



# Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVII - n. 190- 2019- Ass. sportiva - art. 36/38 e seguenti Codice Civile statuto reg. Trib. di Firenze n. 10727 il 15/12/1978 - Sede Via Giacomo Matteotti 18 - 50019 Sesto F.no (FI) - telef. 3774828127 - fax 1782713234 - e-mail: [info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) - sito: [www.clubausonia.it](http://www.clubausonia.it)

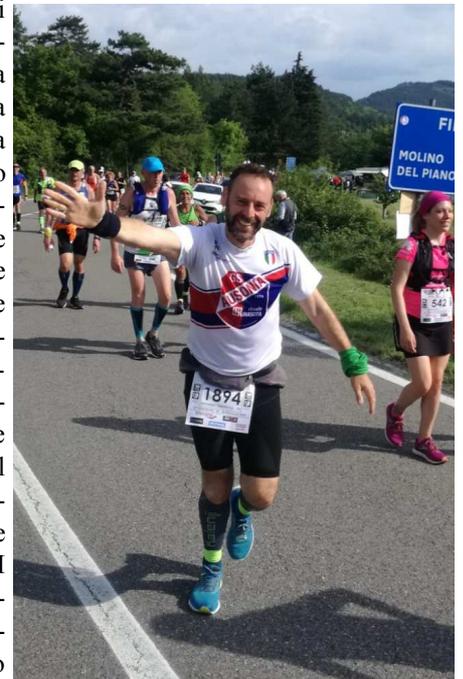


## "Insieme Passo dopo Passo"



Le paure prima dell'impresa sono davvero tante. La preparazione non sembra mai sufficiente e idonea per affrontare il "Passatore" e i dubbi di non essere pronto sono davvero tanti. Hai paura di affrontare quell'enorme fatica, hai paura di scoprire che i tuoi limiti non saranno sufficienti per domare "il Brigante". Ci sono stati dei momenti in cui ero deciso a non gareggiare e di mollare senza neanche provare. Piccoli acciacchi, lo stress della vita quotidiana, molta insicurezza, lo sguardo di chi ti fa capire: "ouuu ma lascia stare!!". erano piccole ma inesorabili crepe che rendevano instabile tutto il "castello". Poi scavi dentro te, ti esplori e, con l'aiuto delle persone che ti stanno accanto, ti rendi conto di non dover avere paura di affrontare i propri limiti, di non aver paura di un eventuale fallimento, di non avere paura della fatica. Incoraggiato dal motto: "L'importante non è arrivare ma avere il coraggio di partire", trovo la forza che mi mancava. A quel punto il "Passatore" era già fatto. Tutto il percorso era impresso nella mia mente km per km, le salite, le discese, il caldo, il freddo, l'entusiasmo della partenza, la solitudine della notte, lo sconforto della fatica, l'energia della ripresa...e gli ultimi km dell'arrivo... Arriva il grande giorno!. Si effettuano tutte le personalissime procedure di preparazione che tutti i runners conoscono. L'atmosfera è tesa ma c'è entusiasmo. Prima della partenza gli atleti sono stesi per terra alla ricerca di un po' d'ombra. Ho la percezione che stiano raccogliendo tutte le forze mentali e fisiche prima del grande viaggio. Forse chi ha più esperienza di me conosce il sapore di quella sofferenza fisica e mentale che avverrà lì a breve. La ricerca della concentrazione è davvero alta. Ore 15 si parte! I primi 6 km trascorrono veloci, tra risate e battute di ogni tipo. La gente è davvero tanta e da ogni parte del mondo e d'Italia. Incontro anche un gruppo del mio paese di origine, ovvero di Mazara del Vallo, mi sento sempre di più a mio agio. Si affrontano le prime salite, parlo con me e mi dico: Nino non lasciarti trasportare, 100 km son lunghi!. Superiamo la vetta delle Croci, inizia la discesa. Il ritmo è armonioso e sento girare bene le gambe, spingo. Durante il percorso incontro gli amici dell'Ausonia il loro tifo è una botta ENORME di energia!!.

Ne avevo davvero bisogno! La gara procede proprio come l'avevo impostata. Metro per metro. Un'altra ricarica di energia arriva al bellissimo Borgo San Lorenzo, tantissima gente che ti trasporta. La forza che ti trasmette tutta questa gente è davvero inspiegabile, sembra qualcosa di soprannaturale. Ogni tanto arriva un "Forza Ausonia"!!! e il sorriso mi ritorna sempre in volto. Arriviamo al 39° chilometro. Un mio amico mi aspetta a Ronta per il cambio. Scambio due chiacchiere, mi preparo per la notte, faccio un resoconto generale, sto bene. Lo abbraccio per il grande aiuto, il suo aiuto è stato determinante e psicologicamente mi sento rigenerato, riparto!! Sembra iniziare un'altra gara. Proprio come mi aspettavo. Comincia la temutissima e famosissima salita della Colla di Casaglia. La affronto con rispetto e la cammino. Rallentando riesco a notare tanti dettagli di tutto ciò che mi gira intorno. Un paesaggio fantastico, gente di ogni età che racconta la propria storia, le proprie aspettative e la propria voglia di arrivare. L'obiettivo è solo quello, il traguardo di Faenza. Superiamo la Colla!. L'entusiasmo è alto, si ricomincia a correre!! Una bella discesa ci attende. Per me è tutto nuovo! Correre durante la notte è un'esperienza che mai avevo affrontato e ne sono curioso e affascinato. Durante la discesa le file di corridori si diradano. Per tanti chilometri sono davvero da solo durante la notte ed è una esperienza davvero strana. Credevo di temere questo momento, invece è stato tra i momenti che mai dimenticherò. Il silenzio e la notte ti scrutano, ti esaminano, ti fanno ascoltare il ritmo della tua corsa, la fatica nelle gambe. La tua mente ti invita a percorrere un altro viaggio dentro te stesso. Mette a nudo le tue debolezze, le tue incertezze e le tue paure. Ti senti vulnerabile. Sflori e accarezzi quella sensazione di sconforto che svanisce proprio nel momento in cui incontri uno dei tantissimi e meravigliosi ristori. I volontari sono spettacolari, sembrano sapere la sensazione e lo



**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](mailto:info@clubausonia.it) o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.*

sconforto che stai provando e trovano sempre quel gesto o parola che annullano tutte le paure che qualche minuto prima di attanagliavano. Ormai è notte e siamo arrivati al 70° km. La discesa diventa un lungo, dritto e monotono tratto in pianura. Gli atleti a bordo strada in preda della stanchezza diventano sempre più numerosi. Mi accorgo che più che un discorso di stanchezza fisica è la mente che ti mette in un angolo e cerca di farti cedere, colpendo ripetutamente la parte più intima del tuo Io. In questo tratto si formano tanti piccoli gruppi di 3/4 atleti occasionali. Anche io mi aggrego per qualche chilometro. Ci si dà conforto a vicenda ed è stato fantastico. Ma, nonostante tutto, arriva inesorabile la grande, anzi grandissima, crisi anche per me. Sapevo che sarebbe arrivata presto o tardi. Un senso di nausea mi accompagna per tanti chilometri. Mi fermo e riparto di continuo e non trovo un attimo di serenità. Fino a quando non decido di fermarmi completamente e di liberarmi o limitare il più possibile quella sensazione con azioni "decise", riuscendo nel mio intento. Potrei anche evitare di scrivere questo passaggio ma il Passatore è anche questo. Gli ultimi 15 Km sono davvero un calvario. Ho perso ogni tecnica di corsa e mi trascino pesantemente. E' tutto pesante. Testa, gambe, piedi, braccia sembrano macigni da trasportare. Ancora oggi non riesco a capire come abbia trovato la forza per percorrere quei 15 chilometri. In certi tratti e per vari minuti la mia corsa (o trascinarsi) era scoordinata e maldestra. Me ne rendevo conto cercando rimedi vari ma invano. I miei occhi spesso si chiudevano cercando di trovare quegli ultime gocce di energia che mi erano rimaste. Di tanto in tanto venivo superato da altri atleti e tutti, e dico davvero tutti, avevano una pacca sulla spalla per me o una parola di conforto cercando spingermi in quei travagliati chilometri che mancavano al traguardo. Gesto che anche io restituivo nonostante non avessi davvero più forze. Perché lo sport è condivisione. Forse mi hanno trascinato anche loro. Ma ormai ci siamo, incredulo ma ci siamo. E' l'alba e vedo Faenza. Mi godo gli ultimi metri del lungo viale che porta verso il traguardo. Mi godo tutti i dolori, tutte le fatiche per arrivare fin lì, mi godo la sensazione della nausea che non mi ha più lasciato per 25 chilometri, mi godo la forza che ho avuto per domare "il Passatore". Forse, però, non sono stato io a domarlo ma Lui che mi ha aiutato a sconfiggere le paure e le insicurezze. La mia voglia di arrivare ha prevalso su tutto e man mano che trascorrono i metri me ne rendo sempre più conto. Non ho un'esperienza tale da poter consigliare o suggerire su come affrontare questa sfida. Ritengo, però, che ognuno di noi possa raggiungere il proprio traguardo trovando le motivazioni giuste dentro di sé. Ho visto atleti/atlete dal fisico tonico e allenato mollare al 30° chilometro, ma ho anche visto signori/ signore dal fisico stanco e vissuto arrivare al traguardo con una freschezza ed una luce negli occhi che mi han reso consapevole di una cosa: "ognuno di noi può superare i propri limiti fisici e mentali e raggiungere ogni tipo di traguardo basta semplice-

mente conoscerli, rispettarli, accarezzarli e chieder loro il permesso, ti concederanno un mondo senza confini". Per gli amatori delle statistiche, ho chiuso in 14 ore e 33 minuti.... Non potevo fare un secondo in meno!!! GRAZIE per la grande opportunità che mi state dando per condividere queste emozioni. Riscrivendo ho avuto modo di ripercorrere questo meraviglioso viaggio!



Antonino Terranova



PASSATORE 2019 si tinge con i colori dell'Ausonia la 100km appena conclusa la nostra atleta Doris migliora il tempo dello scorso anno di 55' minuti e chiude la gara con uno splendido 12h 30'.

**45° TROFEO O. FROSALI - 25 Aprile 2019**, si è conclusa la quarantacinquesima edizione del Trofeo O. Frosali, la corsa podistica organizzata dal **Club Ausonia** asd. in concomitanza con le celebrazioni del 25 Aprile a Sesto Fiorentino. La gara che ha visto al via più di 400 concorrenti competitivi provenienti da tutta Italia è lunga 13 km. Una prima parte molto impegnativa con una lunga salita fino a fonte Giallina e poi giù in una discesa molto ripida e tecnica. Partenza e arrivo da piazza Ginori. Il meteo è stato clemente e la manifestazione si è svolta in una splendida giornata di sole. Il percorso, anche se bello ha messo a dura prova tutti gli atleti. La spuntano due Keniani 1° col tempo di 47' 33" Kipchumba Philemon dell' atletica Recanati, 2° con 47' 35" Denis Mwanzia Musau della società Parco Apuane, 3° con 49' 09" Jilali Jamali sempre del Parco Apuane. Prima fra le donne Pucci Ambra della società Nuova Atletica Lastra col tempo di 56' 36. Il Club Ausonia ha premiato 171 atleti nelle varie categorie, più le prime 5 società a punteggio e le prime 5 società a partecipanti. Ringraziamo tutti quelli che hanno partecipato alla gara e a quelli che hanno prestato servizio (Polizia Municipale, Protezione Civile, Misericordia di Sesto e Carabinieri) rendendo possibile lo svolgimento della manifestazione. Un ringraziamento speciale al Vicesindaco Damiano Sforzi intervenuto alla premiazione e diamo a tutti appuntamento al prossimo anno per la **46° edizione 2020**.

Tiberio Franco

**Bartoli**  
**RIMORCHI**

[www.bartolirimorchi.it](http://www.bartolirimorchi.it)



**FERRAMENTA**  
**GIOVANNI**



Viale Pratese, 66 SESTO FIORENTINO Tel. 055 4217732  
[info@ferramentagiovanni.it](mailto:info@ferramentagiovanni.it) [www.ferramentagiovanni.it](http://www.ferramentagiovanni.it)



## “ ESTATE “

Per tutti i corridori, l'estate è la stagione prediletta per iniziare a praticare running o progredire. Qualunque sia l'esperienza e la preparazione di ogni corridore, per correre in piena forma

è importante evacuare il calore corporeo e non assorbire troppa energia « calore » durante lo sforzo. Segui il nostro programma « correre con tempo caldo » in 10 punti:

**1. ABITUARE IL CORPO AL CALDO** Pianifica un programma d'allenamento « running » adatto per abituarti al caldo dell'estate. La stagione primaverile è ideale con le sue giornate d'insolazione progressiva. Segui un programma d'allenamento running per alcune settimane secondo il tuo livello.

**2. SCEGLIERE POSTI ALL'OMBRA E CORRERE QUANDO FA PIÙ FRESCO** Per evitare di subire l'eccessivo caldo, corri al mattino presto (prima di andare al lavoro) o alla sera al ritorno dal lavoro. Cerca posti all'ombra (parchi, sentieri nel bosco...), il corpo si abituerà a poco a poco al calore dell'ambiente esterno.

**3. LIMITARE LA DURATA DEL RISCALDAMENTO** In estate, il riscaldamento può essere di durata inferiore rispetto all'inverno. Con la temperatura esterna i muscoli si riscaldano più rapidamente. Adattare le necessità di riscaldamento rispetto al calore e alle proprie sensazioni fisiche.

**4. SCEGLIERE INDUMENTI AMPI E TRASPIRANTI** Durante le uscite running, indossare sempre degli indumenti ampi e traspiranti. Durante lo sforzo fisico con tempo caldo, il corpo potrà raffreddarsi più facilmente. Le tenute running sono perfettamente adatte alla pratica con tempo caldo, i tessuti tecnici permettono un'efficace evacuazione della sudorazione e facilitano l'evaporazione del calore.

**5. RAFFREDDARE IL CORPO PRIMA DELLA PARTENZA E DURANTE LA CORSA**

Prima di correre, raffreddare il corpo facendo una doccia tiepida. Farà diminuire la temperatura del corpo soprattutto se si corre la sera dopo una giornata di lavoro. Durante la corsa, se si ha troppo caldo, inumidire i vestiti e bagnare i capelli.

**6. BERE ABBONDANTEMENTE PRIMA E DURANTE LA CORSA** È indispensabile per mantenere una forma ideale durante lo sforzo. In qualunque stagione è importante idratarsi durante la corsa, ma anche fuori dal periodo d'allenamento. Durante lo sforzo, l'idratazione è incompleta, l'organismo deve avere un capitale idrico notevole prima dello sforzo. Una paro-

la d'ordine: non aspettare d'avere sete per idratarti. La sensazione di sete è già un segnale di una perdita idrica dell'1 % che equivale ad una diminuzione del 10 % delle capacità fisiche. Per essere al massimo delle proprie capacità, bere regolarmente piccoli sorsi d'acqua ogni 10 minuti circa. Da sapere: durante una corsa intensiva o di lunga durata con tempo caldo, il corpo perde acqua ma anche minerali. Il corridore deve compensare le perdite di elettroliti per mantenere la propria resistenza, bevendo una bibita da sforzo glucidica isotonica (con 50 g/l di glucidi).

**7. INDOSSARE UN CAPPELLINO** È indispensabile indossare un cappellino per proteggersi dai raggi del sole e favorire l'evaporazione del calore corporeo dalla testa (traspirazione).

**8. PROTEGGERE LA PELLE E GLI OCCHI DAL SOLE** Il sole brucia la pelle, è il principale danno ! Proteggere il viso, le braccia e le gambe con una crema solare con indice di protezione elevata (minimo 20). Così come il corpo anche gli occhi subiscono i raggi aggressivi del sole durante la corsa, indossare occhiali da sole adatti alla vista. Si eviterà il mal di testa e difetti visivi.

**9. NON SOPRAVALUTARSI, AI PRIMI SINTOMI DEL COLPO DI CALORE INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ FISICA!**

Il colpo di calore può avere delle gravi conseguenze sulla salute. Il calore e l'umidità sono i primi fattori che comportano un aumento della temperatura del corpo. Ogni corridore deve sapere riconoscere i primi sintomi di un colpo di calore (nausea, vertigini, mal di testa, disorientamento, stanchezza...) e interrompere immediatamente lo sforzo mettendosi all'ombra.

**10. ALL'ARRIVO, FARE DIMINUIRE LA TEMPERATURA CORPOREA IN MANIERA PROGRESSIVA**

Non fare la doccia subito dopo lo sforzo, la temperatura del corpo deve scendere progressivamente, spruzzare dell'acqua e bere una bevanda glucidica per riprendere energia.

**DA RICORDARE :**

Il calore e il sole dell'estate sono benefici per il corpo, ma questi elementi naturali possono essere dannosi se il corridore non prende tutte le precauzioni durante lo sforzo. Diversi mezzi

preventivi sono a disposizione del corridore per proteggersi dai raggi solari, evacuare o evitare di assorbire troppo calore esterno: protezione, idratazione costante, « climatizzazione » del corpo... Protezione dal sole, idratazione, prevenzione... Per ogni uscita running in estate !



**Kalenji**  
find your rhythm enjoy your run

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



**NOMINATION**  
GIOIELLI  
NOMINATION.COM

A collection of Nomination jewelry, including a stainless steel watch with a yellow dial, a bracelet, and a ring. The watch dial features the text 'FIRENZE MARATHON 02:15:36'.

## IL MURO DEL MARATONETA : COS'E' , COME EVITARLO E GESTIRLO

RunningZen 01/10/16 running

Ormai negli ultimi tempi la partecipazione alla Maratona sta diventando



un'avventura a portata di tutti, ma molte volte non ci si arriva preparati e si potrebbe incorrere contro il "Muro" del Maratona. Per esperienza personale il muro può essere presente in qualsiasi momento, tutto dipenderà dalla preparazione atletica che abbiamo svolto.

In linea generale la crisi metabolica avviene sempre oltre i 30km di gara, e in maniera più marcata e frequente intorno al 35° km. Come ho accennato prima il muro (crisi metabolica) dipenderà dalla nostra condizione fisica e non solo, quindi potremmo anche affrontare la maratona senza aver incontrato "il muro". E' importante gestire i momenti pre-gara in maniera rilassata e con la giusta tensione emotiva, senza lasciarsi prendere da pensieri "autolimitanti" che creerebbero solo tensione inutile. La preparazione dovrà essere impostata per consentire di superare indenni il "muro". Alcune indicazioni utili per portare a termine la maratona nel migliore dei modi possibili senza incontrare il "Muro". Cos'è il muro: Secondo Arcelli la crisi che avviene può essere definita come: "una serie di disturbi più o meno gravi che costringono l'atleta a ridurre l'andatura alla quale sta correndo, ed anche a fermarsi e ad abbandonare". Sono questi i sintomi classici che le scorte di glicogeno sono terminate ed è quindi praticamente impossibile procedere perché anche i grassi non possono essere utilizzati mancando i carboidrati. Perché si sbatte contro il muro: i motivi per i quali noi podisti andiamo a scontrarci contro il "muro del maratoneta" si possono racchiudere in: Una preparazione non adeguata: il più delle volte noi podisti amatori arriviamo all'appuntamento importante senza aver percorso i chilometri necessari per poter portare a termine la Maratona; Una errata condotta di gara: una partenza troppo veloce rispetto alle nostre possibilità costringe il nostro organismo a consumare maggior glicogeno muscolare, con la conseguenza che una volta percorsi un tot di chilometri il serbatoio è svuotato dell'energia che serve per portare a termine la Maratona; **Alimentazione non sufficiente o errata**: altro motivo, ritengo fondamentale è l'alimentazione, soprattutto quella effettuata nei tre giorni prima della gara, ove è importante che si assumano la giusta quota di carboidrati senza esagerare e senza mangiare alimenti mai provati prima; **Clima durante la gara**: altro fattore non imputabile ai nostri comportamenti è dato dal clima presente il giorno della gara, è ovvio che una giornata con caldo e umidità elevata può essere un fattore scatenante l'incontro con il "Muro", soprattutto dal punto di vista della idratazione durante la gara. **Impostazione preparazione** Nel momento in cui si decide di prepararsi per una Maratona è necessario programmare una preparazione mirata e diligente. Difficilmente si può evitare il "muro del maratoneta" se durante la preparazione non si sono svolti tutti i mezzi di allenamento

idei per superarla. Per correre la maratona ed evitare "il Muro" è necessario abituare l'organismo a correre più a lungo possibile per più tempo possibile utilizzando una miscela ricca di grassi (potenza aerobica lipidica). I mezzi di allenamento fondamentali per ottenere questo risultato sono quindi il **lunguissimo** ed il **medio- ritmo maratona**. **Cosa Fare ?** Per fare in modo di evitare il "muro del maratoneta" è opportuno tener presente alcune considerazioni. Svolgere gli allenamenti idonei per potersi preparare al meglio, e quindi dedicare le giuste sedute di allenamento allo sviluppo e miglioramento della Potenza Lipidica, capacità dell'organismo di utilizzare più grassi possibile nell'unità di tempo. E come abbiamo visto pocanzi è fondamentale inserire e svolgere nella preparazione sedute di Lungo Lento e quindi Lunguissimo Specifico. Inoltre, per consolidare e rinforzare quanto ottenuto con gli allenamenti del Lungo Lento, si potranno svolgere delle sedute di Corsa Media ritmo maratona o leggermente superiore, della distanza di 20/25 km. Altro aspetto da non sottovalutare è la Condotta di gara. Anche se riuscite a rispettare le indicazioni evidenziate pocanzi, e non avete comunque una condotta di gara diligente, iniziando la gara troppo veloci, rischiate comunque di andare incontro al "muro del maratoneta". Come abbiamo visto prima, partire troppo forte, è un errore comune a molti podisti. Non dobbiamo farci condizionare dalla situazione di gara, e dal risultato finale che vorremmo raggiungere, è importante avere le idee chiare sul ritmo da condurre, nient'altro che riprodurre quanto verificato durante la preparazione. Sarebbe deleterio essersi allenati per condurre in gara un ritmo di 5'00 al km, e partire a 4'55/4'50 al km, anzi sarebbe opportuno e consigliato partire qualche secondo ("") più lenti, 5'05/5'10 al km. Ancor di più le la giornata è calda. Altro fattore limitante la prestazione e quindi che potrebbe condurci verso il "Muro" è **"l'Alimentazione"** pre-gara e durante la gara. In primis ritengo che sia più importante l'alimentazione pre-gara, facendo in modo che nei giorni precedenti e soprattutto al giorno della vigilia è opportuno rispettare le regole di una corretta alimentazione, aumentando leggermente la quota di carboidrati, meglio se a basso indice glicemico, come frutta e verdura, e carboidrati integrali. Negli ultimi giorni evitare di fare esperimenti, cioè non mangiare alimenti mai assaggiati prima. **E se capita che ?** Se dovesse malauguratamente capitare di andare incontro al "muro" non preoccupatevi, è inutile allarmarsi non sarebbe una buona soluzione. E' importante gestire con la massima calma la crisi, sapendo già a priori come comportarsi. Ognuno di noi ha acquisito una certa consapevolezza sulla propria condizione fisica, sulle proprie sensazioni in allenamento e in gara, quindi bisogna essere consapevoli anche in gara dei primi segnali fisici e mentali che ci potrebbero far pensare a una "crisi metabolica". Una volta avute le prime avvisaglie è opportuno attuare la giusta strategia, i comportamenti idonei per affrontarla al meglio. Un volta che siamo in "balia del muro" è inutile pensare a quello che si è fatto, agli errori che si sono commessi nei chilometri precedenti, e tanti altri pensieri ipocondriaci. Bisogna solo essere "qui e ora" ed affrontarla al meglio. Iniziando a rallentare il ritmo prima possibile, poi integrarsi in maniera adeguata, eventualmente con Sali minerali e carboidrati ad alto indice glicemico, e infine cercare di rilassarsi il più possibile per evitare un ulteriore consumo energetico e quindi di carboidrati dovuto a un'attivazione massiccia di catecolamine (adrenalina, noradrenalina ecc).

Buona corsa

(a cura di Marialuisa C.)

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

  
**SESE**  
EDILIZIA AD ARTE

Ristrutturazioni  
Restauro  
Nuove Costruzioni  
Via G. B. Amici 20  
50131 Firenze  
tel. 055 5535306  
Fax 055 4089904  
email: info@sese.it

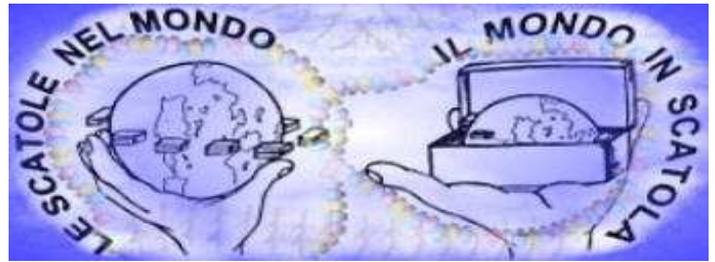
**IL GERANIO  
IL FIORE DELLA STRADA E DELLA SEMPLICITA'**

di Alessandra Bruscastgli

Di facile coltura, di grande adattabilità, perfetto per balconi, davanzali e terrazzi, meglio se esposto in pieno sole, il geranio è originario del Sud Africa; le prime specie giunsero in Europa all'inizio del Seicento. Il nome botanico 'geranium' deriva dal greco 'geranion' e significa becco di gru perché i carpelli (da Karpos = frutti) del seme terminano in un lungo rostro che somiglia appunto al becco di questo uccello trampoliere. Alla stessa famiglia che comprende circa 250 specie erbacee, appartengono anche i 'pelargonii', dal greco 'pelargos' che significa cicogna per la stessa ragione di cui dicevamo prima. Sono piante molto resistenti che rimangono in fiore per parecchi mesi. Basterà innaffiarle molto in estate ricordando però che sopportano meglio la siccità che non l'eccesso di umidità. Ogni settimana è opportuno togliere le foglie secche e i fiori appassiti usando le forbici e rifuggendo dalla tentazione di strapparli con le mani. Basteranno queste poche attenzioni per avere una lunga fioritura che potrà durare da Aprile alla fine di Settembre e anche oltre, a seconda del clima. Oltre alla bellezza è riconosciuto al geranio un altro pregio: pare infatti che il suo aroma riesca ad allontanare zanzare e moscerini. Fra le specie più conosciute ricordiamo il geranio a edera 'pelargonium peltatum' dalle foglie lucide e carnose, il geranio eretto 'pelargonium zonale' dal fogliame peloso e cuoriforme, il geranio a farfalla 'pelargonium grandiflora o Leopoldo' che presenta eleganti fiori macchiati di scuro. Esiste anche un geranio notturno 'pelargonium triste' con i petali gialli a macchie nere che, solamente di notte, emana un profumo intenso e il geranio odoroso 'pelargonium odorosissimum' dai fiori bianchi o rosati che presenta un delicato profumo di mele e le sue foglie di piccole dimensioni sono molto profumate. Nel linguaggio dei fiori il geranio notturno rappresenta la tristezza, il geranio scarlatto simboleggia la consolazione, quello rosa la preferenza o la nascita di un nuovo affetto, mentre il fiore rosso cupo indica malinconia e quello a edera è l'emblema dell'amicizia sincera. Ma il geranio è anche il fiore dell'amore coniugale, della semplicità, dell'intimità familiare e della tranquillità domestica. Si dice che nell'antica farmacopea popolare le sue foglie fossero usate per fermare le emorragie, si dice anche che gli zingari ne facciano uso ancora oggi per curare le ferite che sanguinano. Infusi e decotti hanno proprietà toniche e astringenti. Naturalmente anche il geranio, come ogni fiore che si rispetti, ha la sua leggenda: è una leggenda araba che racconta di come il profeta Maometto, dopo una lunga e faticosa giornata di preghiera e di predicazione, lavasse il suo abito stropicciato e lo stendesse ad asciugare su un prato sopra alcune piantine di malva. Immaginate la meraviglia quando ormai asciutto, Maometto lo sollevò e vide che erano fiorite tante meravigliose corolle colorate...si, avete indovinato, erano proprio i fiori di geranio.



"il geranio corteggiato dalla seducente farfalla non si chiede perché e gioisce."



**GIULIA GOZZINI BERNI - la Signora delle scatole**  
PERSONAGGIO SESTESE TRATTO DAL LIBRO *"Sesto Fiorentino - piccole storie per un grande paese"* scritto da Alessandra Bruscastgli - Edizioni Medicea Firenze

Per raccontare la scuola di Giulia bisogna partire dal tempo della seconda guerra mondiale, dall'orfanotrofio fiorentino degli Innocenti di piazza Santissima Annunziata dove la piccola Giulietta, che non aveva ancora sei anni, viveva da qualche tempo: "Contrariamente a quanto si sentiva dire di questi luoghi io all'istituto ci stavo bene - ci raccontò Giulia pochi mesi prima di andarsene - Passavo molto tempo a guardare il cielo, mi piaceva fantasticare sulla forma delle nuvole, ma appena vedevo degli aerei correvo a dirlo all'infermiera, che mi regalava un bicchiere di latte, il premio per la mia vigilanza. Poi ci si rifugiava tutti nello scantinato. Ti chiederai come mai stavo in quel luogo e che ne era stato dei miei genitori. Te lo spiego: mia madre era una ballerina che lavorava in una famosa compagnia teatrale. Non lo sapevo ma ero la sua seconda figlia, prima di me c'era Francesco. Tutti e due eravamo nati da una relazione con un nobile romano ovviamente osteggiata dall'aristocratica famiglia di lui che mai e poi mai avrebbe accolto me e mio fratello. I miei nonni materni, quando furono informati dell'arrivo di Francesco, perdonarono la figlia e presero il piccolo in casa dandogli tanto amore e tante cure. Ho pensato spesso a come deve essersi sentita mia madre quando si accorse di essere nuovamente incinta. Mi sono chiesta cos'avrei fatto se fossi stata al posto suo, e l'unica certezza che ho è che non mi sarei comportata come lei. Con questo non voglio giudicarla, non spetta a me, voglio solo dire che avevamo vedute diverse sulla vita. Nacqui a Genova nel 1940 e mia madre mi tenne con sé per sedici mesi, ma con il suo mestiere prendersi cura di una creatura così piccola era impossibile. Non volle dire della mia esistenza ai genitori e così scelse di darmi a balia a una famiglia di contadini in Casentino. Quello fu un brutto periodo per me, loro nonostante i tanti soldi che ricevevano da mia madre, mi tenevano male, ero sempre sporca e il mio corpo si riempì di bolle e mi ammalai. Marito e moglie confabularono tra loro e decisero, per togliersi dai guai, di portarmi agli Innocenti senza dire niente alla mamma". All'istituto le suore tentarono di curare Giulia ma lei non migliorava. Un giorno temettero di perderla e così avvisarono sia la madre che i nonni materni il cui indirizzo avevano avuto dai coniugi casentinesi. I due anziani, che abitavano nel senese, caddero dalle nuvole perché non sapevano di avere una nipotina e per chiarire questa misteriosa situazione decisero di recarsi a Firenze. Ma anche la figlia, informata della malattia, era arrivata al collegio e così

**F3**  
FORMULA 3

**CARROZZERIA SESTO CAR SRL**  
V.le Ariosto, 496, 50019 SESTO F.NO (FI)  
Telefono 055 4212822

FARMACIA  
**Dr. R.R. RAGIONIERI**  
Fondata nel 1892

Via A. Gramsci 362 - 50019 Sesto Fiorentino  
Telefono / Fax 0554489084

**Sempre aperta h 8.30 - 20.00**

**ARGIR** **circolo**  
**RINASCITA**

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 -

genitori e figlia si incontrarono loro malgrado al capezzale di Giulietta. I nonni, che si sentirono presi in giro dal comportamento scorretto della figlia, se ne tornarono a casa profondamente delusi senza curarsi della bambina, mentre la madre di Giulietta le rimase accanto giorno e notte fino a che la piccola si riprese completamente. Il padre dei bambini fu mandato in Russia e non tornò; naturalmente i suoi genitori rimasero arroccati sulle loro posizioni altolocate e non vollero saperne dei nipoti. Francesco fu allevato dai nonni che non gli dissero mai della sorella, del resto neanche Giulia sapeva di avere un fratello maggiore. Quando ebbe sette anni accadde che Giovanna, una vedova senza figli che viveva a Rifredi con due sorelle del defunto marito, andò a chiederla in affidamento: "Un giorno le tre donne vennero a prendermi per portarmi a casa loro - ricordava Giulia - mi fecero indossare un vestito rosa ricamato, ero elegantissima, avevo i guantini, il cappello e la borsa tutto in tinta, tutto rosa, sembravo una piccola principessa. Ero contenta che qualcuno mi volesse prendere con sé ma avevo tanta paura di quello che avrei trovato fuori dall'istituto. Mi presero per mano e lasciammo quella che era stata la mia casa fino a quel giorno, una casa vuota di affetti, ma con mura rassicuranti. Giovanna e le cognate facevano le ricamatrici, cucivano corredi e io mi divertivo a giocare con gli avanzi delle stoffe, poi anch'io imparai a ricamare. Poco dopo mi venne una paralisi infantile ad un occhio e la madre affidataria mi portò dai migliori professori. Il collegio - io ero sempre sotto la loro tutela - avvertì mia madre che così scopri che ero stata data in affidamento. Piombò in casa e si scatenò un'aspra discussione tra quella donna bella ed elegante e la vedova, che la mise davanti a un ultimatum: "Se lei trova una buona sistemazione entro una settimana gliela restituisco e tutto finisce qui. Altrimenti non si faccia più vedere per il bene di Giulia". "Io non sapevo cosa fare, rifiutai gli abbracci di mia madre, i suoi baci e mi rifugiai sotto il tavolo della cucina. Lei guardò interrogativamente l'uomo ben vestito che l'aveva accompagnata, poi sparì. Naturalmente non tornò mai a prendermi e io rimasi con le tre donne che mi curarono e fecero il possibile per guarirmi". Dovette subire ben quattro interventi agli occhi, ma Giulietta - così la chiamavano gli amici più cari - con forza e decisione lottò contro la malattia e riuscì a conseguire la licenza elementare a pieni voti anche grazie alla direttrice della scuola che le portava personalmente le lezioni a casa e in ospedale. A undici anni entrò in un negozio di parrucchiera: "In seguito - proseguì Giulia - ho lavorato per un grande maestro Arturo Pieraccini in piazza dell'Unità a Firenze. Mi piaceva quel lavoro ed ero diventata così brava che mi mandava a fare i capelli e le mani alle signore che alloggiavano all'Hotel delle Nazioni e al Baglioni. Feci la scuola di parrucchiera e un corso di erboristeria, la mia vita sembrava aver preso una strada giusta specialmente quando incontrai Piero. Ci sposammo e presto rimasi incinta del mio primo figlio. Fu allora che tornai agli Innocenti per cercare alcuni dati sanitari che mi occorreivano e la dottoressa guardando le cartelle mi disse: "Non ci sono problemi, tu e tuo fratello siete sanissimi". Dopo quella frase persi la pace che mi ero faticosamente guadagnata. Se avevo un fratello volevo co-

noscerlo, allora non sapevo che questo non sarebbe mai avvenuto, anche se io l'ho sperato sempre". Nonostante tutto Giulia non si demoralizzò e portò avanti il suo lavoro e e la sua famiglia. Ebbe tre figli maschi, Stefano, Andrea, Paolo, e aprì un'attività tutta sua a Firenze nella zona di Rifredi. Un grande traguardo raggiunto, ma lei non era tipo da riposare sugli allori, voleva fare sempre di più e di meglio, così si iscrisse alla scuola serale in via de La Farina per apprendere tutto il possibile sul pianeta capelli ma anche sull'estetica in generale. Per cinque anni con grandi sacrifici, dopo la giornata lavorativa impegnò le sue serate nello studio e nella ricerca e nel '61 brevettò la formula di una lozione contro la caduta dei capelli, formula che diede in concessione ad un'azienda di fama mondiale che la produsse in maniera industriale. Era il 16 Marzo del '70 quando Giulia si trasferì in un nuovo ambiente dove poteva curare non solo i capelli ma anche il viso e il corpo delle sue clienti. Era felice, il suo sogno si era realizzato, inoltre scriveva articoli per riviste specializzate e si occupava della sua bella famiglia. Erano venuti ad abitare a Sesto Fiorentino, i figli crescevano bene e la sua attività le procurava innumerevoli soddisfazioni. Ma un brutto giorno Piero, il marito di Giulia, si ammalò e iniziò un periodo fatto di dolore e sacrifici culminato venticinque anni dopo con la sua scomparsa. Per perpetuare la memoria dell'uomo che aveva tanto amato, aveva promosso nell'ambito della mostra delle scatole dipinte "Le scatole del mondo, il mondo in scatola" (da lei ideata per beneficenza) un premio di pittura intitolato a suo nome: la targa Piero Berni, che veniva assegnata da una giuria all'autore ritenuto più meritevole. "Ho sempre avuto una grande passione per le scatole - ci confessò Giulia - ne ho raccolte moltissime realizzate in tanti materiali diversi, forse inconsciamente le riempio con i miei giorni felici e le mie ore difficili. Da questa passione mi venne l'idea: compri delle scatole grezze da un falegname e le consegnai ad amici pittori che le dipinsero, poi organizzavo una mostra a Sesto e le vendevo. Quello che ricavavo lo davo in beneficenza e così ho fatto ogni anno per quindici anni". Ormai nella nostra città era divenuta la Signora delle Scatole e col suo entusiasmo contagioso, la sua insistenza incredibile e la voglia di aiutare gli altri, Giulia, che nel 2000 era diventata anche Cavaliere al merito della Repubblica Italiana, era riuscita a coinvolgere tanta gente per questa bella iniziativa: sponsor, pittori, negozianti, fotografi, giornalisti e case editrici per il catalogo e poi tante signore che si davano da fare per vendere le scatole dipinte, tanti piccoli capolavori creati a fin di bene, organizzando lotterie e passando la voce ad amici e conoscenti. Ma anche Giulietta che nella sua complicata esistenza fatta di battaglie e di speranze, non si era mai risparmiata, si ammalò gravemente e ha lottato strenuamente contro un tumore che aveva minato il suo fisico, ma questa volta non ce la fece e alle 19.45 di sabato 2 Aprile 2011 si spense.

Aveva 71 anni e un altro pezzo della Sesto Fiorentino attiva, solidaristica e propositiva se ne andò con lei.



**CFT**  
COOPERATIVA FACCHINAGGIO E TRASPORTO  
MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI NOVOLI  
Piazza Artom 12 - FIRENZE  
tel. 055 428969 - fax 055 4393545

**VETRERIA FAGGI CORRADO**  
SNC di Faggi Franco & C.  
Lavorazione e posa in opera di **VETRI**,  
**CRISTALLI, SPECCHI,**  
**CRISTALLI STRATIFICATI**  
**VETRATE TERMICHE**  
Via della Sassaiola 6 - tel. - fax 055452505  
50019 Sesto Fiorentino  
Email vetreriafaggi@libero.it



**ZAMPAOLI AUTO**  
    
Great Wall KIA CITROËN  
SESTO FIORENTINO : VIA DEGLI OLMI, 48/50 - Tel. 055 4210751  
FIRENZE : VIA REGINALDO GIULIANI , 115/B - Tel. 055 4476724  
[WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT](http://WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT) - [ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT](mailto:ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT)  
 <http://stores.ebay.it/zampoliauto>  
Negozio



## Riscopri la Corsa...in Natura! “Mountains are calling and I must go” “La montagna mi sta chiamando, ed io non posso farla aspettare.” – John Muir –

Che si parli di montagna, mare o altri luoghi “verdi”, c’è sempre chi ci vive, chi ci va in vacanza, e chi ci va a correre. Perché sì, la corsa in natura, in particolare negli ultimi anni, sta raccogliendo tra le sue fila sempre più runner entusiasti, da chi viene dalla strada ai puristi del trail running, l’obiettivo comune è poter godere di panorami mozzafiato praticando la propria passione. Perché correre in natura è forse una delle espressioni più belle di questa disciplina, e prendersi la libertà ogni tanto di uscire dagli “schemi” della corsa cittadina e passare qualche ora tra i sentieri di boschi e montagne può essere uno dei migliori (e più naturali) allenamenti fisici che il tuo corpo possa sostenere, nonché un’ottima occasione per la tua testa di “staccare la spina” e resettarsi secondo i ritmi, i profumi e gli splendidi scenari offerti dalla natura. Per integrare il tuo programma, cerca di inserire quindi qualche uscita di corsa in “fuori porta” per quanto possibile, dai la possibilità al tuo corpo di sperimentare nuove sensazioni, mettersi in gioco con schemi motori spesso poco utilizzati nella nostra vita moderna, e ristabilire connessioni ancestrali con l’ambiente che ci circonda. Spesso mi trovo a parlare con persone che mi confessano di non sentirsi al proprio posto in natura, che hanno “paura” di mettersi in gioco in ambienti che, a tutti gli effetti, gli risultano estranei, che non hanno problemi ad affrontare allenamenti in città, magari dovendo anche sottostare, per necessità, alle dinamiche imposte da semafori, macchine, bici e passanti da schivare sul marciapiede, ma che non si troverebbero a proprio agio correndo su un terreno variabile, tra alberi privi di alcun tipo di cartello, dove non devi saltare su e giù dai marciapiedi ma tra le radici per evitare di inciampare, e la precedenza devi darla allo scoiattolo che ti attraversa la strada (e che poi arrogante ti dà una “lezione” su come ci si arrampica su un albero)... ma fermiamoci un attimo a riflettere, non dovrebbe essere esattamente il contrario? Come ci si deve avvicinare alla corsa in montagna? Innanzitutto occorre specificare che, sebbene la corsa sia un gesto che segue certe regole e biomeccaniche precise, non dobbiamo dimenticare che piccoli accorgimenti sono necessari ogni qualvolta cambiamo l’ambiente in cui ci muoviamo. Muoversi in natura potrebbe infatti rivelarsi un’esperienza tosta per chi, ad esempio, è abituato unicamente a correre su strada, richiedendo l’uso di muscoli, cambi di

ritmo e “strategie” a cui di norma non va incontro. Vediamo un attimo allora quali sono le principali differenze che ti troverai ad affrontare una volta lasciata la sicurezza dell’asfalto: Terreno variabile (dallo sterrato, al sottobosco, alle pietraie e chi più ne ha più ne metta) Disslivelli positivi e negativi Cambiamenti climatici (sole, vento e pioggia... anche tutti insieme!) Cambi di ritmo Madre Natura (sei nel suo regno, quindi porta rispetto) Come essere preparato a quello che ti aspetta? Innanzitutto, inizia ad inserire dei Cambi di ritmo nei tuoi allenamenti, una modalità utile e divertente che potresti sfruttare è il fartlek (per approfondire leggi il nostro articolo “Fartlek: i cambi di velocità che migliorano la corsa”), che ti permetta di abituare il corpo a gestire gli andamenti altalenanti che la montagna richiede. Alterna corsa e camminata (per approfondire leggi il nostro articolo “Il metodo Run Walk Run: Camminare migliora la tua Corsa”), questo ti permetterà di imparare a gestire meglio i momenti di recupero, riprendere fiato ed aiutare la circolazione del sangue nelle gambe, ma soprattutto ti darà più tempo per goderti i paesaggi in cui sei immerso (in fondo sei qui per questo, no?). Allena il tuo corpo non solo correndo ma anche con esercizi: per la forza del busto, come ad esempio il plank (per approfondire leggi il nostro articolo “Allenamento Funzionale per la Corsa”) per la propriocezione, allenandoti ad esempio a rimanere stabile per 1-2 minuti su una gamba sola. Questo ti permetterà di gestire meglio il terreno irregolare, che potrebbe essere una brutta sorpresa per le tue caviglie se non adeguatamente preparate. Salite e discese: beh queste le allen...facendole! Non c’è trucco e non inganno (né scoriatoia), anche se non vivi in montagna cerca di sfruttare ogni salita e discesa per affinare la tecnica e la sensazione che ti dà correre su queste pendenze, imparando a sostenere velocità e ritmi diversi. Resta sul sentiero: in particolare se queste solo le tue prime uscite non avventurarti dove non conosci, ma programma bene il percorso (o chiedi consiglio alla gente del posto su come muoverti ed avere dei punti di riferimento). Le nostre zone hanno innumerevoli sentieri ben tracciati e percorribili (e corribili), in particolare nella bella stagione, e ti assicuro che non è necessario avventurarsi troppo in là o troppo in alto, per provare le sensazioni di cui parlo in questo articolo. E poi... lasciati andare! Sembra strano, ma chi l’ha provato sa di cosa parlo, prova ogni tanto a lasciarti andare, fare in modo che sia il sentiero a guidarti, rallenta e perdititi nei suoni e profumi che la natura ti offre, assapora l’acqua da un ruscello, il sapore di una fragolina di bosco, il movimento degli animali selvatici attorno a te... Come dici? Se fai così finisce che vai piano e poi arrivi ultimo? Forse non ci siamo capiti, questa non è una gara, è una corsa.



(a cura di Marialuisa Calzolari)

DISTRIBUZIONE BEVANDE  
  
[www.sibespa.it](http://www.sibespa.it)  
 Sibe Commerciale spa  
 Via Garibaldi 69 - 50041 Calenzano (FI)  
 tel. 055 882345 - fax 055 8825039  
[info@sibespa.it](mailto:info@sibespa.it)

GS  
  
 AUSONIA 1974  
 circolo  
 NASCITA  
 SESTO FIORENTINO

  
 di Di Iorio Ottavio  
 Via G. di Vittorio - tel. 0574 651492    Piazza Ghiberti - tel. 320 8115178  
 58013 Bagnolo MONTEMURLO (PO)    50019 SESTO FIORENTINO (FI)



## Autoritratto

Uscire dalla nebbia della mente,  
scanzonata,  
beffarda ma sola.  
La luce traballante del tramonto  
si perde all'orizzonte.  
Piccola, minuta, ricurva Va!!  
Ad ogni passo è pungente il terreno,  
scosceso, scivoloso nel percorso.  
Solitaria Va!!  
La via del ritorno  
dalla nebbia e lunga  
illuminata solo dal crepuscolo,  
ma svanisce come una melodia  
incerta come il futuro,  
dalla mente e dal cuore.

Marialuisa Calzolari



## Una cara amica

Un'amicizia ci lega fin da piccole  
e sempre è cresciuta nel tempo.  
Tu hai sempre una parola,  
in ogni momento e circostanza,  
tu emani serenità e tranquillità.  
Questo mi porto nel cuore di te,  
cara amica mia.

Rosita Comparini



## I botti di San Giovanni

Non scriverò  
più favole,  
né di amore  
né di morte.  
Getterò il foglio  
nel fiume  
con l'inchiostro  
che stinga  
verso il fondo.  
Metterò l'anima  
in un botto  
di San Giovanni  
e la vedrò  
scoppiare di luce:  
Nel buio  
e nel fumo  
sull'indifferenza  
del mondo  
che non ricorda.

Piero Ragionieri (1930-2005)

## A modo mio

L'odore della rosa  
più profonda.  
Il cuore reciso dalla terra,  
qualcosa che m'invasa  
come un'onda  
staccata dal tempo,  
e si perse in me stessa.  
Assurdo sentimento  
di speranza.  
A modo mio  
avrei bisogno  
di carezze anch'io.  
A modo mio  
avrei bisogno  
di sognare anch'io.

Lola Marini



## Come a mio Padre

Si dice che un albero abbattuto  
si misuri meglio.

Guardo il tronco disteso  
immobile - inerte.

Rammento l'ombra generosa delle foglie  
il profumo incantato dei fiori  
i rami odorosi di resina.

Mi chino ad carezzare  
la corteccia rugosa  
e mi accorgo  
che non ti ho mai detto grazie.

Come a mio padre.

Alessandra Bruscasti



## L'orto

L'orto di casa mia,  
con tanti alberi e tanti uccellini,  
che li trovano rifugio.  
Ora c'è un viale,  
con il suo frastuono.  
Quando è primavera  
arriva sempre un uccellino,  
cinguetta così forte  
per farsi sentire,  
così lo ascolto  
con i mie nipotini.  
L'uccellino cerca il suo albero  
ma non lo trova più.

Rosita Comparini

**PANE PASTICCERIA**  
**Forno Belli**  
Viale Ariosto n. 422/1  
50019 Sesto Fiorentino  
Tel. 055 4201749

Impresa Funebre **Macherelli** dal 1934  
Piazza della Chiesa, n. 100 - 50019 Sesto Fiorentino  
Piazza Vittorio Veneto, n. 4 - 50041 Calenzano  
  
**055 4489153**

**Direttore resp.:** Tiberio Franco  
**Redazione:** Anardu, Bruscasti,  
Calzolari, Gioni, Comparini,  
Bindi, Latini, Marini, Massini,  
Spinelli, Zucca, Baronti, Tibe-  
rio, invio gratuito: soci, enti  
sportivi, ditte collaboratrici,  
responsabilità di quanto pubbli-  
cato è dei singoli autori, la  
collaborazione prestata gratui-  
tamente.  
**Impaginazione grafica:**  
Latini Valfrido

**TELONERIA  
FIORENTINA**  
Vai Pietro Nenni 10 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)  
tel. 055 4218726 - fax 055 4206099  
email: [info@teloneriafiorentina.it](mailto:info@teloneriafiorentina.it)  
[www.teloneriafiorentina.it](http://www.teloneriafiorentina.it)