio fisico presenta il conto non ho più forze, ho esaurito le scorte, il mio ritmo inizia a salire: faccio 5:20 al 30 esimo, 5:40 al 31 esimo e 5:25 al 32 esimo....ma come per magia arrivo ad un grande ristoro, qui non c'è solo da bere, CIBO per la prima volta mi fermo e chi se ne frega del tempo!!! devo mangiare altrimenti non posso fare altri 10 km, cerco di afferrare una banana, ma non ci riesco, le dita della mano non si muovono, e così mi faccio imboccare da una volontaria, non contento della banana, mangio anche due barrette di cereali al cioccolato e bevo una pozione magica....ahahahahahah... sono carboidrati e vitamine liquide al gusto di arancia, tutto questo perdendo 1 minuto! Ricapitoliamo: una banana due barrette al cioccolato e carboidrati liquidi all'arancia...mi faccio schifo da solo, ma vi assicuro che per me in quel frangente sono le cose più buone del mondo!. Fatto il pit-stop, ritorno a correre e magicamente sento le forze crescere in me, ma che c'era a quel ristoro?. Da qui in poi mi sento veramente forte e infatti inizio a scendere sotto i 5 minuti a km. pensate dal 32 all'arrivo ci ho impiegato circa 45 minuti, sorpasso sempre più persone ormai ci siamo quasi, lasciata la zona dello stadio, mi dirigo con un passo veloce verso i lungarni. Quando vedo il cartello dei 38 km mi lascio andare ad una progressione ormai non mi ferma nessuno, vedo l'orologio e inizio a fare i calcoli: non posso andare sopra le 3h e 40 minuti, è più bello avere un tempo sotto quella soglia, allora accelero ancora e l'orologio dice 4 al km vedo l'arrivo davanti a me, mancano 100 metri corro come se non ci fosse un domani, alzo le mani al cielo e taglio il traguardo fermo l'orologio e....3 ore 39:59 secondi per un secondo c'è l'ho fatta, che bello prendo la medaglia, bevo, mangio ho freddo devo arrivare agli spogliatoi ho fatica a raggiungere quei benedetti spogliatoi, che a fare la maratona, mi siedo tra due persone le guardo ed esclamo: mai più mai poi, loro mi guardano si mettono a ridere e mi dicono: vedrai domani ne vorrai fare un'altra, dopo la maratona di Firenze ho fatto la mezza di Pisa e mi sono già iscritto alla mezza di Napoli, di Scandicci e alla maratona di Roma, Che bello correre!!!!

Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

VETRERIA FAGGI CORRADO

SNC 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
Email vetreria.faggi@libero.it



PERSONAGGIO SESTESE

tratto dal Vol. 2° "Sesto Fiorentino, piccole storie per un grande paese"
scritto da Alessandra Brusca

DON ALBERTO CORTESI

Il parroco di Querceto che abbatteva i muri e costruiva ponti di solidarietà



Era nato a Pievepelago in provincia di Modena il 14 Febbraio 1914 e morì a Querceto l'11 Giugno del 2001. Da giovanetto si spostò a Firenze con la famiglia, a causa del lavoro del padre e concluse i suoi studi nel Seminario Maggiore di Firenze. Fu ordinato sacerdote nel 1938 e come primo incarico pastorale fu chiamato nella segreteria del Cardinale Elia Dalla Costa dove ebbe modo di conoscere i tanti problemi della diocesi. Quando scoppiò la Seconda Guerra Mondiale domandò al Cardinale di poter prestare il suo servizio come cappellano militare in marina: "E' questo un periodo terribilmente travagliato - ricordò Don Paolo Biasi durante la commemorazione tenutasi a Querceto il 2 Ottobre 2001 e pubblicata in un agile libretto a cura della comunità quercetana - per i rischi e i pericoli corsi nell'affondamento della nave su cui era imbarcato. Fu fatto prigioniero dagli americani e trasferito in un campo di concentramento in America. Qui ebbe modo di assistere religiosamente e umanamente i suoi compagni di sventura. Seppe cogliere al volo le occasioni che la nuova situazione di prigioniero gli presentava. Mi diceva delle feste patronali, che si celebravano frequentemente nel campo: gli americani erano molto attenti nel rispettare le tradizioni religiose popolari dei prigionieri. Don Alberto seppe cogliere frequentemente queste opportunità fino alla fine della guerra. A fine conflitto rientrò in Italia e in diocesi. Fu nominato parroco di San Jacopo a Querceto nel Settembre del 1950. La parrocchia era assai vasta, non molto abitata, ma in continua crescita. Si arrivò a smembrarla; nacquerono così la Parrocchia dell'Immacolata, affidata a Don Silvano Salvadori nel 1964 e la Parrocchia di San Giuseppe Artigiano, affidata qualche tempo dopo ai Padri Giuseppini di Asti (...) Un altro titolo di merito di Don Alberto fu l'attenzione al mondo del lavoro, non solo per il suo popolo di Querceto, ma anche di Sesto - proseguì Don Paolo Biasi - Sesto è famosa per la porcellana e la ceramica: la Richard Ginori è nota in tutto il mondo. Don Alberto non conosceva per nulla la ceramica quando venne a Querceto, ma attento al suo popolo che viveva di essa, si appassionò nella conoscenza tecnica e nel lavoro. Negli Anni '60 ci fu una crisi notevole nel settore; la vecchia fabbrica Ginori di Doccia fu sostituita dalla nuova; la crisi determinò la perdita di lavoro per molti, non solo alla Ginori, ma anche in tutto l'indotto. Don

Alberto fu molto presente al problema, favori l'iniziativa di molte persone, tecnicamente capaci, a mettersi per conto proprio. E' di questo periodo l'impegno di Don Alberto alla "Fabbrichina" nel costituire una cooperativa di ceramisti senza distinzione di colori politici, ove lui stesso collaborò al nuovo impianto elettrico, lavorò come ceramista, trovò lavoro a molte persone in difficoltà, in una collaborazione costruttiva col Presidente Villani". Era un uomo schivo, di poche parole, ma con un sorriso che illuminava la sincerità del volto. Aveva un cuore grande e un'intelligenza vivace e lungimirante, un corpo magro, segaligno, perennemente infilato in pantaloni e maglietta nera, mentre un basco, nero anch'esso, gli copriva i candidi capelli. Agile, svelto, attivissimo, aiutava tutti coloro che erano in difficoltà, senza pubblicità, senza farsi vedere, senza andare ad elemosinare, senza dire niente, era sempre sereno, sorridente, instancabile. In questo mondo di oggi dove tutto è motivo di divisione, di polemica, il ricordo della sua figura spicca ancora di più. In un periodo politico non facile, quando la divisione tra comunisti e democristiani era veramente profonda e chi frequentava la chiesa non avrebbe mai frequentato la casa del popolo e viceversa, Don Alberto riuscì a riunire tutti i suoi parrocchiani, aveva creato un rapporto di stima e di fiducia con il consiglio della casa del popolo di Querceto, situata allora nell'antico borgo. Non c'era iniziativa della chiesa in cui non fosse coinvolta la casa del popolo e lo stesso accadeva nel vecchio circolo. Se veniva organizzata una cena, una festa, uno spettacolo, Don Alberto era il primo ad essere invitato e alle gite che venivano programmate non importa da chi, tutti partecipavano senza badare al colore della giacca del compagno di viaggio. Per questo in città venne etichettato come "prete comunista", ma non si trattava di partiti. Don Alberto aveva capito che si dovevano costruire ponti, andando incontro alla gente e alle loro necessità senza secondi fini, aprendosi ai dolori e alle gioie degli altri, capire i giovani e gli anziani, essere pronti e attenti alla condivisione, all'aiuto e lo dimostrava la "sua" chiesa sempre aperta tutti i giorni e per tutta la giornata, dal primo mattino fino all'imbrunire. Chiunque passasse di lì si fermava per una preghiera, per sedersi a riposare dopo la salita, per una carezza ai cani che vivevano nella canonica, certi che nessuno avrebbe fatto loro critiche o domande e se ne ripartivano rinfanciati da un saluto sincero o da una pacca sulla spalla. "Il popolo di Querceto può dirsi fortunato - scrisse Don Silvano Nistri quando ancora era Pievevano di Sesto sul Notiziario La Pieve - per aver potuto essere guidato da due sacerdoti, fatti su misura per lui, Padre Eligio e Don Alberto. Un grande dono di Dio! Don Alberto è stato una presenza significativa non solo per Querceto ma per tutta la città di Sesto: una persona viva, libera, di una libertà che poteva apparire quasi provocatoria. Ma dietro questo apparente disincanto, c'era una grande umanità, un cuore buono, sollecito nel bene degli altri, nell'attenzione al mondo del lavoro, alla scuola, ai giovani. La sua esperienza era molto ricca: prima segretario del Cardinale Dalla Costa, poi cappellano militare in marina, prigioniero negli Stati Uniti, cappellano del lavoro, insegnante nelle scuole, appassionato di montagna...Era un uomo di grandi amicizie: si era mantenuto giovane fino all'ultimo, anche nell'infermità". Adesso Don Alberto Cortesi riposa nel Cimitero Maggiore di Sesto Fiorentino, nello stesso loculo di Padre Eligio Bortolotti, torturato e ucciso dai tedeschi. Anche con i genitori e con gli abitanti di Molina di Fiemme, terra di origine del giovane sacerdote martire, aveva stabilito un rapporto quasi di gemellaggio che dura tuttora: "C'è un po' di storia del popolo di Querceto - affermò Don Silvano Nistri - riassunta in questi due preti ed è molto bello che essi abbiano una sepoltura comune. Custodire la memoria di coloro che hanno avuto un significato nella nostra vita e nella nostra città è un dovere: un modo di impegnarsi a raccogliere la testimonianza".

ZAMPAOLI AUTO

Great Wall SUZUKI CITROËN

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

ebay Negozio <http://stores.ebay.it/zampaliauto>



GR circolo RINASCITA

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

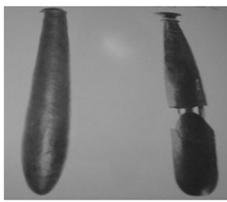
SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA

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



I "Givency" e gli "Chanel" della tomba etrusca della Montagnola (Profumi sconosciuti dal mondo antico) il tramonto del sole sul pilastro della tomba etrusca della Montagnola.

Nel 1959 un gruppo di appassionati sestesi scavarono la tomba etrusca della Montagnola, la meglio conservata delle sette tombe a tholos finora conosciute, in Etruria, l'unica che conserva ancora intatte le celle laterali. Della sua esistenza si teorizzava da tempo; i soprintendenti Milani e Minto erano nella frequentazione della famiglia Cantagalli, proprietaria della vicina villa Manfredi, nei cui terreni esisteva il belvedere ricavato sopra il tumulo. La tomba era purtroppo saccheggiatissima (si contano almeno dieci buchi da saccheggiatori) ma i pochi frammenti del corredo funebre rimasti sono sufficienti a darci numerose informazioni sulle persone che furono sepolte; si trattava, quasi sicuramente di soli cremati, mentre la inumazione in questa zona, nel periodo storico orientalizzante, era usata solo per sepolture povere, quasi prive di corredo, che sono state ritrovate anche nella nostra piana, vicino a via Petrosa. I defunti tumulati vissero circa tra il 640 ed il 580 a.C. Tra di essi una dama che aveva orecchini d'oro provenienti forse dall'isola di Rodi ed altri elementi di ornamento; le ceneri di un bambino erano conservate in una olla da fuoco di ceramica grezza, che a prima vista poteva sembrare molto più recente (olle simili c'erano anche nella necropoli ellenistica Matec a Scandicci) ma le ceneri erano accompagnate da una piccola fibula d'oro che forse ornava il suo vestito. Il personaggio (od i personaggi) più importante aveva una significativa valenza politica: i resti di un trono d'avorio ("sella curule") le parti di un carro (da parata o da trasporto?) tracce di armi anche innovative per il periodo (forse lo spallaccio di una corazza a lamelle e poi sciabola, pugnale) fanno pensare a questo; se poi si aggiunge che i costruttori commissionarono ai gerenti delle cave fiesolane d'arenaria parecchie tonnellate di lastroni si capisce che il quadro politico in cui si muovevano questi principi non è limitato a Sesto, ma a quello della città - stato fiesolana. Tra i reperti più significativi, oltre a numerose lastre d'avorio intagliate che rivestivano cofanetti e scatole da cosmesi, ci sono alcuni flaconi che sicuramente contenevano profumi, usati sia nella ritualità funebre, sia come elementi di corredo; naturalmente a quell'epoca ancora non si conosceva il procedimento per la distillazione delle essenze, per cui i prodotti non potevano essere a base di alcool, ma solamente di grassi animali o vegetali.



Placchetta d'avorio a forma di sfinge balsamario d'alabastro egizio alabastra etruschi in bucchero nero

Ogni area di produzione, del mondo antico, aveva i propri flaconi caratteristici e ben riconoscibili, anche per le illetterate popolazioni del tempo, così come oggi gli attuali ateliers di profumo. Tra i contenitori trovati nella Montagnola, due balsamari erano in "alabastro egiziano" (si tratta di una calcite tenera e traslucida, facile da scavare e da tornire, proveniente dalle cave di Hetnub, circa 65km ad ovest di Amarna, nella regione di Al Minya, ad oltre 400km dal delta del Nilo. Sicuramente i grandiosi templi faraonici avranno avuto annessi laboratori dove si preparavano le essenze profumate che venivano usate per i riti e nel consumo quotidiano degli

egizi. Questi prodotti affluivano per commercio, lungo il fiume, a porti franchi situati nel delta del Nilo; Naucratis era uno di questi, frequentato da marinai e mercanti di tutte le nazionalità, forse anche etruschi; questi portaprofumi, detti appunto "alabastra" furono imitati dagli etruschi, in bucchero (la ceramica tipica etrusca) proponendo una essenza che evidentemente somigliava a quella egiziana. Forse vicino ad uno di questi porti c'era un altro atelier egizio di profumi, che aveva creato piccole fiasche lenticolari in terracotta invetriata (nella Montagnola erano presenti frammenti); si trattava di "fiasche di capodanno" (perchè spesso in geroglifico c'è scritto buon capodanno)...forse anche all'epoca si usavano i gift di fine anno, chissà. Un piccolo vasetto in vetro, quasi completo, forse è opera di un mastro vetraio fenicio, trapiantato a Cerveteri. Tre altri contenitori erano ricavati da gusci di uova di struzzo, svuotati e trasformati in portaunguenti. L'artigianato della pittura e dell'intaglio dei gusci di struzzo era una peculiarità dei fenici, sia orientali che di Cartagine e delle sue colonie creando recipienti dalla forma chiusa, lasciando un buco circolare su cui veniva applicato un becuccio, collegato ad un piede che permetteva al contenitore di poggiare. Uno dei tre gusci della Montagnola è stato rimontato, in vista di una futura esposizione. E' da ricordare che guscio d'uovo polverizzato entrava anche nella preparazione di maschere di bellezza, come prescritto da alcuni papiri. Numerose lastre d'avorio ed osso, finemente intagliate con figure, sono quanto resta di almeno due pissidi (scatole cilindriche) da cosmesi, usate per contenere pomate o polveri, sono opera di un maestro di origine orientale, affiancato da allievi etruschi. La ceramica greca che solitamente accompagna le sepolture aristocratiche etrusche non era presente, se si eccettua una brocca etrusco-corinzia, mentre nelle vicine tombe a pozzetto di Palastreto fu trovato un balsamario configurato a forma di scimmia, forse fabbricato all'isola di Rodi, accompagnato da altri fatti a Corinto. Il successo sul mercato di certi prodotti, rodiosi e corinzi prima ed ateniesi poi, si spiega con la spiccata capacità di intermediare di queste città, che si trovavano nel cuore delle correnti commerciali tra oriente ed occidente; in particolare Corinto era un po' la "Gondrand" (uno spedizioniere famoso) di questo periodo dell'antichità, avendo trovato il sistema di traghettare le navi dall'Egeo al golfo di Patrasso (Ionio) evitando così i pericolosi promontori del Peloponneso, chiusi alla navigazione nei mesi invernali e risparmiando diverse centinaia di km di navigazione. Dal porto dell'Egeo (Cenree) a quello dello Ionio (Lecheo) le navi, scaricate e con l'albero smontato, venivano tirate in secca su carrelli che poi scorrevano su un binario scanalato in pietra da un porto all'altro, per un percorso di circa 12 km. Rimesse in mare, venivano caricate anche con merce di zavorra. Lungo la costa nord-occidentale della Grecia, i corinzi avevano poi bissato la loro capacità, tagliando con un canale, l'istmo sabbioso che collegava l'isola di Lefkada con il continente. Il canale era poi chiuso da un ponte di legno, per il pagamento del pedaggio.

E' quindi evidente che i profumi della Montagnola erano lo specchio di un mondo molto più globalizzato di quanto conosciuto fino a pochi decenni fa, pensate che in una tomba di Artimino sono stati recentemente identificati granuli d'incenso proveniente dalle coste della Somalia.

La piccola fibula in oro una "fiasca di capodanno" integra, da Vulci l'uovo di struzzo rimontato con il restauro



PESCHERIA ENRICO

PESCHERIA CIOTOLI

di Ciotoli Enrico & C.

50019 Sesto F.no (FI) - Piazza del Mercato 2
tel. 055442746 - P.IVA 04609410487



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

Sarzolo

BAR - RISTORANTE PIZZERIA
FORNO A LEGNA

Viale Pratese 54 ang. Piazza Bagnolo
50019 Sesto F.no - Tel. 055 4201352-4211706

CHIUSO IL VENERDÌ



I riscaldamento nella corsa: perché e come farlo

La fase del riscaldamento deve essere considerata parte integrante dell'allenamento e come tale non deve essere trascurata per motivi di tempo o pigrizia, pena una esecuzione della fase centrale non ottimale e con maggiori probabilità di infortunio. Il suo ruolo è fondamentalmente quello di favorire una serie di adattamenti fisiologici, fondamentali per ottimizzare la prestazione, favorendone l'efficienza e la "sicurezza", a prescindere dalla nostra condizione fisica dal tipo di seduta che dovremo affrontare nella parte centrale (compreso un "tranquillo" fondo lento). Vediamo quali sono i principali adattamenti e come questi influiscono sulla prestazione.

AUMENTO GRADUALE DELLA TEMPERATURA CORPOREA. L'aumento della temperatura (circa 2-3 gradi) rende i muscoli ed i tendini più estensibili, rendendone più agevole l'allungamento. Oltre a rendere più economico il gesto atletico, vi è un effetto di protezione verso stiramenti o strappi. L'aumento della temperatura comporta anche una modifica nella pressione parziale dei gas nel flusso sanguigno, migliorando lo scambio ossigeno/anidride carbonica a livello muscolare.

MIGLIORAMENTO DELLE DINAMICHE CARDIOVASCOLARI E RESPIRATORIE. Si verifica un aumento della gittata cardiaca e una maggiore vasodilatazione: questo porta un maggior apporto di sangue e di ossigeno ai tessuti, in particolar modo verso i tessuti muscolari maggiormente coinvolti nel gesto atletico. Ne consegue un aumento del massimo consumo di ossigeno.

MIGLIORAMENTO DELLE DINAMICHE BIOMECCANICHE E DELLA TRASMISSIONE NEUROMUSCOLARE. L'esecuzione lenta e controllata del gesto atletico lo rende gradualmente più efficiente, grazie al miglioramento della trasmissione neuromuscolare che permette un reclutamento di più fibre muscolari in minor tempo.

MIGLIORAMENTO DELL'EFFICIENZA ARTICOLARE. Il riscaldamento predispone ad un incremento nella produzione di liquido sinoviale a livello delle cartilagini articolari. Questo comporta una migliore lubrificazione ed una minore usura delle cartilagini. Non è da dimenticare l'aspetto psicologico: il riscaldamento permette di predisporci mentalmente meglio ad affrontare lo sforzo.

COME ESEGUIRE IL RISCALDAMENTO NELLA CORSA. Il riscaldamento più comune e generalmente più efficace è quello composto dalla classica "corsa lenta" alla quale far seguire una serie di **allunghi**. La fase di corsa lenta deve essere eseguita ad un ritmo blando sebbene sia difficile stabilire una velocità ottimale. Ogni runner deve trovare un ritmo che ritiene confortevole, eventualmente incrementando gradualmente la velocità man mano che passano i minuti. L'aspetto su cui porre invece maggiore attenzione è la durata. Secondo diversi studi, al fine di favorire al massimo gli adattamenti di cui abbiamo parlato, il limite inferiore non dovrebbe mai scendere al di sotto dei 12 minuti (cfr. anche R. Albanesi), sebbene sia spesso consigliabile impiegare almeno 20-30 minuti, in particolar modo in caso di temperature particolarmente rigide e prima di competizioni. Gli allunghi che seguono la corsa lenta sono fondamentali per il miglioramento della trasmissione neuromuscolare e per trovare "agilità" nell'azione di corsa. Il numero di esecuzioni consigliate va da 4 a 8 e la distanza da percorrere è all'incirca di 80-100 mt. La velocità consigliata da R. Albanesi è la seguente: - Primo allungo: 30 secondi più lento del ritmo dei 10000 m - Secondo allungo: ritmo dei 10000 m - Terzo allungo: ritmo dei 5000 m - Dal quarto all'ottavo allungo: ritmo dei 1500 m. Il recupero tra un allungo e l'altro è da effettuarsi camminando per 15 - 20 secondi. Una considerazione relativa allo **stretching**. Chi vuole può eseguirlo ma va considerato alla stregua di un rito pre gara (o pre allenamento), niente di più. Non vi sono riscontri che indichino un miglioramento della performance o una maggiore protezione verso gli infortuni. Se eseguito male o troppo a lungo può ridurre la reattività muscolare. Ora che abbiamo compreso l'importanza del riscaldamento e le ragioni che lo rendono così fondamentale (non da ultima la prevenzione di infortuni), siamo assolutamente certi che non penserete mai più di saltarlo! Buona corsa a tutti.

(a cura di Edoardo Baronti - Autore Gianluca)

42[^]

Sveglia ore 6.40. E' giunto finalmente il giorno che aspettavo da tempo, si corre la 42^a edizione della Firenze - Reggello. L'idea era già maturata un anno fa e col passare del tempo si è trasformata in realtà. Questo grazie anche al fatto di essere riuscito ad ottenere al lavoro i giorni liberi necessari per poter disputare la gara con serenità. Ieri sera sono andato a letto con un pizzico di ansia in più perché il mattino al lavoro avevo accusato un piccolo fastidio al ginocchio che era rimasto anche nel corso del pomeriggio. Per fortuna però sembra essere svanito. Solita colazione (biscotti e latte con miele) e accompagnato da mio padre si arriva all'Otel, luogo di partenza. Assieme a noi è venuta anche la mitica Doris, indomabile maratoneta! Mattinata freschina ma cielo sereno, condizioni meteo dunque assai favorevoli per correre una lunga distanza. Start ore 9.00. Sento di stare bene e senza forzare tengo ottimi ritmi. Forse dovrei rallentare per risparmiare energie ma sarebbe una forzatura e allora conviene davvero?. Sino a Pontassieve tutto ok, poi il percorso inizia a essere assai più impegnativo. Già uscire dal paese per prendere il bivio per Reggello porta alla prima salitina ma è il famoso "Carbonile" dopo circa 16 km. ad appesantire veramente le gambe. Sino ai 21 km. (la mia distanza preferita) reggo benino poi inizio ad accusare la stanchezza in modo sensibile. Arrivati all'outlet The Mall al 26 km. sento che le gambe sono al limite e che se voglio arrivare alla fine sarà meglio camminare la salita finale. Un peccato perché il fiato ci sarebbe e così facendo perderò sicuramente un sacco di tempo. Ci metterò non poco ma l'idea di mollare neanche mi sfiora. In fondo in ogni podista vive un pizzico di sana follia!. E' davvero dura e quando la strada sembra spianare provo a un accenno di corsa ma l'insorgere di crampi ai polpacci mi fa desistere. Gli ultimi km. sono davvero difficili da affrontare e c'è da stringere i denti. Solo quando vedo le transenne e il classico tappeto rosso degli ultimi metri ho la certezza di avercela fatta e tagliare il traguardo seppur dopo ben 3h55' è davvero una gran bella soddisfazione. Stravolto ma felice di aver raggiunto l'obiettivo tanto desiderato. Un bel po' di minuti per riprendersi e una buona doccia calda mi ridonano energia. Peccato che non possa godere del buon ristoro finale perché vittima di un po' di nausea come mi capita spesso dopo gare molto pesanti. Gara tanto bella quanto dura, affrontare gli ultimi 6-7 km. di salita con 26 già sulle gambe implica davvero una grande preparazione. Non credo che mi cimenterò nuovamente in questa avventura che forse è un po' fuori dai miei limiti ma rimarrà per sempre nei miei ricordi e sicuramente aumenta il mio bagaglio podistico!

Luca Alberti

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

ASSOCIAZIONISMO sestese
ACLI AICS ARCI CSI LIBERTAS MCL UISP
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

SESE 1997
edilizia d'arte
Ristrutturazioni, restauri, nuove costruzioni
Via G. B. Amici, 20 - 50131 Firenze
Tel. 055 5535306 - Fax 055 4089904
email info@sese.it



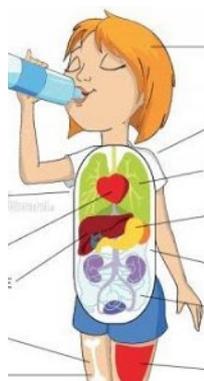
Chi fa sport può essere vegetariano o vegano

di Salvatore Pisana

Negli ultimi tempi si sente parlare sempre di più di **alimentazione vegetariana e alimentazione vegana**. Sia l'alimentazione vegetariana che quella vegana escludono totalmente il consumo di carne di qualsiasi animale a favore di cibi di origine vegetale. Però, mentre nel caso dell'alimentazione vegetariana si consumano alcuni prodotti derivati di origine animale, come latte e uova, ciò non avviene nell'alimentazione vegana. Questi due tipi di scelte alimentari nel corso degli anni sono entrati a far parte anche del mondo dello sport. Il dubbio che assale molti sportivi è: **si può fare sport intenso senza assumere proteine di origine animale?** Per affrontare questo argomento è bene iniziare sfatando alcuni luoghi comuni, come "solo un'alimentazione integrata con proteine di origine animale può contribuire a migliorare la forza e la massa muscolare, e quindi le proprie prestazioni". Le proteine sono elementi fondamentali per la nostra vita, in quanto svolgono funzioni di primaria importanza all'interno della cellula: funzione immunitaria, trasporto (di ossigeno, minerali, lipidi, di membrana), di identificazione dell'identità genetica, ormonale, energetica, ecc. Per questo motivo l'apporto delle proteine è molto importante. Le proteine sono formate da elementi base chiamati **amminoacidi** ed è dalla loro combinazione che si formano le varie forme di proteine. Gli amminoacidi di cui abbiamo bisogno sono diversi ed il nostro corpo è in grado di sintetizzarli quasi tutti, ma alcuni amminoacidi il

nostro corpo non riesce a produrli quindi li prende dagli alimenti, i cosiddetti **amminoacidi essenziali**. Questi amminoacidi essenziali si trovano nella carne e nei loro derivati, ma anche negli alimenti vegetali come legumi e soia. Un importante aspetto da tenere in considerazione e che spesso induce ad equivoco, è rappresentato dal valore biologico, un parametro di valutazione degli alimenti in base alla qualità delle proteine contenute in essi. Le proteine con alto valore biologico sono quelle del mondo animale, mentre le proteine del mondo vegetale hanno un valore biologico basso, in quest'ultimo caso però si possono ottenere proteine di alto valore biologico combinando insieme cereali e legumi. Per individui adulti, l'assunzione media giornaliera raccomandata di proteine è di circa 0,7-0,8 grammi per chilogrammo di massa corporea. Tale valore tende ad aumentare per chi fa sport con costanza e impegno. In conclusione, riteniamo che scegliere di seguire una di queste due metodiche alimentari non comporta alcun problema né per la prestazione né per la salute. Ovviamente chi si alimenta in maniera vegetariana o vegana deve stare attento a bilanciare in maniera equilibrata la propria dieta, a maggior ragione se pratica sport ad intensità elevate. Come in ogni cosa, il fai da te può portare a varie forme di anemia e quindi è consigliato sempre di rivolgersi ad esperti nutrizionisti per avere un giusto supporto e una corretta guida alimentare, anche per chi pratica sport.

(a cura di W.L.)



Acqua e sali minerali: reintegrare i liquidi persi con la corsa

(a cura di E. Baronti di Salvatore Pisana)

Durante l'attività fisica, attraverso la sudorazione, l'organismo perde acqua e sali minerali che dovrà reintegrare efficacemente per ristabilire l'equilibrio. Come ormai è noto a tutti, l'acqua è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute. Grazie all'acqua sono possibili i principali processi metabolici che caratterizzano ogni organismo vivente. Fatte queste premesse, si intuisce quanto sia importante il giusto apporto idrico per ogni individuo ed in particolare per chi pratica attività sportiva. L'acqua ha sia funzioni chimiche, in quanto interviene nella maggior parte dei processi catabolici e anabolici, che fisiche come la regolazione della temperatura corporea. Infatti, l'organismo non tollera variazioni

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

di temperatura significative ed attiva dei sistemi specifici di termoregolazione che mantengono la temperatura entro determinati limiti. Il meccanismo principale per dissipare calore è la sudorazione. Attraverso questo meccanismo, l'organismo espelle notevoli quantità di acqua e sali minerali. Infatti il sudore è formato principalmente da acqua, ma contiene anche (in proporzioni variabili) sodio, cloro, potassio, magnesio, ferro, zinco e rame. La quantità di sudore prodotta dipende sia dall'intensità dell'attività fisica svolta, che dalle condizioni ambientali. Infatti svolgere un allenamento di lunga durata o di alta intensità con percentuali di umidità e temperatura elevate incide notevolmente sulla prestazione. Quindi, prima di svolgere un allenamento o prima di impostare il ritmo di una gara, è opportuno tenere conto anche del fattore clima oltre che della preparazione svolta. La perdita di liquidi dovuta al sudore già in termini del 2-3 % è sufficiente per ridurre le prestazioni fisiche e a volte anche cognitive. Per perdite superiori al 3% si può verificare un collasso o un colpo di calore. Per mantenere un buon equilibrio idrico-salino è importante bere durante la giornata. Inoltre, se si considera che molti alimenti sono formati principalmente da acqua e sono ricchi di sali minerali, è intuibile che una corretta alimentazione ricca di frutta e verdura contribuisce a mantenere costanti le quantità idrosaline necessarie al mantenimento omeostatico del nostro corpo. Bere è importante, ma deve essere fatto nella giusta maniera. L'assunzione di ingenti quantità d'acqua in breve tempo è controproducente, in quanto i reni vengono costretti ad un maggiore lavoro. La quantità d'acqua assimilata deve essere proporzionale all'unità di tempo. In teoria si dovrebbe bere un bicchiere d'acqua abbondante ogni ora, anche se non si ha sete. Quando insorge lo stimolo della sete, la carenza di acqua è arrivata ormai alla soglia limite. Durante l'attività fisica è consigliabile bere a piccoli sorsi in modo da non avere mai quantità eccessive di liquidi nello stomaco. Dopo l'allenamento, un adeguato reintegro sarà importante per ristabilire l'equilibrio idrico-salino. Se si è sudato in maniera eccessiva, all'acqua si possono aggiungere piccole quantità di sali minerali e carboidrati, ma mai in quantità eccessive onde evitare squilibri intestinali. Se si vuole fare uso di integratori di sali minerali, è bene orientarsi sulle bevande ipotoniche o isotoniche, ad una temperatura di 4-5 °C; bevande troppo fredde potrebbero causare l'insorgenza di crampi e ritardare l'assorbimento. Chi svolge allenamenti di lunga durata, in particolare chi prepara maratone o ultramaratone, deve abituare il corpo ad assumere liquidi e gel durante l'allenamento con rifornimenti organizzati in termini di durata o in termini di chilometri percorsi, ad esempio ogni 40' di corsa effettuare un rifornimento.



GLI ALLEGRI COLORI del CICLAMINO

di Alessandra Bruscaagli

Il coloratissimo ciclamino (*cyclamen persicum*) dalla generosa fioritura rallegra balconi e giardini con la vasta gamma cromatica dei suoi fiori delicati che tanto assomigliano alle ali delle farfalle. Una miriade di splendidi colori (bianco, rosa, rosso, fucsia, lilla) in tante tonalità diverse, che contrastano piacevolmente con le caratteristiche foglie smeraldine a forma di cuore, talvolta striate d'argento, ci permettono di creare angoli allegri e molto decorativi sia in casa che all'aperto. Originario delle regioni orientali del Mediterraneo - viene infatti chiamato anche ciclamino di Persia - in passato questa meravigliosa pianta era usata per la preparazione di speciali filtri d'amore; si riteneva che la sua essenza, considerata un portafortuna, avesse proprietà afrodisiache. Pare che le sue radici contengano un veleno che può combattere i morsi dei serpenti, veleno innocuo per i maiali che sono ghiotti dei suoi tuberi tant'è vero che il ciclamino viene chiamato anche 'panporcino'. Questa pianta che appartiene alla Famiglia delle Primulacee, annovera oltre quindici specie erbacee, perenni e tuberose. Se vogliamo che il nostro ciclamino resti in buona salute e viva a lungo evitiamo, per quanto è possibile, i bruschi sbalzi di temperatura e durante la fioritura innaffiamolo spesso evitando i ristagni d'acqua nel sottovaso. Non dimentichiamo poi di strappare giornalmente le foglie ingiallite e i fiori appassiti: ci ringrazierà rigogliosamente. Nonostante nel linguaggio dei fiori il ciclamino impersoni la diffidenza e lo scoraggiamento, non c'è persona che non sia felice di ricevere in dono queste esplosioni di colori, particolarmente indicate per gli appartenenti al segno zodiacale dei Pesci (20 Febbraio - 20 Marzo) che sono solitamente individui molto romantici e capaci di vivere emozioni tumultuose per poi divenire sfuggenti e pessimisti. Il famosissimo e antico studioso latino, Plinio il Vecchio, autore di "Una storia naturale", che costituisce una vasta compilazione scientifica, suggeriva di piantare intorno alle case dei ciclamini perché secondo una convinzione popolare essi avevano la capacità di respingere i malefici incantesimi. In passato c'era la credenza che chi riceveva in dono un ciclamino non potesse più essere colpito da possibili malefici, funzionava insomma come un vero e proprio amuleto contro la sfortuna. Un'altra curiosità? Questa non è una leggenda ma una realtà: la Repubblica di San Marino ha scelto il ciclamino quale emblema botanico nazionale.



*"Colonna sonora"
Nella scia degli anni
echi d'ombre e di luci
e il lieve respiro dei ciclamini.*

PANE PASTICCERIA

Forno Belli

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

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, Associazione, Coop il Neto, Piscina Comunale, Parco del Neto.

Nuova Carni Più

PENNY

Via della Chiesa, 46 - CALENZANO (FI) - Tel. 055 8879781
Via dei Colli, 2 - SIGNA (FI) - Tel. 055 8734673



| GENNAIO | |
|---------|---------------|
| L | 2 9 16 23 30 |
| M | 3 10 17 24 31 |
| M | 4 11 18 25 |
| G | 5 12 19 26 |
| V | 6 13 20 27 |
| S | 7 14 21 28 |
| D | 1 8 15 22 29 |

Scoloriti calendari

Penso meglio in ginocchio
alle colorate ali lucenti
a lungo desiderate
ma ora so
che non tutti i bruchi
diventano farfalle.
Mentre mi è fuggito il tempo
in una preghiera silenziosa
che non finisce mai
il sole si avvia a tramontare.
Riflessi rossi su di me
e sull'antico tronco dell'olivo
torturato dai venti gelidi
percorso dalla grandine
consumato dall'estati roventi.
Di noi resteranno solo
scoloriti calendari
e la speranza
di aver recitato bene
la parte assegnataci
nel teatro della vita.
In questa vita che è amore
e la paura di crederci.

Alessandra Bruscasti



Casolare

Molto spesso vedo il casolare dove sono nata,
ricordo la gioia
che ha riempito quelle vecchie mura:
ora è bello e molto imponente,
un muretto lo racchiude nel silenzio.
Tanti anni fa c'era una siepe,
e da lì una signora mi chiamava "ricciolina"
perché non sapeva il mio nome.
Dopo tanti anni in casa di amici,
per puro caso, l'ho incontrata:
"zia, questa signora tu l'hai conosciuta,
e la chiamavi "ricciolina",
le ha detto la padrona di casa.
E' stato bello incontrarla dopo tanti anni:
il suo abbraccio è stato per me commovente,
nel ricordo di questo caro episodio
della mia infanzia.

Rosita Comparini

Raggio di Sole



Aspetta!
C'è un raggio di sole
in mezzo ai fiori
e il loro profumo
riempiono l'aria.
Guarda!
c'è un'ape sul fiore
sta succhiando
il polline
per sfamare la sua regina.

Sorridi!
perché il sole scalda, illumina
e gli angoli bui
diventano accoglienti
per tutte le creature.

Fermati!
Ascolta il silenzio,
apri la mente,
assapora la vita,
e tutto quello che ti offre.

In un raggio di sole.

Marialuca calzolari



Quel falò a carnevale

Avevamo un carretto
colmo di covoni,
ridevamo felici,
dai contadini della Piana
rientravamo e la fatica ed il freddo
non sentivamo.
A sera tarda preparavamo
per fare il falò più bello
la nostra fatica, le nostre risate,
con felicità
in quel falò concludevamo.

Rosita Comparini

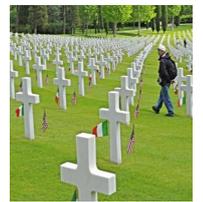
Sei sola

So cosa si prova a camminare
in un vicolo deserto.
Persiane chiuse, porte serrate
senti solo il rumore dei tuoi passi.
Non sai se stai fuggendo,
la solitudine è dentro di te,
affretti il passo
il vicolo è sempre più lungo.
I tuoi occhi cercano qualcosa,
neppure un'ombra ti si avvicina
perfino la tua se n'è andata.

Lola Marini

Cimitero dei falcianti

Brillano le mille
croci bianche
di soldati morti
al sole di novembre.
Nomi strani
e sconosciuti
d'America lontana,
qua sepolti.
Le foglie morte
sull'erba fresca
come una carezza,
si muovono leggere.
La tromba suona
le note del silenzio,
ma non ce n'era
neppure bisogno.
Venite qua
a scrivere la storia
su queste croci
facili da dimenticare.



Piero Ragionieri (1930-2005)

La piazza dei miracoli

Come era bella la tua piazza,
Pisa,
nella notte d'estate.
Col suo verde
solo
e la leggenda della torre.
La nebbia
era di marmo opaco
come sogno.
Miracolo quasi
nella mia ricerca,
Inappagata di purezza.



Piero Ragionieri (1930-2005)



LUCULLO

Via V. Emanuele 95 - 50041 Calenzano (FI) tel. 055 8874957
Ristorante - Specialità Pesce

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Bruscasti, Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi, Latini, Marini, Massini, Spinelli, Zucca, Baronti, 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 -