

"Insieme Passo dopo Passo"

42° TROFEO OLIVIERO FROSALI 2016

Anche quest'anno per il 25 Aprile, Festa della Liberazione, si è svolta a Sesto Fiorentino la tradizionale gara podistica Trofeo Oliviero Frosali, giunta alla **42° edizione**. La corsa è stata organizzata dalla Società Sportiva "Club Ausonia asd." impegnata da sempre in numerosi eventi sportivi e solidali. L'adesione è stata massiccia al di sopra di ogni aspettativa. Vi hanno partecipato circa 750 atleti provenienti da tutta la Toscana. Il percorso era identico a quello degli anni passati: lunghezza 13 km, con partenza da piazza Ginori, breve giro in centro e poi via verso la Castellina fino in cima a fonte Giallina. Fatta la salita ci si lancia nella difficile discesa tecnica, arrivando fino al Parco di Isola e poi di nuovo verso il centro città con arrivo sempre in piazza Ginori. Veniva poi offerto a tutti gli atleti un ricchissimo ristoro all'interno del Circolo Ricreativo Rinascita. La lotta per la vittoria è stata molto incerta fino all'



ultimo. Riesce a spuntarla ed a tagliare per primo il traguardo Dakhoune Abdellilah del G.S. Maiano col tempo di 49' 36"; secondo a soli 3" Lablaid Abdeloulamed sempre del G.S. Maiano e terzo Lastraioli Luca dell'Atletica Castello. Fra le donne vince Mohamed Mohamud Hodan del G.S. Il Fiorino col tempo di 59' 14"; seconda Dore Barbara del G.S. Atl. Signa. Al primo uomo e alla prima donna arrivati sono stati offerti dalla ditta Nomination due bellissimi gioielli. Vince il 2° Memorial Siro Magni, Trofeo donato dalla Banca di Cambiano, la società G.S. Maiano prima classificata a punteggio. Hanno avuto grande successo anche la corsa dei bambini con un centinaio di iscrizioni e la passeggiata guidata per visitare due luoghi di interesse culturale di Sesto Fiorentino. Vogliamo ringraziare tutti gli sponsor della manifestazione per il loro contributo che ha reso possibile la realizzazione di questo evento e tutti quelli che hanno prestato servizio e partecipato alle corse. Vi diamo appuntamento al prossimo anno.

Franco Tiberio



Novità nel 25 Aprile 2016

In occasione della nostra manifestazione podistica denominata Trofeo Oliviero Frosali, giunto alla 42ª edizione è stata effettuata per la prima volta una passeggiata culturale in collaborazione con la Pro Loco di Sesto Fiorentino ed abbiamo visitato luoghi storici, il programma si è svolto nella mattinata ed era fissato la partenza alle ore 9,30 in Piazza Ginori con il proseguimento come prima

tappa la Villa Ginori, proseguendo poi per la Tomba Etrusca La Montagnola, Parco degli Etruschi, con il ritorno al Circolo Rinascita Via G. Matteotti. Formato il gruppo di visitatori abbiamo percorso Via G. Matteotti, Via Cavour, Piazza Rapisardi, Via Ginori, Via Pergolesi, Via Chiavacci, Via della Fabbrica, Via di Doccia, percorso già che ricorda personaggi del nostro paese, la nostra prima visita è stata la famosa Villa Ginori (località Doccia), dove abbiamo visitato alcune sale al piano terreno arredate con arazzi e ceramiche e sculture di grande valore, sempre nella Villa il meraviglioso giardino con i suoi alberi centenari e le sue limonaie, a nostra disposizione abbiamo avuto il custode della Villa e del Parco il sig. Amedeo Gallorini, che con la sua



professionalità ha dato notizie interessanti sulla Villa ed anche sotto l'aspetto botanico, un grazie di cuore ed un ringraziamento al sig. Amedeo ed ai proprietari della Villa autorizzando la visita. Dopo la visita della Villa, il gruppo composto da cinquanta persone è proseguito per Via di Doccia, Via Fonte Mezzina, Via F.lli Ros-

selli, per la visita del sito archeologico della tomba "Etrusca La Montagnola", la visita è proseguita poi per il Parco degli Etruschi di recente realizzazione di fronte all'entrata della Tomba Etrusca, qui il gruppo ha terminato la visita organizzata ed è ritornato da Via Gramsci, Piazza Ginori, Via G. Matteotti al Circolo Rinascita, all'arrivo alle ore 12,15 dopo aver percorso km 2,700 metri della visita ludico motoria culturale, all'interno del Circolo Rinascita in giardino era predisposto un ricco ristoro (crostini, pasta al pomodoro, ecc., acqua, tè, succhi offerto dal Club Ausonia organizzatore della manifestazione. Un ringraziamento particolare alla Pro-Loce di Sesto F.no nelle persone di Mario Berti (Mariolino) e Cecchi Marco, che con la loro competenza e disponibilità hanno dato lustro alla passeggiata, tutti i partecipanti sono rimasti soddisfatti e con un arrivederci al prossimo anno con una nuova visita nel territorio Sestese.

Vincenzo Franceschini



Allenamento: errori da evitare

di Daniela Frasca

Durante l'allenamento o la corsa è facile commettere degli errori. Dai principianti a top runners, tutti possono sbagliare. In questo articolo vogliamo elencarvi i 10 errori più comuni che vengono commessi e darvi alcuni semplici consigli per evitarli.



1. Nessun riscaldamento Non praticare nessun riscaldamento prima di un allenamento o di una gara, è un errore che viene commesso molto spesso, soprattutto dai principianti e da coloro che non hanno esperienza nel campo. Il riscaldamento è molto importante, perchè prepara gradualmente i muscoli ad affrontare uno sforzo.

2. Impazienza Qualunque variazione durante l'allenamento, che sia l'aggiunta di un certo numero di chilometri o l'incremento di velocità, va aggiunta gradualmente, senza fretta, per fare in modo che il fisico si abitui al cambiamento senza subire stress.

3. Eccessivo impegno E' importante correre la maggior parte del proprio chilometraggio settimanale (circa 80-90%) ad una velocità non eccessiva.



4. Compagni di allenamento E' importante avere la giusta compagnia in base al tipo di allenamento da effettuare. Se il programma prevede un lavoro impegnativo, è bene correre con compagni più veloci. Nel caso in cui il programma di corsa sia semplice, allora è consigliabile unirsi a compagni più lenti.

5. Riposo insufficiente E' consigliabile, almeno una volta a settimana, riposarsi completamente, sostituendo la corsa con altre attività. E' bene fare del cross training, praticare altri sport come nuoto o ciclismo e andare in palestra.

6. Disidratazione Ogni giorno bisogna bere dagli 8 ai 10 bicchieri di liquidi (circa 2 litri), aumentando ovviamente la dose nei giorni più caldi. E' importante bere prima, durante e dopo l'allenamento.



7. Respiro corto Durante la corsa bisogna inspirare profondamente ed espirare completamente.

8. Muscoli in tensione Correre con i muscoli in tensione non fa certo bene. Infatti questi ultimi lavorano meglio quando sono rilassati, quindi bisogna decontrarli consapevolmente mentre si corre. Se il viso e la mascella sono decontratti, anche il collo e le spalle si rilasseranno. E soprattutto non trascurare lo stretching dopo la corsa!

9. Abbigliamento L'abbigliamento è molto importante. Bisogna vestirsi come se la temperatura fosse 10 gradi superiore a quella reale.

10. Vesciche Utilizzare buone scarpe da running e calze nuove adatte alla corsa (non di cotone perchè si appesantiscono con l'umidità), aiuta a ridurre il rischio di formazione di fastidiose vesciche.

(a cura di Antonio Bindi)

Chi corre è più felice e non litiga in ufficio

Lo dice uno studio condotto da un pool di psicologi che ha monitorato 40 aziende. Il running fa bene alla salute e si sapeva. Non si sapeva che aumenta la produttività dei lavoratori e li rende più inclini alla collaborazione e al gioco di squadra

UN AMBIENTE di lavoro sereno, efficiente, competitivo e soprattutto senza litigi val bene una corsetta. Chi non vorrebbe ogni mattina arrivare in ufficio e trovare sorrisi e facce distese? Un modo c'è: correre almeno per due ore a settimana tutti insieme. Lo rivela un pool di psicologi consulenti del lavoro, guidati dalla psicologa **Serenella Salomoni**, che ha monitorato oltre 40 aziende fra multinazionali e piccole e medie imprese. I benefici della camminata sul benessere psicofisico, specie se in mezzo alla natura, sono noti. Ma che muoversi un po' faccia bene anche al lavoro, è un motivo in più per dedicarsi. A confermare gli esiti della ricerca giunge la testimonianza di un giovane e affermato manager italiano **Daniele Barbone** (amministratore delegato di BPSec e autore del libro *Runner si diventa: dall'ufficio al deserto* edito da Corbaccio): "Uno dei momenti per me più utili per pensare, riflettere e anche sfogarmi, perchè tutti noi accumuliamo tensione sul lavoro, è il momento in cui sono da solo con me stesso e corro. Quelli sono i secondi, minuti, ore, in cui canalizzo ed elaboro i miei pensieri". Dai dati emersi dallo studio risulta che una corsa praticata in maniera continuativa, almeno due ore a settimana, faccia dimezzare (54%) le discussioni e i litigi con i colleghi aumentando, al contempo, la produttività degli impiegati nel 55% dei casi. Altro aspetto da non sottovalutare è dato dal fatto che addirittura il 77% degli interpellati dichiara di stare più volentieri in ufficio e, in caso di bisogno, di non aver problemi a rimanere a lavorare oltre orario. Il 53% è più disposto a fare gioco di squadra e lavorare in team. Inoltre nel 33% dei casi diminuiscono le tensioni tra le scrivanie poiché si è rivelato che i dipendenti parlano meno volentieri male dei colleghi. Un corpusso 56% dichiara di provare minore invidia e più voglia di condivisione e collaborazione. Lo sport fatto insieme inoltre fa sentire più solidali in caso di problemi personali (43%). L'attività sportiva avrebbe anche il beneficio di incentivare maggiormente momenti ludici e ricreativi in comune, come andare al cinema o a teatro nel 55% dei casi. Ultimo dato: quando si fa più sport, nel 22% del campione monitorato, si usa in maniera meno compulsiva la tecnologia dimenticandosi di smartphone, tablet e pc. Importante però è non improvvisarsi atleti professionisti dal giorno alla notte: "Sapere esattamente dove si vuole andare è fondamentale. L'obiettivo non può essere irragionevole", prosegue Barbone, "se faccio fatica a fare due isolati non posso immaginare di colpo di poter attraversare un deserto a piedi. La meta finale si raggiunge, come nella vita, per gradi: fai prima le scuole elementari, poi le medie, le superiori e via dicendo. Non passi dalle elementari all'università". Secondo lo studio, l'essere impegnati in gruppo in competizioni come maratona o corsa campestre, fa sentire il team più unito (44%) e nel 66% dei casi contribuisce ad agevolare il dialogo. Emerge inoltre che la pratica dello sport agevola le persone nei rapporti interpersonali (54%) e rende meno lunatici (77%) e inclini a condizionamenti dello stato d'animo da fattori esterni come la lettura di un giornale, l'oroscopo o le condizioni climatiche.

Articolo scaricato da : <http://www.repubblica.it> (a cura di Antonio Bindi)

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 Sassaiola 6 - tel. / fax 055452505
50019 Sesto Fiorentino

Controllare il peso: con la corsa è più facile

DELTA MEDICA - MILANO



Le ragazze del primo running club per persone sovrappeso fondato anni fa in Inghilterra. Corriere può essere considerato uno degli sport più antichi praticati dall'essere

umano. Ne era consapevole l'uomo primitivo che correva quotidianamente per procurarsi il cibo, per difendersi dai nemici, traendo al contempo il mantenimento dell'efficienza psicofisica. Anche per l'uomo moderno il "running" può essere considerato un gesto di vita quotidiano, per esempio si corre per prendere il treno, per non arrivare in ritardo, per raggiungere un traguardo. Ma, a parte questi gesti quotidiani, spesso automatici, correre rappresenta un ottimo metodo di allenamento per raggiungere un più alto livello di efficienza psicofisica, cardiovascolare ma anche di dimagrimento. Per affrontare al meglio questo tipo di allenamento, soprattutto se si vuole perdere peso, è importante, però, comprendere i meccanismi fisiologici che ne stanno alla base. Un aspetto rilevante è costituito dalla fonte energetica utilizzata dal muscolo, ossia l'ATP o Adenosintrifosfato. L'ATP viene prodotto dall'organismo a partire dagli zuccheri e grassi disponibili che vengono trasformati attraverso processi biochimici fino alla via finale, l'ATP appunto. La percentuale di utilizzo di queste sostanze può variare in base a diversi fattori, soprattutto a seconda della disponibilità degli zuccheri e dell'intensità della corsa. Tuttavia, il serbatoio degli zuccheri è limitato e quando si satura, gli zuccheri in eccesso vengono trasformati in grassi che si accumulano nell'organismo. Durante attività fisica, le scorte di zuccheri tendono ad esaurirsi, per cui l'organismo utilizzerà i grassi come fonte energetica principale. Per questo motivo alcuni Autori ritengono che sia utile correre a digiuno, quando l'organismo in carenza di zuccheri utilizzerà principalmente i

grassi. Il tempo massimo di allenamento può variare dai 30 ai 60 minuti, nel quale si possono alternare corsa e camminata veloce, non dimenticando che anche la camminata veloce serve a perdere peso e a rassodare la muscolatura degli arti inferiori. Per migliorare la resistenza fisica, è utile correre a giorni alterni, per un totale di 3-4 volte alla settimana, effettuando una corsa media a differenti ritmi e intensità di lavoro. Aumentando il grado di allenamento, naturalmente sarà possibile aumentare sia il ritmo che l'intensità dello sforzo, è importante anche il luogo in cui ci si allena; per esempio, correre in collina consente di perdere più peso rispetto



alla corsa in pianura; perciò su un terreno pianeggiante è bene variare l'intensità della corsa. Seguire queste semplici regole consente a coloro che praticano il running di evitare danni per la salute; tuttavia non bisogna sottovalutare l'aspetto cardiovascolare dell'attività fisica. L'adozione di un protocollo specialistico che preveda l'esecuzione di un test da sforzo consente non solo di slatentizzare eventuali cardiopatie non note, ma anche di ottenere importanti informazioni sulla capacità funzionale del soggetto. L'utilizzo del metabolimetro (apparecchio che permette di calcolare gli scambi gassosi) e delle curve frequenza cardiaca carico di lavoro corrispondente, permette il calcolo preciso della "soglia anaerobica", ossia la frequenza cardiaca alla quale corrisponde il massimo consumo di ossigeno. Una volta ottenuto questo dato, il Medico potrà stabilire un programma di allenamento adeguato e specifico per quel soggetto, individuando i valori di frequenza cardiaca più adatti per i differenti livelli di intensità di allenamento. E' mediante queste indicazioni che diviene importante l'utilizzo del cardiofrequenzimetro durante la seduta di training. Inoltre, se il medico potrà disporre di esami ematochimici specifici, potrà approntare anche un programma nutrizionale personalizzato equilibrato sulla base del livello di allenamento e degli obiettivi personali del runner.

Dr. Cristina Crema Spec. in Medicina dello Sport (a cura di Marialuisa C.)



"Ecco perché....."

(A cura di Massimo Borgomaneri)

Molte società di nuoto s'intitolano "Rari Nantes" – Sono le prime parole di un celebre verso dell'Eneide: "Rari nantes in gurgite vasto", in cui il poeta latino Virgilio descriveva il naufragio della flotta Troiana provocato dalla dea Giunone in seguito al quale i soldati si ritrovavano a nuotare isolati e dispersi tra le onde. Questa espressione, che metaforicamente indica chi cerca gravi difficoltà, e in seguito divenuta la titolazione di diverse società di nuoto e pallanuoto italiane, per simboleggiare le virtù natatorie dei propri atleti.

(tratto dalla rivista TELESETTE)

ZAMPAOLI AUTO

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
 <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



GR circolo RINASCITA

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

SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA

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

I podisti sono generosi e volenterosi, magari stentano ad iniziare a praticare la corsa, ma quando cominciano è molto difficile fermarli. La voglia di fare allenamento e di partecipare a gare è talmente forte che spesso il runner si sente invincibile e cade nella trappola che porta verso il superallenamento (overtraining).



La colpa di questa sensazione di onnipotenza è senza dubbio degli oppioidi endogeni che l'organismo produce in grande quantità, proprio con la pratica della corsa di resistenza, tuttavia è bene saper riconoscere il limite oltre il quale è il caso di fermarsi, recuperare ed evitare la sindrome del sovrallenamento (overtraining). Voglio darvi alcune indicazioni per capire quali sono i sintomi del superallenamento e quali sono i "trucchi" per non incorrere in questo fenomeno. Chi va in superallenamento infatti corre il rischio di compromettere l'esito di una o più gare.

I segnali che devono far capire che l'organismo è in superallenamento oppure che si sta entrando verso un periodo di superallenamento sono:

- ◆ AUMENTO DELLA FC AL MATTINO
- ◆ DIFFICOLTA' A RAGGIUNGERE ELEVATI LIVELLI DI FC DURANTE L'ALLENAMENTO
- ◆ ECCESSIVO CALO DI PESO
- ◆ PERDITA DELL'APPETITO
- ◆ DIFFICOLTA' DI RECUPERO FRA LE VARIE SEDUTE DI ALLENAMENTO
- ◆ ECCESSIVI DOLORI MUSCOLARI
- ◆ ECCESSIVA RIGIDITA' MUSCOLARE
- ◆ TENDENZA ALLA DEPRESSIONE
- ◆ ANSIA
- ◆ IRRITABILITA'

Pensandoci bene a molti podisti esperti è certamente capitato di vivere momenti della propria carriera podistica in cui hanno avvertito i sintomi sopra descritti.

Vediamo quali possono essere le cause che inducono tali fastidiosi fenomeni:

- ◆ ALLENAMENTI AD ALTA INTENSITA' SENZA ADEGUATO RECUPERO
- ◆ ECCESSIVO E NON GRADUALE AUMENTO DI VOLUME DELL'ALLENAMENTO
- ◆ COMPETIZIONI MOLTO RAVVICINATE O SERIE DI COMPETIZIONI SENZA ADEGUATO RECUPERO
- ◆ REPENTINO INCREMENTO DEL CARICO DI ALLENAMENTO SENZA UN ADEGUATO TEMPO PER GLI ADATTAMENTI

◆ MONOTONIA DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO

Questa serie di errori sopraindicati non è difficile da commettere, i podisti hanno un pò tutti la caratteristica di esagerare specialmente con le gare è difficile far capire di gareggiare con parsimonia, così come è difficile far capire che **partecipare alla gara domenicale o alla notturna non significa dover sempre dare il massimo**. La partecipazione alla manifestazione podistica può servire anche solo per stare insieme agli amici, se a tutto questo si aggiunge la tendenza a forzare un po' i tempi dell'allenamento ecco che non è difficile arrivare al superallenamento.

Vediamo in modo semplice come fare per prevenire questa sindrome:

- ◆ ATTENTA PROGRAMMAZIONE CHE PREVEDE TEMPI ADEGUATI PER IL RIPOSO ED IL RECUPERO
- ◆ IMPARARE AD ASCOLTARE I SEGNALI DEL PROPRIO CORPO
- ◆ ACQUISIRE ELASTICITA' E SENSIBILITA' AD ADATTARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE ALLE PROPRIE CONDIZIONI PSICO FISICHE DEL MOMENTO
- ◆ OTTIMIZZAZIONE DELL'ALIMENTAZIONE E DELL'INTEGRAZIONE
- ◆ STABILIRE IL GIUSTO EQUILIBRIO FRA ALLENAMENTO, LAVORO, STUDIO, IMPEGNI FAMILIARI
- ◆ DORMIRE BENE PER UN ADEGUATO NUMERO DI ORE

Basta comunque osservare alcune semplici regole di buon senso e non è difficile prevenire il superallenamento, sindrome che può durare da alcuni giorni a diverse settimane, in casi più complessi, i sintomi possono persistere per diversi mesi prima di riacquistare la normale forma psicofisica.

Una volta accertato di essere in superallenamento ecco come fare per uscirne il prima possibile:

- ◆ RIDURRE IL VOLUME E L'INTENSITA' DELL'ALLENAMENTO
- ◆ RIPOSARE SIA IN MODO ATTIVO CHE PASSIVO
- ◆ RECUPERARE IL SONNO
- ◆ ADEGUARE L'ALIMENTAZIONE, E L'INTEGRAZIONE E LA REIDRATAZIONE



Correre e cercare di migliorare è un giusto obiettivo che ogni podista si deve porre, attenti però a non esagerare altrimenti la corsa può non essere così divertente come deve essere e soprattutto potreste essere costretti a lunghi periodi di stop per rigenerarvi. Quindi, occhio! Come sempre, buon divertimento.

Canon Lens Mug

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



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



Breve storia di Sesto Fiorentino

PERSONAGGIO SESTESE
MAURO BATISTI

*sulla soglia del mistero
è il nostro confine nella forza dell'amore
dal volume*

"Sesto Fiorentino piccole storie per un grande paese"

scritto da **Alessandra Bruscgli**

Mauro Batisti era una persona come non se ne trovano più: era disponibile, onesto, rispettoso verso tutti, sempre sorridente e con una parola buona da donare. Chi ha frequentato il mondo culturale sestese lo conosce bene, lui metteva a disposizione la sua grande cultura per scrivere una prefazione di un libro, una critica di un catalogo, senza mai chiedere niente in cambio. E quante presentazioni di mostre e di libri ha fatto a chiunque glielo chiedesse! Non si possono contare. Quello che più mi sorprende in Mauro era la sua capacità di trovare il lato bello, il lato buono in tutte le situazioni, in tutte le persone. Non ho mai conosciuto un uomo come lui, era davvero speciale. Era nato il 18 Novembre 1929 a Salsomaggiore Terme, in provincia di Parma, da una famiglia di lavoratori del settore del turismo, gente semplice di sani principi. Figlio unico di Iole e Domenico, fin da piccolo è stato l'orgoglio dei suoi genitori per la diligenza con cui affrontava gli studi ottenendo ottimi risultati, basti pensare che quando Iole andava a parlare con i professori delle medie inferiori, gli insegnanti le dicevano: "Eviti di venire, meglio di così non è possibile!" Al Liceo Classico i suoi componimenti venivano letti a tutta la scuola, eccelleva in lettere, greco, latino e storia. Aveva anche un'ottima intonazione vocale e a diciannove anni iniziò lo studio del canto lirico; dopo tre anni i primi concerti, grazie ai quali venne considerato una giovane promessa del canto lirico in corda di baritono. Fu vincitore di diversi concorsi nazionali e internazionali, si esibì al 'camp derby' a Verona, nei teatri catanesi e siracusani e prese parte ad alcune tourné in Jugoslavia e in Austria. il 19 Giugno del 1954 Mauro si sposò con Nilda a Sanremo dove i due giovani vivevano con le famiglie ed ha vissuto con lei tutta la sua vita. Dal loro matrimonio nacque un figlio maschio: Daniele che ha avuto a sua volta due figli: Jacopo e Mattia. Mauro e il cognato avevano un'agenzia di rappresentanza di legnami ed è a causa di questa attività che la Famiglia Batisti approdò a Sesto Fiorentino. Dal 1978 al 1988 Mauro fece parte del coro del Maggio Musicale Fiorentino. Finalmente libero dagli impegni professionali si dedicò interamente ai suoi amatissimi nipoti e alla cultura. Amava scrivere in prosa e in poesia ed era sempre presente alle iniziative sestesi, aderì all'Associazione Culturale "La Strada Nova" durante tutto il suo percorso, partecipando attivamente alla vita sociale nonostante i notevoli pro-

blemi di salute. "Quando ho conosciuto Mauro" - racconta lo scrittore sestese Piero Andrea Carraresi - era già gravemente malato e si portava dietro le tracce indelebili di una precedente paralisi: la sparizione della capacità di concentrazione visiva e la parziale incapacità gestuale. Per questo motivo doveva scrivere o farsi leggere le cose da interposta persona - normalmente la moglie o un nipote - e solo raramente scriveva qualcosa personalmente usando una macchina particolare, comunque con grave difficoltà. Il giorno che lo conobbi rimarrà indelebile nella mia mente. Non so perché appena lo vidi il mio sguardo non sapeva staccarsi dalla sua figura. Era un uomo discreto, non molto alto, che, seduto in silenzio, sembrava un comune mortale come me, come gli altri. Ma appena iniziò a parlare, appena le parole sgorgarono dalla sua bocca, decise e musicale, tutti rimanemmo incantati ad ascoltare. Non ricordo esattamente le tematiche che Mauro affrontò quella sera, ricordo però la passione e il calore che percepii nelle parole fluenti, musicali e celesti. Quella figura minuta che mi era apparsa debole e stanca nei momenti del silenzio, improvvisamente si era trasformata ed appariva vigorosa, piena di vita e di fascino. Ricordo che mi venne spontaneo pensare: quest'uomo sarà mio amico. Quasi mi vergognai con me stesso per la mia presunzione, ma quella sensazione che mi era arrivata improvvisa, mi aveva procurato una grande soddisfazione; forse capii che oltre ad un amico mi sarebbe stato anche e soprattutto maestro. Ci capimmo da subito. Da subito sentimmo il desiderio di parlare, di discutere. Ci legava la stessa passione per la scrittura, per la poesia, per i problemi esistenziali, per l'arte in generale. Così, nonostante la sua difficoltà visiva, iniziammo una viva corrispondenza. Parlavamo della poesia o del Destino o dell'Iliade, un poema che ci era particolarmente caro, e di mille altri argomenti, con la stessa passione. E, quello che è più importante, ci capivamo perfettamente. Come avevo previsto mi era continuamente maestro. Da lui stavo acquisendo anche la capacità di ascolto, una capacità sempre più rara in un mondo dove tutti vogliono farsi sentire ma pochi sanno ascoltare. Un anno, solo un anno, è durata purtroppo la nostra corrispondenza. Una corrispondenza che sentivamo entrambi importante, tanto che Mauro si era convinto a fare una cosa che non aveva mai voluto fare: pubblicare le sue opere. Io avevo preparato un libro intitolato: "Noi due, un anno" composto dalla nostra corrispondenza e dalle poesie che ci eravamo scambiati. Mauro ne era rimasto entusiasta e mi aveva chiesto di farlo senz'altro pubblicare. Per terminare il lavoro mancava solo la sua risposta alle mie ultime due lettere. A quel punto il mio povero amico fu investito da una serie di eventi così tragici che la pubblicazione del libro abbandonò completamente i nostri pensieri. Quel Destino sul quale avevamo tanto discusso ci aveva colpiti impietosamente. Il Burattinaio che stava tirando i fili aveva chiuso il sipario e negata la rappresentazione." Mauro Batisti se n'è andato il 5 Settembre 2009 e ha raggiunto la moglie Nilda che di poco l'aveva preceduto. Ci ha lasciato le sue poesie, le sue parole, la sua amicizia, il suo esempio, il suo amore per questa città che lo aveva accolto e un grande insegnamento: umiltà e rispetto.

Piazza
del Mercato n.8
Sesto F.no

Teléfono
055 4489283

ASSOCIAZIONISMO sestese

ACLI
AICS
ARCI
LCSI
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

S.E.S.E.

Società Europea
Servizi Edili

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



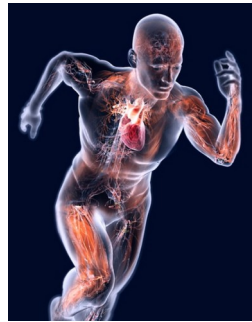
Alimentazione pre gara

Curare l'alimentazione è di fondamentale importanza per un atleta. Mangiare i cibi giusti prima di una competizione e prima di un allenamento aiuta a rifornirsi delle energie necessarie che verranno consumate durante l'attività fisica. Una alimentazione razionale deve rendere minimo l'affaticamento che segue lo sforzo. Durante la competizione, l'atleta brucerà le calorie accumulate con la dieta dei giorni precedenti: è quindi molto importante mantenere il livello energetico ottenuto in precedenza con una giusta alimentazione pre gara. Se l'atleta si appresta a partecipare ad una competizione di una certa durata, i cibi consigliati sono quelli ricchi di amidi, come il riso, le patate, il pane, la pasta; in ogni caso bisogna fare particolarmente attenzione a mantenere il corpo ben idratato. L'ultimo pasto prima della gara deve essere consumato almeno 3 - 4 ore prima e deve consistere di cibi facilmente digeribili e in quantità moderata. Se la gara è prevista di mattina, allora la colazione va consumata almeno 2 ore prima e il pasto principale, al quale prestare attenzione, è la cena della sera precedente.

Se la gara si svolge di pomeriggio, è consigliabile consumare una colazione abbondante e pranzare almeno 3 ore prima della competizione. Infine, se la gara si svolge di sera, il pranzo assume particolare importanza ed è possibile consumare un pasto di attesa prima della competizione. La razione d'attesa serve ad evitare variazioni della glicemia, mantenendola ad un livello costante, e ad idratare l'organismo. Può succedere infatti che, a causa dell'emozione e dell'ansia che precedono una gara, la glicemia si abbassi; anche le lunghe attese (mezzora) e i ritardi possono contribuire a modificare idratazione e glicemia. E' consigliabile quindi bere ogni ora, nell'intervallo tra l'ultimo pasto e la competizione, un bicchiere di acqua con succo di frutta concentrato (senza aggiunta di zucchero), o acqua e fruttosio oppure acqua con malto destrine (mezzora prima della gara). E' importante che non venga ingerito saccarosio, ovvero lo zucchero comune, o bevande che lo contengono nei trenta minuti che precedono lo sforzo: esso infatti causa un repentino aumento iniziale della glicemia, con conseguente intervento dell'insulina che porta ad ipoglicemia.



di Daniela Frasca (a cura di Marialuisa Calzolari)



Correre fa bene al cervello

Stimolata la crescita di nuovi neuroni e crea una «sana» dipendenza, con effetti simili a quelli della cannabis ROMA - Chi «corre» tutti i giorni fa un favore al suo fisico ma anche al suo cervello, favorendone alcune specifiche capacità. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista dell'Accademia Americana delle Scienze (PNAS) condotto su «topi corridori» dall'equipe di Henriette Van Praag del National Institute on Aging, parte degli statunitensi National Institutes of Health, presso Baltimora. Molti studi, sia su esseri umani sia su animali, hanno dimostrato che l'esercizio fisico produce profondi benefici per le funzioni cognitive; nei bambini e nei giovani adulti si riscontra una forte associazione positiva tra attività fisica e capacità di apprendimento. Invece negli anziani l'esercizio fisico permette di rallentare la comparsa di quelle deficienze di memoria tipiche della terza età. GLI EFFETTI SUL CERVELLO - La corsa in particolare, scrivono su PNAS gli autori di questo studio, ha dimostrato avere profondi effetti sul cervello: nei topi migliora apprendimento e memoria e a ciò sono risultati legati cambiamenti strutturali e fisiologici dell'ippocampo (centro della memoria); la corsa aumenta la produzione di fattori neurotrofici (il «cibo» del cervello), aumenta la vascolarizzazione cerebrale, la plasticità neurale. Il correre ha in sé anche altri effetti prodigiosi. Uno studio, ad esempio, ha dimostrato che correre è come fumare marijuana, però senza effetti collaterali; infatti mette in circolo sostanze simili ai principi psicoattivi presenti nella pianta, che agiscono sul cervello dando sensazione di euforia. «UNA SANA DIPENDENZA» - Gli scienziati del Georgia Institute of Technology e dell'Università di Irvine hanno così spiegato il fenomeno che dagli anni Settanta è definito in America «euforia del corridore». È il risultato di un meccanismo messo in atto dal corpo per proteggersi dal dolore e per sopportare meglio lo sforzo muscolare durante l'attività. Infatti correndo il corpo produce alti livelli di Anandamide, una molecola con le stesse proprietà dei Tetracannabinoidi rilasciati dalla marijuana sul sistema nervoso. Ora gli esperti hanno dimostrato che topolini adulti che corrono volontariamente riescono a superare meglio dei test di abilità spaziale; a ciò è associata la neurogenesi, cioè la nascita di nuovi neuroni in zone strategiche del cervello per apprendimento e memoria. Nei topi anziani invece l'effetto non si nota. Senza il vincolo di una scheda da rispettare in palestra, a tu per tu con il verde cittadino, la corsa è quindi un modo semplice e poco costoso di allenare non solo il corpo ma anche la mente. (Fonte agenzia Ansa).

di Daniela Frasca (a cura di Marialuisa Calzolari)



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

1 OTTOBRE 2016 - Società Sportiva "LIBERTAS "LA VERBENA" SAN GIMIGNANO - COLLE VAL D'ELSA



Programma: Ore 7 partenza da Sesto Fiorentino, ore 9 arrivo a San Gimignano visita guidata della città. - Ore 12,30 pranzo in ristorante, (se prenotato) - Ore 14,30 partenza per Colle Val d'Elsa - ore 15 visita della città con guida, ore 18,00 partenza per Firenze.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE con pranzo € 68,00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE senza pranzo € 53,00

La quota comprende: Viaggio A/R in pullman GT, Ingressi e guida, pranzo con bevande (se prenotato)

La quota non comprende: tutto quanto non menzionato nella "quota comprende" Assicurazione n. 03400620721/729946

Il viaggio viene effettuato al raggiungimento minimo di n° 30 unità

TERMINE ISCRIZIONI 30 settembre 2016

Al momento dell'iscrizione ogni socio che parteciperà al pranzo dovrà versare un acconto di **€ 23,00**

Al momento dell'iscrizione ogni socio che non parteciperà al pranzo dovrà versare un acconto di **€ 18,00**

L'acconto sarà restituito quando la gita non viene effettuata o se il socio comunica la sua non adesione almeno un mese prima della partenza.

Il socio ha diritto alla restituzione del 50 % dell'acconto versato se comunica la sua non adesione almeno una settimana prima della partenza. Negli altri casi, il socio non avrà diritto a nessuna restituzione dell'acconto versato, per la partecipazione alla gita. **Le informazioni potranno essere richieste presso la Segreteria dell'Associazionismo Piazza Bagnolet. Responsabile: Giancarlo Bianciardi cell. 3290581152 email giancarlo.bianciardi@gmail.com**

Quota nuovo socio, sopra i 65 anni di età, per l'anno 2016 euro 5,00 - Quota nuovo socio, sotto i 65 anni di età, per l'anno 2016 euro 10,00. Per partecipare alle gite è obbligatorio portare la tessera "Associazionismo Sestese" o procurarsi la tessera "settore turismo".



29 OTTOBRE 2016 - nelle terre di SAN BERNARDINO e SAN GALGANO Massa Marittima e Montesiipi



Programma: Ore 7 partenza da Sesto Fiorentino - Piazza V. Veneto, ore 9,30 arrivo e visita guidata della città di Massa Marittima, trasferimento a San Galgano - pranzo in ristorante (per chi lo desidera) - Visita guidata della Basilica di San Galgano e della Chiesa di Montesiipi (la spada nella roccia), ore 16,00 partenza per Sesto Fiorentino; lungo il percorso sosta per ammirare un magnifico Chiostro Romanico.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE con pranzo € 68,00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE senza pranzo € 53,00

Il viaggio viene effettuato al raggiungimento minimo di n. 30 unità

TERMINE ISCRIZIONI: 30 ottobre 2016

Al momento dell'iscrizione ogni socio che parteciperà al pranzo dovrà versare un acconto di **€ 23,00**

Al momento dell'iscrizione ogni socio che non parteciperà al pranzo dovrà versare un acconto di **€ 18,00**

L'acconto sarà restituito quando la gita non viene effettuata o se il socio comunica la sua non adesione almeno un mese prima della partenza. Il socio ha diritto alla restituzione del 50 % dell'acconto versato se comunica la sua non adesione almeno una settimana prima della partenza. Negli altri casi, il socio non avrà diritto a nessuna restituzione dell'acconto versato, per la partecipazione alla gita. Le informazioni potranno essere richieste presso la Segreteria dell'Associazionismo Piazza Bagnolet.

Responsabile: Giancarlo Bianciardi tel. 3290581152 email giancarlo.bianciardi@gmail.com

Quota nuovo socio, sopra i 65 anni di età, per l'anno 2016 euro 5,00 - Quota nuovo socio, sotto i 65 anni di età, per l'anno 2016 euro 10,00 - Ass. R.C.T.

Per partecipare alle gite è obbligatorio portare la tessera " Associazionismo Sestese" o procurarsi la tessera "settore turismo".





Pensiero

Sono nata nel '44
e della guerra non ho ricordo.
Quando sento parlare
di guerra nel mondo
mi viene un'allergia
a tutta questa sofferenza.
Ai potenti,
responsabili delle guerre dico:
"non potrebbe venire anche a voi
questa mia allergia?
E con molto prurito,
cosicchè vi grattereste!"
come si dice a Sesto.
Dedico queste parole povere e sincere
a tutte le persone
che hanno sofferto e che soffrono
a causa della guerra.

Rosita Comparini

L'Abbraccio

L'onda, come fosse
di spuma viva,
venne allo scoglio
e l'abbracciò.
In ogni anfratto
penetrando a fondo
con un lungo bacio
di pieno amore.
Poi, come era venuta,
per mille rivi
sul rinverdito muschio,
ritornò nel mare.
Nessuno intorno
capì l'importanza
dell'abbraccio, e pensò
ad un'onda come un'altra.
Così quella ragazza
che se ne stava andando,
salutandomi per sempre,
lentamente, con la mano.....

Piero Ragionieri (1930-2005)

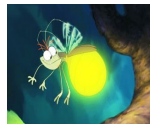


All'Or che insieme a noi, fioriva il grano

"Lucciole vagabonde"

Quando le lucciole vagabonde
all'imbrunire uscian con la lanterna
del grano, a rischiarar le spighe bionde
e lampeggiando, con la luce alterna.

Eugenio Castellani



Con le braccia piene di sole

(alla mia mamma)

La luminosità dell'oro delle begonie in fiore
accende il davanzale.
La casa è tranquilla, muta.
Lontane le menzogne della semina
e gli abbandoni della fioritura.
Risuonano nell'anima i tuoi passi distanti
avvolti in un silenzio esagerato.
A voce nuda
chiamo forte il tuo nome di vetro
inutilmente.
Con imbarazzo infantile
i miei occhi pazienti
continuano ad aspettare
sul sagrato del cuore
con le braccia piene di sole.

Alessandra Brusciagli



Parlare equivale
a nominare i nomi
ma parlare
non è importante.

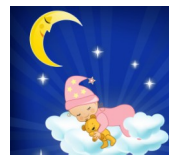
Ogni tanto accade qualcosa
che non è accaduto in precedenza.
Un uomo fissa la realtà.
Ma quell'uomo non può
dire agli altri cosa ha visto.
Però gli altri vogliono ugualmente sapere
e cominciano a interrogarlo chiedendogli:
"A cosa rassomiglia ciò che hai visto?".
E l'uomo cerca di riferirlo.
Può darsi che sia il primo
ad aver visto il fuoco ed allora egli dirà:
"E' rosso come il papavero,
non ha forma come l'acqua
è caldo come il sole
ed ha vita su un pezzo di legno
e alla fine il legno non c'è più.
Così gli ascoltatori pensano
che il fuoco è come il papavero
come l'acqua, come il sole
conoscono queste tre cose
ma non hanno mai visto il fuoco
pensano che il fuoco mangi
ma non lo hanno mai visto.
Pertanto vi dico
dimenticate il nome che portate,
dimenticate le parole che pronuncio.
Guardate il Senza Nome che è in voi
e che si scuote quando mi rivolgo a lui.

tratto da: Signore della Luce di Roger Zelazny
(a cura di Lorenzo Anardu)

Ninna nanna del duemila

Fai la nanna bimbo bello
la tua mamma è tanto stanca.
Tutto il giorno ha cavalcato
non ti può cullare,
se per caso hai fame
piglia il bottone
puoi attaccarti al biberon.
Il mio seno è tanto bello
ma tu tesoro della mamma
non lo puoi succhiare
lo potresti rovinare.
La tua mamma è tanto stanca
e domani è un altro giorno faticoso
a sciare tutto il giorno
devo andare.
E così sarà per sempre
a cavallo a nuotare
alle feste a ballare.
E la notte sono esausta
ho bisogno di dormire,
almeno tu cerca di capire
fai la nanna per favore
fammi dormire.
Non capisco perché
tu piangi, non ti manca nulla
se hai bisogno di una carezza
hai perfino la mano elettrica.
Fai dormire la tua mamma
te lo chiedo per favore,
almeno tu cerca di capire
abbi un po' di cuore.

Lola Marini



1 anno è passato
da quando sei nato,
rivedo un figlio
nei tuoi occhi profondi
gioiosi e birichini,
reattivo agli stimoli esterni
curioso su ciò che ti circonda,
comprendi, ripeti ciò che vedi,
sei musicale, armonioso
piccolo cucciolo sei riuscito
a far tornare piccoli i nonni.



Marialuisa Calzolari

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: Anardu, Brusciagli,
Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi,
Latini, Marini, Massini, Spinelli,
Zucca, invio gratuito: soci, enti
sportivi, ditte collaboratrici, respon-
sabilità di quanto pubblicato è dei
singoli autori, la collaborazione
prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:
Latini Valfrido

Q R CODE
collegamento
diretto al sito
del Club
Ausonia



Circolo A.R.C.I.
Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono
055 440147 - 50019 Sesto Fiorentino
Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le
domeniche e festivi dalle ore 16 - Tombola tutti i sabati,
domenica e festivi dalle ore 21.00 - Scuola di Ballo
"Bogie 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 -