

"Insieme Passo dopo Passo"

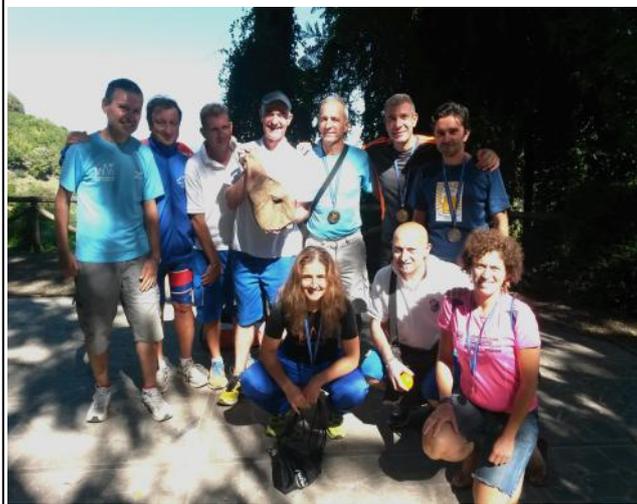
Missione San Galgano Run.



Un paesaggio stupendo e un percorso veramente arduo hanno fatto da cornice alla San Galgano Run, corsa trail che partendo da Chiusdino scende verso l'Abbazia di San Galgano e, dopo 22 Km, fa ritorno al punto di partenza. Un percorso molto movimentato con vari saliscendi e una parte finale in salita con una pendenza davvero impegnativa. Fortunatamente la giornata di sole ha permesso di godere del meraviglioso scenario naturale delle colline senesi e nonostante fossero presenti numerosi specialisti del trail la nostra rappresentativa, con 10 runners presenti, si è posizionata al quarto posto nella classifica di società, dimostrando che, ancora una volta, l'unione fa la forza. Molto apprezzato il pasta party che ha preceduto le premiazioni tenuti entrambi nella piazzetta dalla quale in lontananza si scorgevano le torri di Siena.

I tempi dei nostri partecipanti:

Tiberio Franco	h 1:59:47
Cocco Marco	h 2:02:56
Sassolini Serena	h 2:27:47
Beni Marco	h 2:28:02
Liistro Pasquale	h 2:28:30
Chiarini Moreno	h 2:29:06
Ceccatelli Daniele	h 2:29:56
Rossetti Francesca	h 2:33:30
Gianassi Giuseppe	h 2:37:49
Bellandi Fabio	h 3:11:19



MOSTRA COLLETTIVA DI PITTURA SALONE RINASCITA

Dal 13 al 21 settembre presso il Circolo Rinascita si è svolta la quindicesima edizione della Mostra di Pittura. La mostra voluta ed abilmente organizzata dalla Sezione Cultura del Circolo è giunta al quindicesimo anno di attività e quindi si è stabilmente inserita nel panorama delle Mostre Sestesi. Io anche quest'anno, come tutti gli anni precedenti, l'ho visitata con piacere ed entusiasmo. Questa manifestazione è ed è sempre stata un vero caleidoscopio per me, una mescolanza di colori, panorami e talvolta visioni oniriche. Questo è sempre apparso alla mia sensibilità. Ma emotività a

parte, non avendo io frequentato nessuna scuola d'arte, essendo quindi privo di mezzi per scendere sul lato tecnico ho da sempre preferito dare il mio giudizio soltanto a voce di presenza. Oggi richiesto di scriverne, aderisco con piacere ma con cautela. Voglio esprimere soltanto il mio personale e genuino bravo ai pittori, a tutti i pittori per il risultato e per l'impegno, e aggiungere un grazie per il messaggio di bellezza e poesia che ci trasmettono con le loro opere. Congratulazioni alla Sezione Arte e Cultura ed al Rinascita che ospita la Mostra, Arrivederci al prossimo anno.

Romano Zucca



Non è sempre semplice vivere con serenità le ultime due settimane prima di una gara cronometrata! Bisogna rispettare alcune

priorità per arrivare al giorno stabilito al top della forma ...

È l'ora del recupero: Il lavoro è stato fatto. Per settimane o anche mesi, hai seguito un programma di allenamento per essere pronto il giorno della gara. La scadenza si avvicina. Può darsi che bisogna riguardare ancora qualche particolare. Sicuramente ti metti alla prova accumulando chilometri. Pessima idea. È il tempo dell'attesa! La priorità deve essere data ad altre cose fondamentali. Concediti dei momenti di rilassamento e distensione. Il tuo corpo ha delle cose da dirti. Ascoltalo! Dormi sonni tranquilli, ma cerca di non alzarti tardi, potrebbe turbare i tuoi ritmi. Il giorno della gara, dovrai alzarti presto...

Privilegiare le sensazioni: Dimentica il solfeggio! Immedesimati in un concertista nel giorno prima del recital più importante della sua carriera. Lo sforzo futuro è stato ripetuto molte volte. È quindi inutile fare delle scale e correre chilometri superflui.

Alcuni dettami: Correre a cuor leggero. Sicuramente non hai mai avuto una buona condizione fisica come adesso. Devi essere fiero di te stesso, perché sei riuscito a portare a termine il tuo programma d'allenamento senza infortuni e senza momenti di cedimento. Correre alla giusta andatura. Prendi in considerazione, dopo il riscaldamento, il tempo che avrai anche durante la competizione. Verifica su un percorso calibrato che la velocità determinata sia corretta e che le tue sensazioni siano buone. Correre in maniera tonica. Una settimana prima della competizione sarebbe meglio realizzare 1 o 2 sedute di 30-30 - cioè 30 secondi veloci seguiti da 30 secondi di recupero a camminata lenta. Non tralasciare mai il riscaldamento prima di ogni esercizio, limita il rischio di farsi male.

E la dieta: È possibile che l'imminenza di una gara cronometrata sia causa di ansietà e che la digestione ne sia perturbata. Bisogna evitare di cambiare le proprie abitudini alimentari. A costo di saltare alcune specialità locali durante i viaggi fuori da casa propria. Da giovedì, concentrarsi sugli zuccheri lenti (pasta, riso...) per immagazzinare il massimo di glicogeno, carburante necessario per sostenere lo sforzo, conservato nei muscoli e nel fegato. Mangiare ad orari regolari. Una particolare attenzione all'idratazione, bere frequentemente. Evitare le bibite alcoliche.

Validare una tattica di corsa: I corridori esperti avranno in mente un obiettivo cronometrico e impareranno a memoria il loro tempo in una serie di cinque chilometri, per verificare che siano entro il giusto tempo. Non essere eccessivamente ambizioso. Prima di validare una tattica di corsa, è importante tenere sempre in considerazione le performance passate e la qualità di allenamento effettuato. I corridori novizi o principianti sulla distanza della gara avranno un solo obiettivo: raggiungere il traguardo. Questi corridori avranno la preoccupazione di declinare la totalità del loro sforzo senza mai uscire da una certa zona di comfort a livello cardiovascolare. Cioè, devono evitare di raggiungere quel punto che li fa restare senza fiato. Due settimane prima della competizione bisogna privilegiare il recupero. E durante questo periodo bisogna validare ogni dettaglio logistico (trasporto, equipaggiamento...)



Buona gara !

Fonte Kalenji
(a cura di Antonio Bindi)



Calendario del mese di Ottobre

Sabato 18 ottobre - Vingone / Scandici (Fi)

«**Scarpinata di San Luca**» Non comp km 12 / 4 partenza ore 15.30 presso la Chiesa di Via Pacchi - Iscr. euro 3 inf. tel. 338.9316491.

Sabato 18 ottobre - Castelnuovo Berardenga (Siena)
«**Ecomaratona del Chianti**» Manifestazione si svolgerà nei giorni 18-19 - Km 42/18/11-inf. tel. 333.4409330, fax 0577.1720110, www.ecomaratonadelchianti.it

Domenica 19 ottobre - Calenzano (Fi) «**Trofeo Atletica Calenzano**» Comp. Km 13 non comp. km 6,500 / 1, 200 / 0,600 - inf. tel. 338.1540894.

Domenica 19 ottobre - Montelupo Fiorentino (Fi)
«**Stramontelupo**» Comp. km 14,500 e non comp. km 5 partenza ore 9.00 in località Turbone a 2 chilometri dal centro. Iscr. euro 5 - inf. tel. 335.7830729 sig. Orlandi 339.8120319 sig. Vaina, fax 0571.581945.

Domenica 19 ottobre - Orentano / Castelfranco di Sotto (Pisa) «**Marcia dell'Orcino**» km 21 / 12 / 5 ritrovo ore 7.00 presso la palestra comunale. - inf. tel. 328.9021670 sig. Valori.

Domenica 19 ottobre - Valenzatico / Quarrata (Pistoia)
«**Trofeo I cinque frantoi**» Comp. km 15,800 e non comp. km 8 / 4 ritrovo ore 7.30 presso il Circolo MCL di Via Corbellice - inf. tel. 338.8458132, www.podisticalastanca.it

Domenica 19 ottobre - Castelnuovo Berardenga (Siena)
«**Ecomaratona del Chianti**» - informazioni. www.ecomaratonadelchianti.it

Domenica 26 ottobre - Arezzo «**Maratonina città di Arezzo, Memorial Domenico Governini**» km 21,097 partenza ore 10.00 da Piazza Guido Monaco. - inf. tel. 339.2214511 sig. Fabio, 0575.979153, fax 0575.97699, www.maratoninacittadiarezzo.it

Domenica 26 ottobre - Firenze «**Trofeo Le Panche**» Comp. km 13,500 e non comp. km 7 con percorsi ridotti per le categorie giovanili. Partenza ore 9.00 da via Aselli a trecento metri dal Circolo. Iscr. euro 5, il giorno della gara euro 6. - inf. tel. 340.8333721 sig.ra Cinzia, 335.6664881 sig. Alvaro, fax 055.4368666, www.lepanchecastelquarto.it

Domenica 26 ottobre - Prato «**Lit for life**» Non comp. km 10 / 4 / 2 partenza ore 9.30 da Piazza San Francesco - inf. tel. 0574.572798.

Domenica 26 ottobre - Lucca «**Lucca Marathon**» Comp. km 42,195 - inf. www.luccamarathon.it

Domenica 26 ottobre - Castiglione d'Orcia (Siena) «**Short trail Val d'Orcia**» km 17,500 / 10,500 / 4,500 partenza ore 9.30 - inf. www.tuscancrossing.com

Domenica 26 ottobre - Quarrata (Pistoia) «**In cammino verso la legalità**» km 13,300 / 8 / 4 ritrovo ore 7.30 presso Villa Magia in Via Vecchia Fiorentina - inf. tel. 347.5162071 sig. Manetti

(a cura di Andrea Contini)

carrozzeria
FORMULA Tre di Nanni Andrea, Nanni Silvano, Paoletti Paolo SNC

AUTORIZZATA OPEL Raccomandata da:

Sede Operativa:
Sesto Fiorentino - Viale Ariceto, 496 - Tel. 055 4212622

Sarzolo
BAR - RISTORANTE PIZZERIA
FORNO A LEGNA

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

CHIUSO IL VENERDI

Ulisse e Penelope

(a cura di Romano Valli)

A quei tempi, si sa, le donne non si sceglievano un marito, i matrimoni erano combinati e alle poverette non restava altro che adattarsi alla situazione. Dal padre-padrone passavano al marito-padrone ed accettavano il sacrificio con rassegnazione, conscie della propria inferiorità. Anche Penelope viene "data in sposa" ad Ulisse: è una principessa spartana, figlia di Icaro e Permea, è, come si dice, un buon partito. Penelope ama Ulisse e lo dimostra aspettandolo per vent'anni, senza cedere di un millimetro di fronte alle incalzanti richieste dei pretendenti, senza smettere di chiedere notizie su di lui ai forestieri che giungevano ad Itaca. Si sa che l'eroe non era troppo convinto di partire per la guerra: quando gli giunge l'ambasciata da parte di Menelao, ha una moglie giovane e presumibilmente carina, un figlio piccolo e una solida posizione sociale; perché, dunque, lasciarsi trascinare in questa avventura? Sono trascorsi dieci anni dalla fine della guerra di Troia, per la quale Ulisse era partito da Itaca quando il figlio era ancora un bambino. Ora Telemaco ha circa vent'anni e vive con la madre Penelope e con i Proci, ovvero 119 nobili di Itaca che pretendono in sposa la presunta vedova, per ottenere la corona. La donna, sperando nel ritorno del marito, promette a costoro che sceglierà un nuovo re solo se riuscirà a concludere un sudario per il suocero Laerte, prima che giunga Ulisse. Per evitare le nozze tuttavia, Penelope disfa durante la notte la tela tessuta di giorno. Nel frattempo un concilio degli dei si riunisce per decidere il destino di Odisseo tenuto ormai da otto anni dalla ninfa Calipso sull'isola di Ogi-gia. Calipso, dopo aver ricevuto da Ermes l'ordine di lasciare partire Ulisse, promette all'eroe greco il dono dell'immortalità, che Odisseo rifiuta per la nostalgia che prova nei confronti della patria e della amata moglie. La ninfa così, seppur a malincuore, aiuta l'eroe nella costruzione di una zattera per aiutarlo ripartire. Dopo alcuni giorni di tranquilla navigazione, Ulisse è vittima di una violenta tempesta scatenata da Poseidone. Dopo due giorni e due notti, l'eroe, attraverso l'aiuto della dea Atena, riesce ad approdare sulla spiaggia dell'isola di Schiera, dove stremato, si addormenta. Nausicaa, figlia di Alcino, re dell'isola, il mattino seguente, si reca al fiume dove gioca a palla con le ancelle, fino a svegliare Ulisse, che le chiede informazioni sul luogo in cui si trova. Spaventate, le serve si danno alla fuga: solo Nausicaa ascolta l'eroe e gli offre il suo aiuto, esortandolo a chiedere l'ospitalità ai genitori. Il giorno seguente è organizzato un banchetto in suo onore, e Demodoco, un cantore, racconta gli episodi riguardanti la caduta di Troia e dell'inganno del cavallo: Ulisse, nel sentire la storia della guerra, piange e Alcino lo invita a rivelare la sua identità. Odisseo rivela il suo nome e inizia a narrare il ritorno a partire dal termine della guerra. Incomincia qui il lungo **ricordo** attraverso il quale si ripercorrono le vicende dell'eroe greco. Termina il racconto di Ulisse ai Feaci, che, commossi, lo riportano a Itaca. Giunto alla spiaggia di Itaca, Ulisse, viene trasformato in un vecchio mendicante. In seguito Atena si reca a Sparta

da Telemaco, per esortarlo a fare ritorno a casa, mentre Ulisse chiede ospitalità a Eumeo, un umile porcaro rimastogli fedele dopo tanti anni, venendo così a sapere della tirannia imposta dai proci alla moglie Penelope. Raggiunto dal figlio, cui svela la propria identità, Ulisse organizza il piano per attuare la vendetta. Odisseo, sempre con le sembianze di un misero mendicante, si reca alla reggia reale, dove ha modo di osservare la volgarità dei Proci. Riconosciuto solo dal fedelissimo cane Argo, che muore subito dopo averlo rivisto, Ulisse ha un colloquio con la moglie, che non sa di trovarsi di fronte al marito. Ulisse, mantenendo l'incognito, le annuncia il suo futuro ritorno. In mezzo alle continue prepotenze dei Proci, anche nei confronti dello stesso Ulisse (riconosciuto, per via di una cicatrice, dalla vecchia nutrice Euriclea, cui però l'eroe greco impone il silenzio), Penelope indice una gara con l'arco di Ulisse per scegliere un nuovo re. La donna sposerà chi saprà tendere l'arco e scoccare una freccia attraverso l'anello di dodici scuri. Mentre i Proci falliscono miseramente, Ulisse supera facilmente la prova e, con l'aiuto di Telemaco, stermina gli avversari. Penelope pone al marito un'ultima prova: descrivere con tutti i dettagli il loro letto nuziale, Ulisse risponde che il letto è stato costruito intagliandolo in un tronco d'ulivo che affonda le sue radici nel sottostante cortile e che, quindi, non può essere spostato. Ulisse si reca poi dal padre Laerte, cui descrive con precisione un frutteto donatogli dal genitore. Placata con l'aiuto di Atena un'ultima rivolta interna, Ulisse, tornato re di Itaca, stila patti di pace e tranquilla convivenza.

LA SEZIONE CULTURA DEL CIRCOLO RINASCITA

Presenta

Sabato 18 Ottobre 2014 alle ore 17.30 presso il Circolo ARCI
Rinascita di Sesto Fiorentino via Matteotti 18

Michelangelo e la Cappella Sistina



La Cappella Sistina, dedicata a Maria Assunta in Cielo, è uno dei più famosi tesori culturali e artistici della Città del Vaticano, inserita all'interno del percorso dei Musei Vaticani. Fu costruita tra il 1475 e il 1481, all'epoca di papa Sisto IV della Rovere, da cui prese il nome. **Saranno presentati con video-proiezioni** i capolavori contenuti in essa e fra questi

lavori di Michelangelo, Botticelli, Ghirlandaio, Signorelli, Perugino ed altri.

Relatore Romano Valli



**FARMACIA Dr. R. R.
RAGIONIERI**

Fondata nel 1892
Via A. Gramsci 362 - 50019
Sesto F.no
Telefono/Fax 055 4489084

SEMPRE APERTA H 08.30 - 20.00

**Vuoi conoscere
il nostro club ?
www.clubausonia.it**

VETRERIA FAGGI CORRADO

S.N.C. di Faggi franco & C.

Lavorazione e posa in opera di VETRI, CRISTALLI, SPECCHI,
CRISTALLI STRATIFICATI
VETRATE TERMICHE

Via della Sassaiola 6 tel/fax 055452505
50019 Sesto F.no



Una mezza per gente come noi

Stamani ho aperto un quotidiano e nelle pagine interne mi hanno colpito alcune parole di un titolo:

“...la magia della maratona” ...

Sappiamo benissimo che correre ha un potere magico. A pensarci bene ed analizzando quello che accade all'interno dell'organismo di chi corre, questa apparente “magia” ha una sua spiegazione nella produzione di beta endorfine. Correndo infatti, come è risaputo, si producono queste sostanze che agiscono sul cervello dando la sensazione di benessere, talvolta quasi di euforia. Solo chi corre riesce ad avvertire con esattezza queste sensazioni. Argomento di questo articolo non è la, seppur affascinante, approfondita spiegazione degli effetti delle beta endorfine, ma bensì la *mezza maratona*. Il numero di coloro che si avvicinano al nostro sport è in aumento. Molti è vero vorrebbero subito correre la maratona. Stando seduti sul divano a guardare migliaia di persone per le strade lanciate verso un traguardo situato dopo 42,195 metri è facile pensare “ma che ci vuole?”. Il discorso inizia a farsi più complesso quando iniziano i primi allenamenti e di conseguenza i primi doloretto. Correre la maratona è bellissimo, ma richiede molto tempo da dedicare all'allenamento, ci sono da fare i lunghissimi, ovvero stare quasi mezza giornata a correre. Inoltre tutto deve funzionare alla perfezione altrimenti quel traguardo posto dopo 42,195 km che parlandone sembra vicino diventa lontanissimo. Non tutti però hanno la voglia o il “fisico” per poter correre la maratona. Meglio la mezza, se ne possono correre di più, la preparazione richiede meno tempo, il divertimento è comunque assicurato. In passato ho avuto altre occasioni di scrivere articoli sulla mezza ed ora eccoci di nuovo a riaffrontare l'argomento rivolgendomi in modo particolare a chi ha imparato a conoscere il podismo da poco tempo, a chi per impegni di vario genere non ha tanto tempo da dedicare all'allenamento ed a chi, invece, pur avendone il tempo non vuol fare diventare la corsa l'unica attività ludica della propria vita.



Quando la prima mezza. Il periodo di allenamento necessario per poter correre una mezza dovrebbe essere di circa 6 mesi, meglio 7 che 5, sia chiaro. Dipende dal passato

sportivo del podista dalle caratteristiche fisiche. Per i soggetti in soprappeso questo periodo potrebbe rivelarsi insufficiente. Correre una mezza, è vero, non è così difficile come correre la maratona, ma richiede di essere in una certa “forma” fisica. Il neofita, prima di tutto, dovrà pensare, regolando adeguato il rapporto fra alimentazione ed allenamento, a mettersi apposto fisicamente. Stare “sulle gambe” per 21.097 richiede preparazione organica, ma anche muscolare. La preparazione per la mezza, quindi, dovrà includere oltre alla necessaria quantità di km anche un minimo di preparazione muscolare. Ciò consentirà sia di creare le condizioni per prevenire gli infortuni ed ottimizzare il gesto tecnico della corsa.



Come preparare i muscoli. Chi affronta

le gare per le prime volte crede che allenarsi a correre significhi mettersi un paio di scarpe da corsa e partire. I muscoli delle gambe delle cosce, devono essere tonici così come i muscoli addominali, dorsali e delle braccia. Non mi fraintendete, non sto dicendo che per correre la mezza è necessario essere dei culturisti muscolari, qualcosa di molto simile all'incredibile Hulk. Basta scoprire, ad esempio, che le scale si possono salire e scendere anche a piedi, così come non è vietato (non ho mai visto cartelli stradali) correre in salita e discesa, oppure fare qualche piegamento sulle braccia e raccogliere i ginocchi al petto per tonificare gli addominali.

La regola del 7. Chi inizia a correre ed ha come obiettivo

quello di voler correre una mezza dovrà procedere con gradualità. Il primo traguardo sarà quello infatti di riuscire a correre per 7 km poi per 14 ed infine per 21,097. Correre per la prima volta 7 km non sarà difficilissimo e non sarà necessario nemmeno tanto tempo. Successivamente, quando ci sarà stata una certa evoluzione ed il podista avrà raggiunto una certa autonomia in quanto a km da percorrere i 7 km diventeranno una distanza da correre velocemente per eseguire il “corto veloce”, mezzo di allenamento utile per migliorare la prestazione. Diventare in grado di correre 14 km significa aver raggiunto un buon livello e, soprattutto aumenta la consapevolezza di riuscire di tagliare il traguardo di una 21, 097 km. Quando il podista, oltre a correre, avvertirà la voglia di correre più forte possibile relativamente alle proprie caratteristiche, la media al km ottenuta correndo i 14 km diventerà la il valore di riferimento, definito, velocità di riferimento (VR) sulla quale impostare poi tutti gli altri allenamenti. Riuscire a correre le distanze che sono due sottomultipli della mezza

GR **circolo INASCITA**
Via Matteotti, 18 - Sesto Fiorentino (FI)
Tel. 055 440147
SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA
LISCIO E REVIVAL CON
LE MIGLIORI ORCHESTRE
SABATO ORE 21,30
DOMENICA ORE 15,30

Abbigliamento Tecnico Sportivo
3M TRE EMME
di CAVERNI MAURO & C. snc
CAVERNI **PREZZE** *Veste gli Sportivi e gli Storici*
FORNITURE PER SOCIETÀ SPORTIVE e VENDITA AL DETTAGLIO
Via Giuseppe di Vittorio, 30 - 50055 - Lastra a Signa (FI) - ITALIA
Tel. +39 055 8724010 - Fax +39 055 8721403 - e-mail: info@3mcaverni.com
www.3mcaverni.com - www.3mcaverni.it - www.abbigliamentoepocavintage.it

A COSÌ POCO! FORNITURE AZIENDE
VENDITA AL DETTAGLIO
E INGROSSO
Pannolini Carta per la Casa
Castel Nuovo di Subbiano zona industriale - Subbiano (AR)
Ponte a Poppi via Roma c/o centro commerciale (AR)
Tel. 0575420974 - 0575520033
aperti dal lunedì al sabato 9.00/12.30 - 15.30/19.00

rapresenta un obiettivo fondamentale per poter correre in modo agevole la mezza.

Il minimo di km necessari. Per essere sicuri di portare a termine la mezza non è necessario correre per forza per 21 km basta essere in grado in allenamento di correre almeno 16 -18. Sarà poi la somma dei km eseguiti durante gli allenamenti settimanali a consentire di terminare la maratona.

Quanti allenamenti alla settimana. Per correre una mezza almeno durante le ultime 9 settimane prima della manifestazione podistica è necessario correre non meno di 3 volte alla settimana. Il consiglio è quello di impostare una programmazione dell'allenamento su due settimane di carico ed una di scarico. Durante le settimane di carico potranno essere eseguiti allenamenti su distanza variabile fra i 10 e di 18 km. In genere durante gli allenamenti infrasettimanali vengono corsi 10 -14 km. La domenica invece è dedicata ad allenamenti più lunghi. Durante la settimana di scarico la lunghezza degli allenamenti varia dai 6 agli 8 km massimo.

Il tipo di tracciato. Chi ha la possibilità è preferibile che corra su percorsi misti, con saliscendi, almeno una volta alla settimana. Chi, perché vive in pianura non ha la possibilità di correre su saliscendi cerchi di inserire nei suoi giri dei cavalcavia da ripetere magari diverse volte o delle scale. Tranquilli se i vostri vicini vi vedranno salire le scale del palazzo di corsa potranno solo pensare che avete perso qualcosa, tutto qui.



Vi ripropongo allora la CRF = corsa respirazione facile. A questo ritmo il podista deve essere in grado di parlare agevolmente senza il minimo cenno di affanno. CRLI = o corsa respirazione leggermente impegnata. A questo ritmo gli atti respiratori si susseguono un po' più velocemente, ma consentono sempre di parlare seppur con una certa difficoltà. CRI= corsa respirazione impegnata. Gli atti respiratori sono ancora più veloci ed intensi, ma tali sempre da consentire di parlare anche se con molta difficoltà. Vi consiglio, quando potrete, di provare a correre con questo sistema su percorso misurati. Vi accorgete che non ci sarà

Come regolare l'andatura.



Senza considerare i pur utili strumenti di vario genere (satellitari, cardiofrequenzimetro), il modo migliore per regolare l'andatura è quello di imparare a gestire ed a regolare il ritmo di corsa in relazione al ritmo della respirazione.

Vi ripropongo allora la CRF = corsa respirazione facile. A questo ritmo il podista deve essere in grado di parlare agevolmente senza il minimo cenno di affanno. CRLI = o corsa respirazione leggermente impegnata. A questo ritmo gli atti respiratori si susseguono un po' più velocemente, ma consentono sempre di parlare seppur con una certa difficoltà. CRI= corsa respirazione impegnata. Gli atti respiratori sono ancora più veloci ed intensi, ma tali sempre da consentire di parlare anche se con molta difficoltà. Vi consiglio, quando potrete, di provare a correre con questo sistema su percorso misurati. Vi accorgete che non ci sarà

sempre corrispondenza fra ritmo respiratorio e ritmo di corsa. Per esempio potrete notare come talvolta al ritmo di CRF correrete a 5'00" al km e talvolta a 5'05"- oppure a 4'55". Queste variazioni dipendono dalla vostra condizione fisica generale, e da vostro grado di allenamento. Se un giorno sarete in crisi, per motivi vostri, andrete piu' lentamente, pur avendo lo stesso livello respiratorio di altre volte. Con il passare dei mesi vi accorgete che, migliorando il vostro allenamento, allo stesso ritmi respiratorio corrisponderà una velocità di corsa più elevata. Imparate anche a concentrarvi sulla rapporto esistente fra ritmo respiratorio e ritmi dei vostri passi. Vi sarà molto utile. Con questo modo di ascoltarvi potrete sempre essere " padroni " del ritmo della vostra corsa. Non vi spaventate non è difficile, anzi è divertente. Dopo un po' di tempo potrete giocare a fare una sorta di scommessa con voi stessi cercando di indovinare a quanti minuti al km corrisponde il vostro ritmo respiratorio. Potrete premiavi o penalizzarvi in relazione allo scarto fra ritmo di corsa pensato e ritmo di corsa effettuato.



I mezzi di allenamento consigliati.

Visto il tipo di podisti ai quali ci rivolgiamo mi sento di consigliare i seguenti mezzi di allenamento

- il lungo da correre a velocità di CRF inserendo magari uni o due km di corsa a ritmo di CRLI nella parte finale . Adatto a tutti, questo è l'allenamenti che costituisce la base di tutto l'allenamento. Esempio: 60' crf ; oppure 55' crf+ 5' crli
- Il progressivi di tipo 1. La prima parte dell'allenamento sarà corsa a ritmo di CRF e la seconda a ritmo di CRLI. Adatto a tutti escluso proprio a chi è diventato podista da pochissimo tempo. Esempio: 40' crf + 20' crli , oppure 30' crf+ 30' crli
- Il progressivo di tipo 2- L'allenamenti sarò diviso in parti uguali: la prima parte sarà corsa a ritmo di crf la seconda a ritmo di crli la terza a ritmo di cri . Adatto a chi ha ormai un abbastanza di confidenza con la corsa 20' crf, 30' crli, 10' cri, oppure 20' crf+20' crli+ 20' cri
- il tris. Ovvero ripetere tre volte tre diverse velocità nello stesso allenamento. Ottimi sono i suoi effetti. Essendo un allenamenti molto divertente può essere eseguito anche da podisti di media esperienza Esempl0' crf+5' crli+5' cri+10' crf+5' crli+5' cri+10' crf+5' crli+5' cri oppure 10' crf+4' crli+6' cri+10' crf+4' crli+6' cri+10' crf+4' crli+6' cri;

Forza!

**Ora dovete correre a correre una mezza,
Buon divertimento**

Piazza del Mercato n. 8 Sesto F.no

BAR GELATERIA
igloo

Telefono 055 4489283

Ristrutturazioni, restauri, nuove costruzioni
Via G. B. Amici, 20 50131 Firenze
Tel. 055 5535306 Fax 055 4089904

Società Europea Servizi Edili

IL FICO: ESSENZA DEL MEDITERRANEO

i suoi frutti sono una riserva di dolcezza

di Alessandra Brusca



Il fico appartiene alla famiglia delle Moraceae, il suo nome latino è 'Ficus Carica'. Originario dell'Asia sud occidentale cresce in tutta l'area del Mediterraneo, la conoscenza e la coltura di questa pianta risalgono a tempi antichissimi. A proposito di

passato se io ritorno, come spesso mi accade, alla mia infanzia rammento che nell'orto della mia amichetta del cuore c'era un muro di sassi che divideva una parte dell'orto dal campo di un contadino. Accanto al muro era nato un fico che superata l'altezza del muro gettava i suoi rami nell'orto della mia amica e noi sorvegliavamo trepide la crescita dei frutti in attesa della maturazione. Erano dolcissimi fichi dattati, dalla polpa chiara e rosata, una vera golosità per il periodo difficile del dopoguerra. Usavamo come improvvisati vassoi le larghe foglie ruvide al di sopra ma vellutate sotto. Qualcuno li mangiavamo e gli altri li portavamo io ai miei nonni e lei ai suoi genitori. Noi bambine avevamo timore che l'agricoltore ci vedesse e ci brontolasse perché dopo tutto la pianta era sua e cresceva sulla sua terra, ma un giorno che si trovava a lavorare lì intorno, lui colse un gran numero di fichi dal suo lato dove noi non potevamo arrivare, li infilò in un cestino e ce li diede. Fu una gran festa per noi quando li portammo nelle nostre case, io non ricordo il nome di questo 'signore' ma non potrò mai dimenticare la sua generosità e il suo sorriso gioioso e divertito mentre ci porgeva questo dono.



Come riferisce la Genesi, Adamo ed Eva si nascosero sotto un fico dopo che ebbero commesso il peccato originale e usarono le sue foglie per coprirsi quando ebbero coscienza di essere nudi. Secondo studi condotti nel Medioevo, la parola peccare risale al termine ebraico 'pag' che significa fico. Considerato l'albero della vita dagli Egizi, pianta sacra dai popoli Indù e dai Berberi, nel Buddismo, l'albero della Bodhi o albero del fico, raffigura l'illuminazione che colse Buddha mentre si trovava proprio sotto una di queste piante. Una leggenda vuole che Giuda, dopo aver venduto Gesù per trenta denari, s'impiccasse ai rami di un fico. Un'altra dice che dormire sotto un fico porta fortuna. Come spesso accade i significati delle creature vegetali sono discordanti e talvolta in antitesi, quello che è certo è che in araldica il fico è simbolo di dolcezza e di fragilità.

Se volete piantare un fico nel vostro orto è il momento giusto, il

momento migliore è proprio l'autunno. Cercate per lui una posizione soleggiata, magari contro un muro che farà da protettore per i freddi invernali. Si può anche far crescere a spalliera tentando di dargli una linea a ventaglio e quindi con ramificazioni non troppo alte per poter meglio raccogliere i frutti. Il fico è solitamente una pianta adattabile che cresce bene ovunque e ha davvero poche esigenze.



CURIOSITA' 1 - A San Lorenzo di Lerchi, a Città di Castello in provincia di Perugia, esiste quello che si potrebbe definire un museo a cielo aperto, nel senso che l'agronoma Isabella Dalla Ragione, appassionata di storia, per conservare un importante patrimonio vegetale

e per non dimenticare certi sapori del passato, ha creato una collezione di piante da frutto, cadute ormai in disuso. E insieme alla "Mela Conventina" e alla "Pera del Curato" possiamo ritrovare la dolcezza del "Fico Verdino", il profumato "Fico degli Zoccolanti" una varietà coltivata appunto dai Frati Zoccolanti per non dimenticare il "Fico Brogiotto" dalla buccia sottilissima.



CURIOSITA' 2 - "Uno dei fichi più famosi del mondo - si legge in un interessante libro scritto da Jean Marie Pelt e da Pierre Cuny, edito da Vallardi nel 1983 e intitolato "Via sociale e amorosa delle piante" - è quello arroccato in un angolo del giardino del monastero francese di Roscoff, in Bretagna: è stato piantato nel 1621, il che vuol dire che ha compiuto 360 anni nel 1981.

Quello che è impressionante, di questo fico, è che copre con la sua fronda 600 metri quadrati. Al punto che è necessario sostenere i suoi rami immensi con pilastri di pietra o di cemento, come fosse una cattedrale. Questo albero, non soltanto produce ogni anno centinaia di chili di fichi, ma deve essere potato regolarmente per impedire che si infili nelle costruzioni che lo circondano."



RICETTA per la CONFETTURA di FICHI:

prendere 3 kg di fichi maturi, sbucciarli, tagliarli a pezzi e depositarli in un tegame con 1,800 kg. di zucchero. Farli riposare per circa un'ora e poi metterli sul fuoco e farli bollire lentamente mescolando di frequente con un mestolino di legno fino a quando mettendo un cucchiaino di composto su un piatto inclinato, scivolerà piano piano. Mettere la confettura nei vasi di vetro, per questa quantità ne dovrebbero bastare quattro da 500 gr. Chiuderli bene e capovolgerli per lasciarli raffreddare. Si potranno conservare almeno per otto mesi. Si possono aggiungere mandorle noci per renderla ancora più gustosa.

NOMINATION
JEWELS

Bracciali componibili
in acciaio e oro 18K

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

PANE PASTICCERIA

Forno Belli

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

Divine Golosita Toscane
di Alfrediano Prato

Enogastronomia
Via R. Giuliani 160/162
50141 Firenze
Tel. e Fax 055 454417

www.divinegolositatoscane.it
info@divinegolositatoscane.it

L'ANGOLO

a cura di Romano Zucca

Questo mese ancora due brani firmati da Cochi e Renato ed il loro surreale umorismo.



DEDICATO A FLORA

Le camellie sono famose per la loro signora.
I garofani per i loro chiodi e le margherite per m'ama non m'ama.

Di rose ce n'è sono di tutti i colori, ma la vera rosa è quella dei candidati, che fa il fucile ed è composta da pallini o manie che dir si voglia.

Il fiore che non c'entra è il cavolo.

Se vuoi fare un favore: manda un fiore, se vuoi dire il tuo amore: manda un fiore, ma se hai molta fame... mangia un fiore.

La viola la si riconosce dal suo dolce suono, (da piccola, se maschio, può essere tzigano).

I fiori meno snelli sono le piante grasse.

Ve ne sono alcuni, più dotati di memoria, che si definiscono non ti scordar di me.

I fiordalisi ci danno la Virna, i fiori di latte ci danno le nurses.

Il castagno ci dà le castagne, il noce ci dà i tavoli, il pioppo in fondo ai viali ci dà la villa.

La rosa come il pesce è muta ed ha le spine, (per riconoscerli basta annusarli).

Il fiore di loto è famoso per il suo terno secco.

Il fiore più aguzzo è il fioretto, che ci dà le buone azioni.

Una ciliegia tira l'altra, e più n'è mangi, più diventano nocciolo, così dicasi pure della pesca, con licenza parlando.

Il bucanave ci dà i sette nani, invece i papaveri sono alti.

Il fiore di galantuomo non si annaffia.

State attenti a non calpestare la Jole.

IL CAVALLO

Il cavallo fa parte di quella categoria di gente che intorno alla vita ha quattro gambe, e in questa classe comprendiamo l'aquila, perché in questo momento né ha tanto bisogno.

Il cavallo è un animale povero e va in giro senza calze; se gli salti addosso ti porta, e se lo metti davanti a una carrozza esso la tira, se lo lasci in un posto sta lì, ed ecco che dorme in piedi.

Il cavallo sembra sempre disattento, invece mastica, e con le sue labbra aguzze fa finta di dare tanti bacini all'erba, invece né fa tanti mazzetti, che poi mangia da solo, chiuso nella sua bella casetta tutta fatta di pelle d'asino. Il cavallo più allegro è la cavalletta che mangia molto quindi è felice e salta.

Assumendo degli atteggiamenti essa si posa. Il cavallo non ha pollici ed è molto generoso, quando ha dei soldi li regala a tutti. Esso ha dei capelli che partono dal collo, tutti piantati l'uno vicino all'altro arrivando fino alla sella. La zebra si distingue dal cavallo per il suo modo di fare.

Il cavallo per appoggiare i piedi ha le staffe. Quando le perde si arrabbia molto.

Quando i cavalli fanno i passi uguali si mandano al circo. È un asino grigio rosicchiando un carro piccolo e turco pensò: (Come mi piacerebbe mangiare una torta di bignè). È scese dal treno.

(Brani liberamente estratti da un numero di Linus degli anni Sessanta)



TIPOGRAFIA LATINI

Produzione di libri - Cataloghi
Stampe Artistiche - Depliant

50129 Firenze (Italy) - Via Nove Febbraio, 12
☎ +39 055 495142 📠 +39 055 470997
E-mail: latini@tipografialatini.it

NOTIZIEAUSONIANOTIZIEAUSONIANOTIZIE

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

ASSOCIAZIONISMO sestese

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

Lo sport al servizio dei cittadini



La Falena

Occhi verdi di fiume
Inquinati soltanto d'amore,
bocca ansiosa di un bacio sofferto,
vaghi nel mondo dell'essere
cercando di essere
cercando l'amore
cercando con ansia quel bacio sofferto
trovando soltanto l'astratto
del tuo mondo incompreso.

Sergio Bonamici

Storia vera

Il passato lo sai
non può tornare uguale.
ANGELI SPIRITUALI
dicono che
ogni uno di noi
ha il suo Angelo
dalla nascita alla morte.



Il mio non ha ali,
non è celestiale, ne trasparente.
Avevo dieci anni,
di nascosto sempre al mare andavo,
il bagno facevo,
allora non sapevo nuotare.
Era la fine di settembre,
l'aria mite ancora calda,
la spiaggia e l'acqua deserta,
non c'era nessuno allora.
In acqua mi tuffai,
la corrente al largo mi portò,
bevevo non toccavo,
la paura prese il sopravvento,
quando alle mie spalle
un giovane il mio braccio prese
a riva mi portò.
Con lo sguardo cercai
il mio salvatore,
non l'ho trovato
e come era venuto era sparito.

Lola Marini

Ricordi

L'onda batte
allo scoglio del sole,
ma non lava
tutti i ricordi.



Questa vita,
così difficile a vivere,
fatta d'incontri
agli angoli del destino.

Quei momenti,
così semplici e chiari
della carezza
illusiva d'amore.

Il treno fischia
lontano nella nebbia
le nostre speranze
di giovinezza perduta.

Un brivido leggero
corre nella schiena
e porta un ricordo
respinto che ritorna.

Piero Ragionieri (1930-2006)

I miei cinquant'anni

Penso alle troppe
parole dette,
per cercare la mia identità.
Quando ero piccola
tutto era più facile
mio padre mia madre
mi sostenevano mi proteggevano.
Con mio padre fin da grande
ho avuto sempre un buon rapporto,
a tutte e due piaceva la musica,
il ballo, alle manifestazioni
eravamo sempre insieme.
Oggi guardandomi
allo specchio,
una lacrima mi ha bagnato il volto.
Sono arrivata a festeggiare
i miei cinquant'anni,
gli amici sono tutti intorno,
ma il regalo più bello non l'ho avuto,
chi avrei desiderato non è venuto,
ma è sempre chiuso nel mio cuore,
nella mia mente
e mi dice
Buon Compleanno
Figlia Mia.



Lola Marini



Analogia

Cosa vedi
nei miei occhi,
l'incertezza,
le parole non bastano
a placare l'animo.
La pelle di seta,
le labbra rosse vermiglio,
le guance di pesca
dorate come il tramonto,
sono scomparse.
E' una delizia,
cullarsi, bevendo avidamente
goccia su goccia,
immutabile nel tempo.
Longiva e fiera
del giovine cuore,
specchiarsi nei tuoi occhi,
luminosi nel tramonto
dimenticando tutto,
menata per la scia del futuro.

Marialuisa Calzolari



Come paglia al vento

Luci penetranti di questa alba,
dissipa le ombre del tuo suo letto
illumina il volto di colei
che sogna nel suo morbido giaciglio.
Capelli, come paglia al vento,
si perdono fra le pieghe
del colorato pastrano.
A tratti si scorge
la sua candida pelle
rigirandosi nel sonno piano piano
serena è la sua fronte.

Leonardo Latini

Impresa funebre **Maçherelli** dal 1934

P.zza della Chiesa, 100 Sesto Fiorentino

Telefono 055 4489153

P.zza V. Veneto 4 - 50041 Calenzano

Telefono 055 8811033

Direttore resp.: Casu Federica,
Redazione: Calzolari M.L., Cioni
M., Bindi A., Fusi A., Fulvio
Massini, Liistro P., Latini V.,
Lucia, Valli R., Zucca R. invio
gratuito: soci, enti sportivi, ditte
collaboratrici, responsabilità di
quanto pubblicato è dei singoli
autori, la collaborazione prestata
gratuitamente redatto il 12-10-2014.
Immaginazione grafica:
Latini Valfrido

QR 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 sabato,
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
Burraeo" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i
sabati e le domeniche dalle ore 19 -