



"Insieme Passo dopo Passo"



2015 commenti prima della partenza

Buongiorno a tutti, faccio fin da ora un in bocca al lupo a tutti i nostri atleti che domenica prossima si cimenteranno a correre la Firenze Marathon. La giornata dovrebbe essere splendida, quindi godetevi questa bellissima maratona e l'emozione che vi darà al momento che taglierete il traguardo. Arrivare in fondo è comunque una grandissima vittoria, qualsiasi sarà il vostro tempo di percorrenza. Vi seguirò con un pizzico di invidia sperando quanto prima di tornare anch'io a correre una maratona. Quindi Forza Ragazzi e Forza Ausonia, siamo con voi.

Il Presidente Tiberio Franco

Porteremo con orgoglio davanti agli spettatori la maglia dell'Ausonia, onorati nella nostra fiera ma lieve, fluida corsa lungo i chilometri del ridente percorso nel Capoluogo!

Fabrizio Conti

Grande Fabrizio, il nostro Poeta !!!
In bocca al lupo !

Luca Soldini

Dovrebbe correrla vestito da Dante!

Pasquale Liistro

Bello se solo avessimo avuto qualche giorno in più'...potevamo trovargli l'abito giusto !!!

Luca Soldini

...una corona di alloro ce la posso pure fare a portarla..., oppure posso semplicemente correre con l'espressione del volto irresistibilmente attraente e allegra modello profilo Dante Alighieri che naturalmente posseggo...

Fabrizio Conti

A parte questo, per la corsa, vorrei consigliare a chi può di andare domani Sabato all'Expo all' "Imagery" di Fulvio Massini h13:30 palazzina militare. Dura mezz'ora e penso che sia molto utile alla gestione delle energie della corsa, nell'ottica sia del benessere e piacere di correre sia della prestazione cronometrica. Oltretutto, per chi non ci è già stato costituisce già in se sicuramente anche.. una sorpresa oltre che una esperienza piacevole e illuminante!!

Fabrizio Conti

Io invece pur essendo iscritto non parteciperò per mancanza di allenamento, ho prorogato la mia iscrizione al 2016. Buona maratona a tutti !!!!! forse verrò a farvi il tifo !!!

Giuseppe Gianassi

Un in bocca al lupo a tutti i Maratoneti !!!

Matteo Sansoni

Sarà Bello leggere le emozioni che proverete domani, saranno pubblicate sul nostro giornalino con nostro immenso piacere di leggerle.

Franco Tiberio

2015 commenti dopo l'arrivo

Grazie Franco!

E grazie a tutti gli amici, simpatizzanti e volontari in servizio dell'Ausonia che ci hanno salutato, sostenuto e acclamato nel percorso!

Fabrizio Conti

E' stata una bella giornata, con tanta gente a farci festa, tanti amici, tante facce conosciute a darci forza lungo il percorso, doloretto nella norma ma nessuno particolarmente atroce e quindi ho cercato di godermela. I km sono passati bene nella prima metà, un po' di "buca" dal 23mo al 33mo, poi ho cercato di concentrarmi di nuovo dopo il 35mo, e un po' ci sono riuscita. Tutte le volte che ho incrociato un amico podista di servizio mi sono chiesta "ma forse non era meglio fare il volontario anziché correre? Chi me lo ha fatto fare?" ma la risposta a questa domanda arriva al 41mo terribile km, che non finisce mai, che ti dà una soddisfazione e ti riempie di orgoglio, sei distrutta ma hai la forza di spingere un po' di più, azzardare uno sprint alzare le braccia e esultare come se fossi il vincitore. Perché davvero ognuno di noi ha vinto la sua sfida, la sua maratona.

Serena Sassolini

Franco, mi ha fatto veramente piacere e anche bene avere il tuo incitamento al 39 km momento terribile per tutti in cui ti aggrappi proprio a queste cose. Anche per me è stata una giornata emozionante, con tanti tanti dolori ma con allegro e inatteso finale; ci troviamo io e France come sempre con Serena e Pasquale, risate, foto di rito, racconti notturni e le solite cose strampalate che solo un podista che si appresta a correre una maratona può fare. Poi finalmente lo sparo, baci abbracci e via ognuno per la sua strada. Quest'anno il mio approccio alla gara prevedeva una novità, correre più forte che potevo finché avevo benzina, senza GPS, senza aver preparato un passo, come si dice a Firenze "alla io boia", chiaramente al 35° anche prima ero in condizioni penose, foschi pensieri, vescica dolorante al piede sinistro, crampo al polpaccio destro per non farsi mancare nulla, comunque lentamente avanzavo, poi al 41° in cima a via Ghibellina l'ultima curva prima di cominciare ad intravedere la "luce", nemmeno ci fossimo dati appuntamento mi trovo



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

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 ogni mese 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 F.no via G. Matteotti 18 - Troverete amici di ogni età!



affiancato alla France, abbiamo corso e tagliato il traguardo insieme per la mano, ripagato di tutta la fatica patita, ero proprio felice!! Ultima nota piacevole finalmente sotto le 4 ore!!

Daniele Ceccatelli

Non sono tanto bravo a comunicare le mie sensazioni con le parole, mi sarebbe riuscito meglio per immagini ma non porto con me mai ne telefono ne macchina fotografica, però quelle immagini le ho tutte in mente. Eccole: Francesca e Daniele che ci aspettano sotto casa in motorino, così comincia la giornata. Poi gli amici che trovi prima della partenza, le altre coppie che condividono la passione per la maratona Lina e Stefano, Giovanna e Luca. L'ultimo in bocca al lupo con Serena, Francesca e Daniele al momento dello sparo. Tutti gli amici dell'Ausonia lungo il percorso a fare i volontari che ci spingono a superare con entusiasmo le prime fatiche, il passaggio a Piazza Pitti tra due ali di folla, finalmente la gente ha capito che il vero spettacolo di una maratona sta nella pancia della corsa; l'approdo, al ristoro del 30km gestito dagli amici delle Panche dove finalmente si ritrova un po di calore umano, dopo cinque chilometri di noia mortale nell'attraversamento del Campo di Marte! Poi la parte finale in centro con un tifo veramente da stadio, stringere i denti negli ultimi due chilometri e ritrovarsi tutti e quattro insieme dietro la linea d'arrivo a festeggiare una giornata veramente straordinaria, ogni volta come fosse la prima.

Pasquale Liistro

Ciao Franco, grazie anche a te per esserci stato a vedere. Penso che ieri sia stata una bellissima giornata per noi tutti maratone: la temperatura era ideale per correre e Firenze ci ha accolto finalmente senza macchine rumorose e puzzolenti, allegramente invasa da una folla colorata di corridori di ogni età e nazione. 20.000 scarpe hanno calpestato strade, ponti, marciapiedi: una vera festa! Quasi tutti hanno portato a casa il proprio risultato, chi "il minimo sindacale", chi quello sperato o voluto, chi quello regalato dalla fatica e dalla determinazione che tutti ha accompagnato (una rima è permessa nella città di Dante). Di questa ennesima cavalcata per 42 km e 195 metri rimangono 42.000 ricordi: l'ansia nella gabbia prima dello sparo, quando non vedi l'ora di cominciare per poter finire presto, gli occhi puntati su quella sottile linea verde per non



perdere la concentrazione nei momenti di crisi, l'incitamento dei tanti volontari con spugne e bicchieri, uno sguardo al cielo che si faceva più azzurro via via che avanzavi, e infine dare il cinque al cartello dei 42 km che ti aspetta alla penultima curva! L'unico rimpianto è non essere riuscita ad acciuffare Cocco e

Trabucco, due mitici condottieri che quest'anno che mi sono arrivati davanti di soli 5 minuti!! Ogni anno questa città e questa maratona mi regalano nuove emozioni, che mi allietano la mente il pomeriggio dopo la gara e mi fanno sentire pronta per affrontare qualsiasi difficoltà. Uno dei pregi di questo sport che

ci affascina è la capacità di darti sempre la consapevolezza di quello che vali, in senso sia positivo che negativo. E finisco con una frase di Jesse Owens, che di sicuro se ne intendeva di corsa più di me: "Il vero miracolo non è essere giunti al traguardo, bensì avere avuto il coraggio di partire". Un saluto col sorriso da me e da Luca dopo l'arrivo.

Giovanna Bigagli

Bellissime parole Giovanna, e le sottoscrivo tutte, Trabucco e Cocco sono due bestiacce, dure a morire....e per raggiungerli....devi solo sperare che il Cocco vada ancora più piano nel tratto finale!!!!!!!!!!!!!! Io di sensazioni forti ieri ne ho vissute tantissime, sono arrivato alla partenza con la voglia di non entrare in gabbia, sono partito ponendomi come obiettivo di arrivare almeno a correre 2h30 per poi prolungare a 3 ore di corsa continua il mio traguardo. Ho avuto la freddezza e la testa di non farmi coinvolgere dalla corsa, sono stato concentrato nel correre guardando solo il cardiofrequenzimetro senza curarmi delle centinaia di persone che mi passavano. Ho avuto ancora più testa e determinazione nel farmi passare dai paceri delle 3h30 e di lasciarli andare senza provare minimamente a stare con loro. Ho infine avuto la fortuna di incontrare Marco e di aver condiviso con lui la fatica degli ultimi 5 km. Ci siamo



fermati, abbiamo camminato, ci siamo abbracciati ed abbiamo chiuso la maratona con i saluti alla sua famiglia. Bellissimo momento. Alla fine abbiamo portato a casa anche un risultato dignitoso dal punto di vista cronometrico, impensabile alla partenza!!!!

Giancarlo Trabucco

Condivido tutte le vostre ma anche le mie emozioni, dopo tanto sono riuscito a terminare una maratona...e credetemi è stata un'emozione forte arrivare al traguardo condividendo le ultime residue energie con l'amico fraterno Giancarlo...un finale così commovente nel vero senso della parola non me lo aspettavo.....la maratona è anche questo.....saluti...

Cocco Marco

Classifica di arrivo



Luca Carbone	h	03.05.14	Leonardo Innocenti	h	03.51.28
Fabrizio Conti	h	03.25.06	Pasquale Liistro	h	03.55.56
Fabio Magrini	h	03.37.51	Daniele Ceccatelli	h	03.56.26
Marco Cocco	h	03.38.11	Francesca Rossetti	h	03.56.28
Giancarlo Trabucco	h	03.38.50	Serena Sassolini	h	03.57.21
Giovanna Bigagli	h	03.43.42	Alessandro Tonarelli	h	03.57.42
			Bruno Gravedi	h	04.15.24
			Lina De Ronzi	h	04.20.08
			Luca Alberti	h	04.38.56
			Stefano Giuliani	h	04.40.41
			Massimiliano	h	04.58.36



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

AUTORIZZATA OPEL

Raccomandata da: Royal Insurance

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 VENERDÌ

La collaborazione fra G.S. Club Ausonia e Stand Up For Life continua, infatti anche per il 2016 il gruppo sportivo Ausonia ha rinnovato il suo impegno a sostegno dei progetti della Onlus confermando la sua disponibilità all'organizzazione di una cena sociale nel mese di Marzo. In particolare, l'evento che si terrà presso il Circolo Rinascita di Sesto Fiorentino avrà come obiettivo la raccolta di fondi per la realizzazione di un nuovo ed importante progetto della Onlus dal titolo: "Lotta alla malnutrizione infantile attraverso la costruzione della Casa della Speranza per i bambini del distretto di Ambovombe in Madagascar". Di seguito è possibile consultare il testo integrale del progetto; maggiori informazioni riguardanti la data della cena sociale saranno resi noti sul sito di G. S. Club Ausonia a.s.d.: <http://www.clubausonia.it/>

L'impegno da molti anni di Ausonia nel sociale è sicuramente un segnale importante a testimonianza del fatto che sport non significa soltanto divertimento ma anche salute e attenzione alla vita, non solo degli sportivi ma anche delle persone che lo sport non lo possono fare perchè richiederebbe un consumo eccessivo di energie che invece gli sono necessarie per vivere!!!!

Sede Legale:

Stand Up For Life Onlus
VIA S. ANDREA A SVEGLIA 23
50010, FIESOLE (FI)
TEL. +393281921505

e-mail: standupforlifeonlus@gmail.com

Sito web: <http://standupforlife.wordpress.com>



Progetto Madagascar 2015/2016

"Lotta alla malnutrizione infantile attraverso la costruzione della Casa della Speranza per i bambini del distretto di Ambovombe in Madagascar".

Descrizione del progetto

Località: Ambovombe, nella Regione dell'Androy nel Sud del Madagascar

Settore d'intervento: assistenza sanitaria ed alimentare

Beneficiari: bambini e le famiglie che afferiscono alla mensa di Suor Charlotte

Obiettivo generale:

Acquisto di un terreno con costruzione di un edificio per l'accoglienza dei bambini a rischio malnutrizione e malnutriti che afferiscono alla mensa della speranza (creata dall'Associazione nel 2013 presso il Convento di Suor Charlotte, Referente locale dell'Associazione) ad Ambovombe.

L'edificio sarà chiamato "La maison de l'espoir" / "La casa della speranza" e comprenderà:

- una mensa e una cucina per la preparazione dei cibi;
- un ambulatorio/dispensario medico per le visite mediche svolte dal Referente medico locale dell'Associazione, Dottor Mamy che a partire da Febbraio 2014 visita periodicamente i bambini della mensa creata nel 2013;
- una stanza adibita all'alfabetizzazione ovvero i bambini verranno supportati da un insegnante nell'apprendimento della

scrittura e della lettura; la stessa stanza verrà utilizzata dal Medico Mamy per fare periodicamente educazione sanitaria (già svolta a partire da Febbraio 2014 presso la mensa); servizi igienici con lavandini, docce e wc dove i bambini potranno lavarsi prima di rientrare nelle loro abitazioni.

Contesto sociale e Progetti avviati nel 2013:

Due bambini su tre in Madagascar vivono in condizioni di povertà e il 50% dei bambini con meno di cinque anni ha una crescita rallentata a causa della malnutrizione. La situazione in Madagascar è particolarmente grave nel Sud, nella regione Anosy e Androy, dove presso i Centri per il Trattamento e la Cura della Malnutrizione Acuta con Complicazioni (Creni) vengono ricoverati i bambini il cui rapporto peso-altezza determina uno stato di malnutrizione acuta. Con il progetto Giulia, Stand Up For Life Onlus ha già avviato nel corso della prima missione 2013, un programma di trattamento per bambini malnutriti e a rischio malnutrizione tramite l'allestimento di una mensa che fornisce acqua sicura e cibo qualitativamente e quantitativamente sufficiente per circa 100 bambini. Sono previsti inoltre sostegni a distanza per i più bisognosi e attraverso il Progetto Scuola, i bambini in età scolare sono stati scolarizzati. Non solo, l'Associazione attraverso le mini missioni mediche trimestrali svolte dal Dottor Mamy a partire da Febbraio 2014, interviene tempestivamente sullo stato di salute dei bambini sia ospedalizzandoli se necessario, sia garantendo loro cure mediche adeguate; sono anche previste nel caso di complicanze gravi della malnutrizione, visite mediche presso centri altamente specializzati a 70 Km da Ambovombe. L'Associazione ha avviato inoltre un programma di trattamento di massa dei parassiti intestinali ogni 3/6 mesi ed educazione sanitaria di base. In questo contesto diventa quindi essenziale costruire un vero e proprio edificio che possa accogliere i bambini con l'obiettivo di migliorare non solo il loro stato di salute, ma anche le loro condizioni di vita.

Nel corso della Missione Madagascar Agosto 2015 è stato individuato il terreno per costruire la Maison de l'espoir; il costo del terreno è 2500 euro.

Partner locale di riferimento: CHRR Centre hospitalier de référence régionale d'Ambovombe nella Regione dell'Androy.

Responsabili locali di riferimento: - Dottor MAMY, Medico Specialista in Sanità Pubblica Suor CHARLOTTE, Infermiera.

Responsabili italiani del progetto:

Dott.ssa Valentina Bargelli, Biochimico Clinico e Presidente;

Dott.ssa Valentina Spinelli, Biotecnologa e volontaria;

Francesca Pontecorvi, Optometrista e Logista;

Marcel Ramarolahy, Logista e Traduttore madrelingua malgascio.

(A cura di Valentina Spinelli per Stand up For Life)

Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

Vuoi conoscere
il nostro club ?
www.clubausonia.it

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



Breve storia di Sesto Fiorentino

PERSONAGGI SESTESI:

ANTONIO BERTI

di Alessandra Brusca

A Sesto si sta per inaugurare una importante mostra dedicata allo scultore Antonio Berti, a cui è già stato intitolato il centro espositivo di via Bernini. Ci è sembrato un buon momento per ricordare la sua vita, buona parte della quale trascorsa nella nostra città. Era nato il 24 Agosto del 1904 a San



Piero a Sieve, primogenito di Angelo Berti che ebbe in tutto sei figli. Nessuno avrebbe potuto immaginare che il piccolo Antonio sarebbe divenuto un valente scultore di grande fama, la cui opera fu richiesta e apprezzata da capi di stato, papi, re e regine. Da bambino era pastore, come i suoi coetanei, e portava il gregge a pascolare nella Valle della Cavallina. Per ingannare le lunghe ore trascorse in campagna con le pecore creava con legnetti piccoli mulinelli e li fissava nel ruscello divertendosi a vederli girare. A volte recava con sé ago e refe e cuciva inventando linee e forme. In ogni modo cercavano di emergere le sue qualità creative sia quando costruiva gli zufoli con il sambuco, o quando disegnava su pietre e sassi le pecore e le mucche con il carbone o forgiava con il fango animali e oggetti dando libero sfogo all'estro e alla fantasia. Antonio avvertiva la necessità istintiva di riprodurre tutto ciò che colpiva la sua immaginazione e il mondo che lo circondava. Possedeva un grande spirito di osservazione e una manualità geniale, qualità che facevano disperare i suoi genitori perché spesso distratto dalle sue fantasticherie dimenticava di badare le pecore e qualcuna si allontanava senza che lui se ne rendesse conto. Una volta fu persino bastonato, non dai genitori ma dal guardiacaccia della riserva Borghese perché alcune pecore sfuggite alla sua sorveglianza si erano introdotte dove non dovevano. Intanto a Sesto Fiorentino viveva un personaggio che avrebbe avuto un ruolo determinante nella vita di Antonio: si chiamava Arrigo Calamai ed era impiegato alla Richard Ginori. Amava molto le arti e leggeva più che poteva. Era sposato con Italia Biagiotti di Querceto e avevano avuto una figlia di nome Fernanda.

Destino volle che nel 1915 Arrigo Calamai prendesse in affitto una casa vicino al Cornocchio e nello stesso periodo la famiglia Berti si trasferisse in un'altra cascina chiamata Le Panche, presa in affitto dalla Curia, e così le due famiglie ebbero modo di conoscersi. Il Calamai rimase talmente colpito dall'abilità e dalle possibilità artistiche di questo giovane che volle interessare un suo conoscente, un medico amico di Ugo Ojetti, critico d'arte del Corriere della Sera, un personaggio di grande

levatura che durante la guerra ebbe l'incarico dal governo italiano di sovrintendere alla proiezione delle opere d'arte in zona bellica.

Fu la fortuna di Antonio Berti che fu iscritto all'Istituto Tecnico di Santa Croce a Firenze e in seguito all'istituto d'Arte di Porta Romana, dove poté incontrare maestri eccezionali, primo fra tutti Libero Andreotti. Una delle sue prime opere, una statua di San Lorenzo, è conservata nella chiesetta del Cornocchio. In quella stessa cappella c'è anche un'opera pittorica di Antonio: una Madonna di Lourdes con il volto di Fernanda Calamai, colei che nel 1935 divenne sua moglie. Ebbero tre figli: Cecilia, Gianluca e Giovanni. Appena sposati andarono ad abitare nella casa di Arrigo Calamai, tuttora residenza della famiglia Berti, a due passi dalla Scuola Elementare De Amicis dove Fernanda insegnò fino al 1974.

Presto Sesto Fiorentino divenne la "sua" città a tutti gli effetti anche se la fama che si era conquistato nel mondo, spesso lo portava lontano a ritrarre personaggi importanti. Fu uno scultore molto prolifico, passava con estrema naturalezza dal ritratto al monumento, dalla medagliistica alla monetazione. Ebbe committenze davvero importanti e fu a contatto con personaggi come il re Vittorio Emanuele, Mussolini, la regina Elena, la principessa Maria Josè, il generale Clark, Pio XII, Giovanni XXIII, Antonio Segni, Mitterand, tanto per citarne alcuni. Le sue opere sono presenti in edifici religiosi e civili, in numerosissime piazze italiane e straniere. Ricordiamo ad esempio il monumento a Foscolo in Santa Croce, il gruppo di tre figure dedicato a Santa Lucia di Maurillac del 1954 che si trova a Roma in San Pietro; a Trento il monumento a De Gasperi del '56, quello per Giuseppe Mazzini eretto nell'omonima strada fiorentina o il San Sebastiano alla colonna del '40 che si trova in Brasile.

Una vita dedicata interamente all'arte, quella di Antonio Berti, che "abbandonò" il suo grande studio di Sesto Fiorentino, solo pochissimo tempo prima della sua morte avvenuta il 17 Luglio del 1990, all'età di 86 anni, quando la malattia non gli permise più di frequentare quelle stanze dove aveva creato tanti capolavori. Antonio Berti è stato molto amato dai sestesi oltre che per la sua arte, per la straordinaria disponibilità, per la notevole carica umana che lo caratterizzava, ma soprattutto per l'autentica "ingenua" semplicità, una dote che è propria dei grandi uomini, di coloro che portano dentro al cuore quella illuminazione interiore che va molto al di là dei successi esteriori e dei riconoscimenti ufficiali.





**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





NOTIZIEAUSONIANOTIZIEAUSONIANOTIZIE

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

IL FIORE e L'ALBERO (per ogni segno zodiacale)

Arriva l'anno nuovo con i suoi riti ben auguranti e accogliamo con gioia e consapevoli che non avremo grandi sconvolgimenti di felicità, ma piccole gioie che ogni giorno rallegreranno le nostre vite. Per un sorriso in più ho pensato di scrivere questo articolo ispirandomi ai fiori e agli alberi che appartengono ai vari segni zodiacali.



ARIETE dal 21/3 al 20/4 -

Il fiore che è di buon auspicio per gli Arieti è la "lavanda" perché riesce a descrivere l'energia vitale che appartiene ai nati sotto questo segno. Secondo l'oroscopo celtico l'albero per coloro che sono nati nel periodo dal 21 al 31 Marzo è il "nocciolo", solo apparentemente delicato, mentre quelli dal 1° al 10 Aprile sono influenzati dal "sorbo", che li rende affabili e sorridenti ma anche egocentrici e narcisisti. Dall'11 al 20 Aprile è un anticonformista, originale ed estroso "acero".



TORO dal 21/4 al 20/5 -

E' il profumatissimo e solare "gelsomino" sensuale e concreto che appartiene al Toro. Dal 21 al 30 Aprile è il "noce" che rappresenta la vostra mente strategica e la vostra natura bivalente talvolta generosa talvolta ruvida. Dal 1° al 14 Maggio siete sotto il segno del "pioppo", coraggioso e sensibile, bello e un po' cedevole. Dal 15 al 24 Maggio impulsivi e appassionati, resistenti e fragili, il vostro albero è il "castagno".



GEMELLI dal 21/5 al 21/6 -

E' il "giglio" il fiore di chi vuole stupire e sorprendere. Dal 25 Maggio al 3 Giugno, scomposto e seducente, è il "frassino" che vi si addice e vi rende capaci di ammalgiare e conquistare. Dal 4 al 13 Giugno il "carpino" vi rende in apparenza altezzosi e freddi ma in realtà appassionati e salutisti. I nati dal 14 al 24 Giugno sono influenzati dal "fico" e hanno un grande senso dell'umorismo e dell'autoironia, sono dolcissimi e prodighi di consigli.



CANCRO dal 22/6 al 22/7 -

Il vostro fiore è il mughetto, piccolo delicato, candido e profumatissimo, capace di trasformare i vostri sogni in realtà. Dal 25 Giugno al 4 Luglio siete sotto il segno del "melo", albero raggiante e pieno di vita. Dal 5 al 14 Luglio è il severo e signorile "abete" che fa di voi una persona raffinata, generosa e romantica. Se siete nati dal 15 al 25 Luglio siete dei tipi tranquilli che sanno accontentarsi e non amano le complicazioni. Intelligenti, corretti e leali come un grande "olmo".



LEONE dal 23/7 al 23/8 -

Il dignitoso, colorato e robusto "garofano" è il fiore che vi appartiene. Dal 26 Luglio al 4 Agosto l'oroscopo celtico vi abbina al fascino ed elegante "cipresso" e sottolinea la vostra capacità di adattamento e di gioire dei piccoli piaceri di ogni giorno. Dal 5 al 13 Agosto è il "pioppo" che vi assomiglia: forte e tenace, sensibile e intelligente. Dal 14 al 23 Agosto è il solido e adattabile "bagolaro" che vi aiuta a decidere rapidamente e a coltivare ambizione e generosità.



VERGINE dal 24/8 al 23/9 -

La "gardenia" è il vostro fiore, tenetene una pianta in casa o in giardino per allontanare ogni tristezza. Dal 24 Agosto al 2 Settembre: siete belli e capaci di valorizzarvi proprio come il "pino". Amate la casa e gli oggetti di pregio. Siete poco generosi ma molto coraggiosi: non si può avere tutto. Dal 3 al 12 Settembre è il "salice" l'albero dominante di questo periodo, apparentemente vulnerabile ma ricco di fascino. Dal 13 al 22 Settembre l'albero simbolo è il "tiglio": simpatici, pigri e avventurosi.



BILANCIA dal 24/9 al 23/10 -

La magnifica "rosa", regale e amatissima vi rappresenta. Dal 23 Settembre al 3 Ottobre siete sotto il segno del "nocciolo" e come gli Arieti siete buoni e servizievoli ma solo con chi vi va a genio. Siete inoltre intuitivi e intelligenti. Dal 4 al 13 Ottobre ancora condividete con gli Arieti il "sorbo", non sopportate l'aggressività e siete estrosi e sempre sorridenti. Dal 14 al 23 Ottobre avete un "acero" in condominio, adorate la mondanità e la libertà.



SCORPIONE dal 24/10 al 22/11

Una forte e vitale "erica" vi si addice benissimo. Se sfiorate la pianta di martedì pare che vi porti fortuna e vi renda più dolci. Dal 24 Ottobre al 2 Novembre siete dominati dal "noce" dalla natura bivalente, a volte generosi a volte no, in parte espansivi in parte introversi e chiusi in se stessi. Dal 3 all'11 Novembre dicono i Celti che il vostro albero è il "pioppo" che vi fa orgogliosi e suscettibili, amici leali ma non altrettanto in amore per cui è importante trovare un partner comprensivo. Dal 12 al 21 Novembre il "castagno" vi rende impulsivi e appassionati.



SAGITTARIO dal 23/11 al 21/12

Un fiore delicato, la "viola" per i Sagittari che dovrebbero raccogliermi (o procurarselo) di giovedì per essere ammantati di serenità. Dal 22 Novembre al 1° Dicembre fantasia, egoismo, sensibilità le dovete alla complicità del "frassino" mentre dal 2 all'11 Dicembre è il "carpino" freddo e altezzoso che vi vuole dei perfezionisti e un tantino moralisti. Dal 12 al 21 Dicembre siete influenzati dai dolci frutti del "fico" che vi fa sentire insicuri ma pieni di buone intenzioni.



CAPRICORNO dal 22/12 al 20/1

Il fiore portafortuna di questo segno è il "caprifoglio" una pianta che sboccia rigogliosamente ai tepori del sole. Dal 23 Dicembre al 1° Gennaio l'albero simbolo è lo splendido "melo", dovete a lui la generosità, l'amabilità, la sensualità e io romanticismo. Dal 2 all'11 Gennaio è il signorile e raffinato "abete", l'albero ricco di significati che incarna le vostre doti. Dal 12 al 24 Gennaio è proprio un "olmo", che attira l'attenzione per il suo bell'aspetto, l'albero-totem del Capricorno sincero e idealista, disposto a lottare per i fini da raggiungere. La profonda intelligenza di cui siete dotati vi spinge verso professioni intellettuali.



ACQUARIO dal 21/1 al 19/2

La solare e profumata "mimosa" simboleggia l'acquario precoce e intelligente. Dal 25 Gennaio al 3 Febbraio i Celti hanno scelto per voi il cipresso, dal portamento elegante che non passa inosservato, mentre dal 4 all'8 Febbraio è il "pioppo" forte e tenace a influire sul vostro carattere che vi dà la capacità di affrontare a viso aperto ogni difficoltà. Dal 9 al 18 Febbraio condividete il solido "bagolaro" con il Leone, che vi dona un ottimismo incrollabile che talvolta sfocia nell'imprudenza.



PESCI dal 20/2 al 20/3

La bellissima e decorativa "ortensia" ha la capacità, come i nati sotto questo segno, di intuire gli umori e di ingentilirli. Dal 19 al 29 Febbraio siete dominati dal "pino" che vi vede audaci e amichevoli verso il prossimo. Dal 1° al 10 Marzo un grande "salice" vi raccomanda di non imporre agli altri la vostra volontà. Detestate i compromessi e riuscite come pochi altri a vivere nel presente. Sotto un'apparente fragilità si nasconde il vostro grande fascino. Dall'11 al 20 Marzo il vostro albero-simbolo è il "tiglio" con il quale condividete un pizzico di pigrizia, di pignoleria ma anche l'astuzia è dalla vostra e vi permette di raggiungere traguardi ambiti.

a cura di Alessandra Brusagli



BAR GELATERIA
igloo

Piazza del Mercato n. 8
Sesto F.no

Telefono
055 4489283



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

**Società Europea
Servizi Edili**



25ª Edizione "Insieme per Telethon"

e 15.mo Trofeo Rodolfo Ammavuta del 27 dicembre 2015, a nome della UILDM "Unione italiana lotta alla distrofia muscolare" sez. di Firenze ringrazio tutti i podisti e le società sportive che hanno partecipato alla XXV edizione di Insieme per Telethon. Buona la partecipazione, 170 i podisti che hanno



compreso il vero motivo della manifestazione. Lo scopo è veramente importante: la ricerca scientifica per sconfiggere la distrofia muscolare e tutte le altre malattie genetiche. Purtroppo la ricerca scientifica, in Italia, non viene sufficientemente finanziata ed è un grosso errore specialmente per tutte quelle malattie genetiche per le quali non esiste ancora terapia. Insieme per Telethon, si è svolta, come ogni anno presso il centro sportivo Anchetta che anche quest'anno ci ha ospitato. La giornata era fredda con vento e nebbia, la temperatura non si è alzata nemmeno di un grado. I podisti all'arrivo erano soddisfatti perché nella parte alta del percorso hanno trovato il sole e un bellissimo panorama. Ringraziamo: la UISP che come ogni anno ha donato a Telethon la loro quota di servizio, G.S. AUSONIA per l'organizzazione: erano veramente tanti!, Luisa e Rosanna, socie dell' "AUSONIA e sostenitrici UILDM, per il

ristoro e la preziosa collaborazione, Croce Azzurra del Girone, Protezione Civile di Pontassieve, RAF "radioamatori fiorentini", Podismo e Atletica, per la pubblicazione sulla rivista sportiva. La Polizia Municipale di Fiesole per il servizio sulla via Aretina. L'assessore allo sport e alle politiche sociali, Francesco Sottili che ha dato il Via alla manifestazione. Cogliamo l'occasione per esprimere la nostra gratitudine agli amici dell' AUSONIA che il 18 dicembre alla cena per gli Auguri di Natale presso il Circolo Rinascita di Sesto Fiorentino hanno devoluto l'intero incasso alla nostra associazione. E' stata una piace-



vole serata, ben organizzata, con la partecipazione numerosa di soci ed amici, il menù scelto dal cuoco Vanni Nicola socio del gruppo sportivo, era diverso dalle tradizionali cene ed è stato apprezzato da tutti. Complimenti allo Chef! Si sono divertiti molto anche i bambini per l'arrivo di babbo natale. Concludo ringraziando di cuore tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione della giornata.

Auguri a tutti per un buon 2016
UILDM sez. Firenze



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

FERRAMENTA GIOVANNI



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



È uno degli argomenti più controversi dell'allenamento running! Allenarsi a digiuno abitua l'organismo a bruciare i grassi ma bisogna rispettare alcune precauzioni.

Il principio dell'allenamento a digiuno

L'allenamento a digiuno, come indica il nome stesso, si basa su una premessa: praticare uno sforzo senza fare colazione. Bisogna bere un bicchiere d'acqua o una tazza di tè possibilmente senza zucchero. Correre a stomaco vuoto per 30 minuti ad andatura endurance non rappresenta alcun problema fisiologico. Soprattutto nei soggetti correttamente allenati. L'organismo dispone di riserve sufficienti per potere tollerare delle sedute d'intensità moderata senza assumere calorie prima di eseguire lo sforzo. Da sapere che durante la notte è unicamente il glicogeno epatico che si esaurisce. Il carburante necessario per sostenere lo sforzo, immagazzinato nei muscoli, rimane intatto. Tuttavia, l'allenamento a digiuno mobilita la filiera di lipidi più precocemente. Molti corridori preferiscono questo tipo di seduta per perdere peso (a volta si parla del desiderio di «asciugare il fisico») e per migliorare il proprio livello di performance, quando le riserve di carboidrati sono in gran parte esaurite.

Vantaggi ma anche inconvenienti

Praticare regolarmente l'allenamento a digiuno sviluppa una migliore capacità a mobilitare dell'energia. Uno studio pubblicato nel 2008 ha dimostrato che gli atleti che praticano regolarmente sport di resistenza bruciano più facilmente i grassi e in concomitanza preservano maggiormente le riserve di glicogeno – rispetto ai soggetti sedentari o poco allenati, inoltre ricostituiscono più rapidamente e più naturalmente le riserve post-sforzo. Ma attenzione! Correre ripetutamente e per troppo tempo a stomaco vuoto, può favorire la comparsa di uno stato di stanchezza, mal di testa e disturbi gastrici. È importante essere moderati nella frequenza e nella durata di questo tipo d'allenamento e ascoltare sempre il proprio corpo.

Precauzioni da prendere

- ♣ L'allenamento a digiuno non è consigliato ai corridori principianti o senza esperienza nella pratica di uno sport di resistenza. Si consiglia di sottoporsi a visita medica per essere certi di non soffrire di diabete non ancora diagnosticato, poiché favorisce brutte ipoglicemie.
- ♣ La sera prima dell'allenamento a digiuno bisogna consumare una cena ricca di carboidrati lenti per migliorare le riserve di glicogeno.
- ♣ Essere prudenti e rispettare una vera progressività nella durata di queste uscite mattutine. È necessario verificare il modo in cui l'organismo li tollera e aumentare la durata d'allenamento con precauzione.
- ♣ Non partire all'avventura in aperta campagna e preferire percorsi conosciuti che permettono d'interrompere la seduta se le sensazioni non sono buone (vertigini, sensazione di fame...).
- ♣ L'andatura da sostenere durante un allenamento a digiuno è l'endurance (non più del 70% della frequenza cardiaca massima). Evitare gli sforzi frazionati.
- ♣ Tranne durante la preparazione di una maratona – e solo nel caso di atleti esperti –, l'allenamento a digiuno non deve eccedere i 50 minuti. È importante idratarsi regolarmente.
- ♣ Mangiare subito dopo lo sforzo.

Fonte Kalenji (a cura di Antonio Bindi)

Harder, better, faster, stronger. Chi corre sa bene cosa vogliono dire questi aggettivi inglesi, cioè dare sempre il massimo e sfidare se stessi.



Per imparare a correre velocemente bisogna prima di tutto correre tanto. Farlo con costanza è molto importante perché è l'allenamento che conta più di ogni altra cosa. Non si può pensare di iniziare a correre da un giorno all'altro e di farlo anche

velocemente. Come per tutte le cose della vita anche nello sport bisogna avere pazienza, ma anche molta determinazione e grinta. Pian piano i risultati arriveranno. Per correre velocemente, però, bisogna anche pensare bene a quello che si fa e a come si fa. Vi diamo qualche suggerimento che potrà tornarvi utile se volete provare ad allenarvi per diventare più veloci. La posizione che si assume durante la corsa è importantissima. La parte superiore del corpo deve essere rilassata, il passo deve atterrare sull'avampiede, le braccia devono muoversi ritmicamente per spingere la corsa e i gomiti devono essere piegati sempre a 90°. Mai lasciarli penzolare. Ogni singola parte del corpo aiuta la corsa e le braccia sono fondamentali, anche se non si direbbe, perché danno la spinta. E' importante anche contare i passi. I runner più veloci ne fanno circa 180 al minuto. Devono essere corti, molto rapidi, e staccarsi poco dal terreno. È sbagliato correre sempre alla stessa velocità. Alternare ritmi tranquilli ad altri molto sostenuti aiuta a velocizzarsi e a bruciare più calorie. Attenzione alla respirazione mentre correte! Inspirate ed espirate continuamente usando sia il naso che la bocca e cercando di introdurre quanto più ossigeno possibile. Non dimenticate poi che, anche se non correte in pista, gli sprint sono un ottimo allenamento. Fatene circa 8-10 sui 50 e i 200 metri con un po' di recupero tra l'uno e l'altro. Infine, non dimenticate mai lo stretching, indispensabile per prevenire gli infortuni. Va fatto sia prima che dopo l'allenamento e non sarebbe male nemmeno farlo nei giorni di riposo perché aumenta la flessibilità dei muscoli. Ma quanto bisogna allenarsi per essere veloci? L'ideale è allenarsi 3 volte a settimana per un'ora circa. Ovviamente, se l'obiettivo finale è una maratona, allora è meglio affidarsi ad un istruttore per prepararsi in maniera diversa su distanze più lunghe e per più tempo. Ma se volete solo correre per stare meglio e mantenervi in forma, allora indossate un paio di scarpe da running e armatevi di molta determinazione. Le scarpe non devono per forza essere super professionali, basta che siano leggere. Non imparerete a correre velocemente in una sola uscita, ma noterete che giorno dopo giorno, aumentando pian piano il ritmo e portandovi sempre un po' più oltre i vostri limiti, raggiungerete risultati inaspettati. È vero che per andare più veloci bisogna perdere peso. Ma attenzione a non perdere muscoli. Gli allenamenti sulle lunghe distanze vanno sempre abbinati ad esercizi che rinforzino la muscolatura. Nei giorni in cui non correte, quindi, andate in palestra a fare esercizi di tonificazione e, se volete diversificare l'allenamento, scegliete lo spinning che si basa sugli stessi principi della corsa, cioè rotazione dell'anca e mantenimento della velocità.

Fonte MSN (a cura di Antonio Bindi)

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



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/zampaoliauto>



Un riparo

Di profumate rose gialle
 è drappeggiato il mio balcone.
 Seduti vicini
 io col mio lavoro a maglia
 e tu col tuo giornale
 siamo assorti in pensieri distanti.
 In lontananza il rumore del mare
 si fa rabbioso, annuncia tempesta
 e sembra disapprovare il silenzio
 che ci divide.

Il fruscio della pagina voltata
 il ticchettio dei ferri che si sfiorano:
*- Non troverò l'errore perché la paura
 è una lama sottile, penetrante
 e non chiede chiarezze -*

Insistente il ronzio di un'ape noiosa
 che indecisa o spaventata vola di rosa in
 rosa:
*- Può capitare una mattina
 di svegliarsi affamati d'amore.
 Forse è accaduto anche a te
 ma, come me, non l'hai detto mai -*

Un vento fresco rabbrivisce
 il lento fluire dei ricordi
 e il giallo delle rose:
_ Rientriamo - mi dici.

Mentre chiudo le persiane
 sulla volubilità dell'Aprile
 e sulla libertà delle mie rose penso:
*- Chissà se anche l'ape avrà trovato
 un riparo? -*

Alessandra Brusciagli

L'attimo

Non ricordo dove sono,
 non so se è giorno,
 non so se è notte,
 non so cosa devo fare
 e non so che ore sono.
 L'attimo scompare,
 ricordo di essere viva.



Rosita Comparini

Compongo



Inzuppo la mia penna
 nel pozzo nero dell'inchiostro
 per scrivere le mie poesie.
 Quando io compongo
 mi dimentico di tutto,
 quando la malinconia
 cede al pianto
 alzo la testa e penso,
 i miei sogni
 non posso metterli in un cassetto
 e coprirli con un fazzoletto.
 Mi ci vuole tempo
 combatto le ore,
 in un solo attimo
 vedo tutto chiaro,
 l'orologio
 batte le ore
 per annunciare la morte
 di ora in ora.
 Riempio le righe
 di parole
 parole fatte di niente
 e di tutto.

Lola Marini

Fusione

Dopo lo sguardo
 si passa attraverso
 il bacio, il cuore,
 insieme all'abbraccio
 arrivano i baci,
 l'amore trionfa
 il fondersi con l'altro
 anche senza parole.
 Le emozioni prevalgono
 in connessione fisica e spirituale
 cercando l'anima.
 I tuoi sogni,
 i tuoi pensieri,
 i tuoi sentimenti,
 e le tue poesie.



Marialuisa Calzolari

Dolore

Il dolore
 è dentro di noi,
 nessuno lo può vedere
 e a nessuno lo può esprimere.
 Il sorriso è la forza
 che ci dà il coraggio per vivere



Rosita Comparini



Novembre ultime foglie

Come un sospiro un'alito di ven
 stacca dai rami le morenti foglie
 con un fruscio che par quasi lamento
 cadon, la terra in grembo le raccoglie

Eugenio Castellani

Destino

Prima del sesso
 prima della passione soddisfatta,
 quando uno sguardo
 una mano che sfiora,
 un silenzio carico di emozioni.

Una parola che parte indifferente,
 suscitando ardore
 speranza tormenti
 di ansie d'amore.

Che animano i sottili legami
 dalla felicità di scoprire
 che siamo nati
 l'uno per l'altro.



Lola Marini

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.: Tiberio Franco

Redazione: Calzolari M.L., Cioni M., Bindi A., Fulvio Massini, Latini V., Lucia, Zuca R. invio gratuito: soci, enti sportivi, ditte collaboratrici, responsabilità di quanto pubblicato è dei singoli autori, la collaborazione prestata gratuitamente.

Impaginazione 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 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 -