



# Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVI - n. 182 - 2017 - Ass. sportiva - art. 36/38 e seguenti Codice Civile statuto reg. Trib. di Firenze n. 10727 il 15/12/1978 - Sede Via Giacomo Matteotti 18 - 50019 Sesto F.no (FI) - telef. 3774828127 - fax 1782713234 - e-mail: [info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) - sito: [www.clubausonia.it](http://www.clubausonia.it)



## "Insieme Passo dopo Passo"



### TOKYO MARATHON 2017

Tutto è iniziato nel 2008 quando io e altri due atleti del Club Ausonia, Giancarlo e Giuseppe,

fummo selezionati, grazie alle nostre prestazioni, a ricevere il pettorale della tanto blasonata maratona di New York. Per chi fa podismo, una dei traguardi più ambiti è proprio quello di correre almeno una volta la maratona della Grande Mela. Correre nei quartieri di New York e finire gli ultimi 7 km dentro Central Park con tutta la gente che ti spinge col suo entusiasmo, ha proprio il suo fascino. Quando tagli il traguardo ti senti al settimo cielo nonostante la fatica e la sofferenza accumulata e a stento riesci a trattenere le lacrime per l'emozione.

Qualcosa di indescrivibile, Bellissimo ricordo. Tempo impiegato 3h 14' Nel 2010 grazie ancora a meriti sportivi riuscimmo ad ottenere nuovamente io e una decina di miei amici podisti il pettorale per ricorrere la Maratona di New York. Anche se l'avevo già corsa due anni prima fu ancora splendido riviverla nuovamente. Ripercorrere i quartieri della città: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx e Manhattan, i tre km del ponte di Verrazzano, il Sali - scendi di Central Park e gli ultimi 200 metri in mezzo alle bandiere di tutto mondo prima di tagliare una delle tre porte del traguardo è qualcosa di veramente fantastico ed indescrivibile. Nel 2011 io e Giancarlo decidemmo di andare a correre anche la maratona di Londra. Impossibile riuscire personalmente ad avere i pettorali, quindi fummo costretti a contattare una agenzia e comprare un pacchetto viaggio comprensivo di iscrizione alla gara. Anche qui i partecipanti superano i 45 mila con partenza in tre punti diversi di Greenwich Park per poi ricongiungerci tutti al 5 km. Bellissima gara veloce con un pubblico giovane disposto su tutto il percorso. Il frastuono degli incitamenti ti accompagna attraverso i posti più belli di Londra. Passiamo sopra il Tower Bridge, lungo il Tamigi, i due parchi Hyde Park e Green Park fino ad arrivare al traguardo posto davanti a Buckingham Palace. Sono in ottima forma e chiudo la maratona in 3h 10' 24", riuscendo a rilasciare anche una intervista a fine corsa a una tv locale. Seconda medaglia Major conquistata. Nel 2012 riesco a fare due maratone Major: Boston e Berlino. Riesco ad avere il pettorale della Boston Marathon sempre grazie agli ottimi



tempi ottenuti nelle precedenti maratone. Sono solo a correre della mia Società accompagnato come supporter da mio figlio Alessio. Partiamo da un piccolo paesino Hopkinton che raggiungiamo con gli scuola bus.



Partiamo tardi, alle 10,00 e già fa molto caldo. Corriamo in un bellissimo percorso tutto ondulato immerso nella natura in mezzo a due ali di persone che ti incitano. Fantastico pubblico quello statunitense, ti fa sentire sempre importante. Purtroppo quel giorno fa molto caldo, un'afa insopportabile e diventa la mia maratona più difficile e sofferta costringendomi a fermarmi innumerevoli volte per idratarmi e rinfrescarmi e non nascondo di essere stato tentato più volte di fermarmi, riesco a finirli arrivando stremato, tagliando il traguardo posto a Copley Square. Tanti atleti all'arrivo si sentono male per i colpi di calore e la disidratazione. Chiudo la maratona in 3h 34'10", circa mezz'ora in più rispetto la mia media. A settembre c'è Berlino. Il pettorale è stato facile prenderlo. E' bastato iscriversi subito appena aperte le iscrizioni. Con me c'è sempre il mio amico Giancarlo compagno di avventura. Quello che risalta di più di questa maratona è la perfetta organizzazione. Solo in questa 42 Km riescono a farsi la doccia calda tutti i 40.000 partecipanti e vi posso garantire che non è una cosa da poco. E' la maratona dei record. Partenza lampo sul larghissimo viale dove è situata in fondo la Colonna della Vittoria e a seguire percorso tutto pianeggiante. Peccato che il pubblico anche se numeroso non è caloroso come quello americano e londinese. La temperatura è ottima e ideale per correre una maratona. Infatti riesco a fare un discreto tempo per le mie possibilità, passando sotto la porta di Brandeburgo e tagliando il traguardo in 3h 12' 01". A questo punto prende forma in me il desiderio di completare le 5 Major. Mi manca solo quella di Chicago e quindi mi informo come fare per correrla. Nel 2013 riusciamo a organizzare un bel gruppetto di atleti dell' Ausonia per partecipare alla Chicago Marathon e appena aperte le iscrizioni ci segniamo. Siamo anche accompagnati da un nutrito numero di supporters. Dovrebbe essere la mia ultima Major, ma a sorpresa vengo a sapere che la IAAF, l'organismo ufficiale mondiale di atletica leggera, ha inserito anche quella di Tokyo. Così le maratone Major diventano sei, le "Six Star". No problem, penso, adesso faccio Chicago e poi vediamo. Alcuni giorni prima della partenza mi ammalò, mettendo in forse anche il



**BANCA di CAMBIANO**  
Credito Cooperativo dal 1884

Sede di Sesto Fiorentino - Via Dante Alighieri - tel. 055 4492651

*Il Club Ausonia nasce come associazione di podisti ma intende essere anche un gruppo che riunisce persone con i più svariati interessi culturali. Il risultato di tutto questo lo potete vedere su questo giornalino, ma ancora meglio se avremo la possibilità di riunire attorno a questa idea ancora altre persone. Per questo invitiamo tutti coloro che vogliono fare podismo in forma amatoriale stando in compagnia a venire con noi! Ci si può iscrivere al Club Ausonia in qualsiasi momento dell'anno. Richiedete informazioni via email [info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.*

viaggio e sono demoralizzato. Con una cura massiccia di antibiotici la febbre se ne va e riesco a partire. Arrivato a destinazione cerco di riguardarmi per recuperare le forze. Arriva il giorno della gara, lo start è per le 7,30 anche qui si teme il caldo e gli esperti consigliano di tirare la prima parte col fresco. La temperatura è buona 8-10° il vento è lento e i 40.000 atleti sono già schierati nelle griglie del largo viale per la partenza. Decido di partire tranquillo e vedere se ho recuperato energie dopo la malattia. Anche qui incitamento al massimo e ogni tanto guardo il pubblico per vedere se riesco a scovare i nostri supporters. Riesco a macinare km con estrema facilità e questo mi meraviglia. Andiamo sue e giù per quelle spaziose strade che tagliano il centro di Chicago passando dai posti più belli. A cinque km dall' arrivo do un'occhiata al cronometro e vedo che ho una bella media. Taglio il traguardo e alzo le braccia al cielo. Incredibile!! Nonostante tutto faccio una grande prova chiudendo col tempo di 3h 10'40". Sono felicissimo: conclusa la mia 5 Major. Settembre 2016, finalmente ci siamo. L'organizzazione della Tokyo Marathon dà i risultati della lotteria per avere il pettorale per correre la maratona. Sono tre anni che tento alla lotteria e per due anni non sono stato estratto. Le richieste sono tantissime, superano le 350.000 su una disponibilità di circa 5000, perché il resto dei 36.000 pettorali spettano di diritto a chi è residente in Giappone. Forse forte del fatto che avevo già corso le altre cinque

major mi comunicano via email che hanno accettato la mia richiesta. E vai...!!! Ci siamo ! Si torna in pista !! Esclamo! Insomma faccio parte dei 36.000 atleti che correranno in mezzo ai grattacieli di Tokyo. La vita in questa megalopoli è frenetica però pulizia, precisione e gentilezza è ovunque. Mi piace questa città piena di giovani. Arriva il giorno della gara. Ho già preparato tutto. La partenza è a due passi dall' albergo. Il controllo all'entrata della zona atleti è ferreo. Inoltre all'expo ci avevano dato insieme al pettorale anche un braccialetto con chip da esibire per poter entrare nel gate. Una volta dentro mi cam-



bio, consegno la borsa degli indumenti e attendo l'ora della partenza che è per le 9,00. La temperatura è ok, 8° ed è sereno. L'organizzazione è perfetta come in tutte le grandi maratone. Decido di entrare in griglia solo 10 minuti prima. E' la seconda in ordine di partenza. Comincio a fare mente locale, il mio obiettivo è arrivare in fondo e godermela tutta. Non avrò altra occasione per ricorrerla. Inoltre vengo da un lungo infortunio ancora non del tutto svanito e da una preparazione non ottimale. Ho fatto molte maratone e so che i 42 km possono riservare imprevisti, quindi devo assolutamente gestirla bene. Passano i minuti e sale l'adrenalina a questo punto aspetto solo lo sparo della partenza che arriva puntuale dopo la presentazione dei top runner. Finalmente si corre e ho modo di scaricare la tensione. Comincio a guardarmi intorno, vedo posti che ho visitato giorni prima. Saluto la gente accorsa a vedere e incitare gli atleti. Al decimo km ho l'appuntamento con il mio unico supporter personale mio genero Andrea, che riesco a sentire e a vedere nonostante il frastuono e il numero pubblico. Vado incontro a lui batto il cinque e riparto. Come in altri posti dove sono stato a correre anche qui mi rimbomba di continuo una parola usata dalla tifoseria nipponica per incitare, "ganbattè..ganbattè". Ma cosa vorrà dire questa parola mi chiedo e solo dopo la corsa riesco a tradurre il significato "Dai forza! Coraggio! Non mollare". Dopo il 30° km ho proprio bisogno di questo incitamento nipponico perché cominciano a calare le energie e la corsa non è più fluida. Diminuisco il ritmo di corsa, non mi interessa la prestazione, ma solo arrivare in fondo. Affronto l'ultima curva e poi il rettilineo che mi porta al traguardo. Non ci posso credere sto per concludere le 6 major. Mi godo questi ultimi metri salutando il meraviglioso pubblico e taglio il traguardo ancora incredulo. Tempo finale 3h 34' 57". Abbraccio dalla contentezza i ragazzi dell'organizzazione che si complimentano con me e mi consegnano la medaglia. Adesso dopo aver preso la borsa col cambio devo andare alla postazione dove mi sarà consegnata anche la super medaglia della Six Star world Major Marathon. Premiazione sul podio e foto di rito e finalmente la bellissima medaglia è MIA. Sono soddisfatto di aver intrapreso questo percorso in giro per il mondo che mi ha visto partecipante alle più importanti maratone al mondo. Bei ricordi e bellissime esperienze, che mi rimarranno per sempre. E adesso?? Adesso si ricomincia con altre sfide !



Tiberio Franco

**Bartoli**  
**RIMORCHI**

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

Vuoi conoscere  
il nostro club ?

[www.clubausonia.it](http://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 Sassaia 6 - tel. / fax 055452505  
50019 Sesto Fiorentino





## SCOPRIAMO LA CALENDULA

### "Sposa del Sole"

di Alessandra Bruscaqli

Le specie della Famiglia delle Composite a cui appartiene la calendula sono più di venti e si dividono in perenni e annuali. La più importante è la calendula officinalis, da lei provengono la maggior parte delle piante coltivate. E' una pianta rustica e cresce bene in qualsiasi luogo e terreno. E' originaria dell'Europa meridionale ed è diffusa in Italia allo stato spontaneo in terreni erbosi e ghiaiosi. Non è difficile coltivarla ma ha bisogno di spazio per crescere bene. Viene chiamata 'orologio dei contadini' perché, come il girasole, si rivolge sempre verso i suoi raggi, verso la sua luce, il suo calore. La calendula, o calendola che dir si voglia, segue dall'alba al tramonto la direzione del sole essendo una pianta termostatica; se non si apre di primo mattino è segno che probabilmente pioverà e viceversa si avrà bel tempo. E' simbolo dell'inquietudine, dell'irrequietezza ed è l'emblema botanico dei Paesi Bassi. La calendula fiorisce quasi tutto l'anno e per questo il suo nome è allusivo al calendario. E' conosciuta anche come 'Sposa del sole', 'Fior d'ogni mese', 'Calta', 'Seguace del sole', 'Bottone del giovanotto' nome che condivide con altri fiori della famiglia delle margherite. E ancor 'Fiorrancio', Sellaro selvatico, Lacrime di Venere perché si dice che quando la dea dell'amore pianse sul corpo dell'amato Adone, ucciso in una battuta di caccia, dalle sue lacrime mischiate al sangue del giovane nascessero le calendule. Si pensa anche che la calendula significhi dolore perché piange la partenza del sole, quando i suoi petali sono costretti a chiudersi. Inquietudine perché si volge di continuo a guardare il sole con ansietà timorosa di perdere i suoi raggi. Presagio, profezia per la sua capacità di prevedere il tempo. Cattivo esempio, perché pare che nei terreni nei quali cresce con abbondanza esagerata trasmetta alla vite e all'uva cattive sostanze che sciupano il vino, ma c'è anche chi dice che questa pianta viene posta intorno alle viti perché riesce a dare al nettare di Bacco un gusto molto particolare. Una calendula unita a una rosa simboleggia le pene d'amore, mentre se invierete un mazzetto di calendule e di papa-

veri ad una persona cara sarà come dirle: "Calmerò la tua inquietudine". Come si vede nel linguaggio dei fiori la calendula non ha simboli molto positivi e contrastanti nonostante il giallo-arancio dei suoi fiori porti una nota d'allegria e invece..... "Dovrebbe al contrario evocare la guarigione dalle pene d'amore o la serenità - si legge nel Florario di Alfredo Cattabiani - perché le tinture ricavate da fiori e foglie curano e rimarginano piaghe, ferite e varie malattie della pelle. Il decotto, preso regolarmente, medica efficacemente ulcere croniche e gastriti, ed è insieme stimolante e calmante, depurativo e diuretico. Esplica anche un'azione antibatterica, fungicida e antivirale, così come contiene un'essenza capace di neutralizzare le sostanze tossiche inoculate dalle punture di insetti e dal veleno delle meduse e delle attinie. Una pianta insomma, che si preoccupa della salute degli uomini; sicché molto graziosamente i francesi l'hanno soprannominata petit souci (succi in francese significa affanno) o souci des champs."

**Ricetta: TAGLIATELLE ALLA CALENDULA** - per 4 persone:  
2 grosse uova, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 200 gr. di farina bianca, i petali di 5 o sei fiori piccoli di calendula, un pizzico di sale. Versate la farina in una ciotola, mettete al centro le uova sbattute, il sale, l'olio. Lavorate la pasta per alcuni minuti e lasciatela riposare per mezz'ora coperta da un canovaccio. Poi tirate la pasta con la macchina e prima dell'ultima passata distribuite i petali a metà di ogni sfoglia, poi ripiegate e tirate nuovamente la pasta. Tagliate le tagliatelle e cuocetele magari condite con pesto di basilico, aglio e pecorino. Ricordate solo di raccogliere i fiori in campi e giardini lontani dalle strade.

*"Riaprite il vostro cerchio di petali stellati,  
voi, calendule ardenti!  
Prosciugate l'umidità delle vostre corolle:  
il grande Apollo vuole  
che di questi tempi le vostre lodi sian cantate  
su mille arpe che ha di recente incordate;  
e quando la vostra freschezza bacerà,  
ditegli che vi ho con me nella mia felicità;  
così, nel mio vagar per qualche valle distante,  
mi giungerà forse nel vento la sua voce possente."*

John Keats - poeta inglese 1795 -1821

**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://ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT)

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



**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







## L'ulivo del Maratoneta



Sono messo proprio male, non riesco nemmeno a scendere dalla macchina a causa di una infiammazione del nervo sciatico e manca una settimana alla Maratona alla Filippide. Quest'anno mi sono iscritto prima contrariamente alle passate edizioni nelle quali mi ero iscritto proprio agli sgoccioli. E sto proprio male. Penso proprio di non partecipare, poi il buon David Parronchi mi rimette un pochino in sesto, almeno riesco a camminare. Vabbè, proviamoci. Arrivato a Chiaramonte Gulfi alle 3 di notte, resto a dormicchiare in macchina per almeno altri 40 minuti, ci sono 16 gradi nonostante sia il 7 Agosto e che ci troviamo nel cuore della Sicilia. La partenza è fissata al solito all'alba, il regolamento prevede di non portare nulla di tecnologico, i ristori saranno posizionati in modo casuale. Cerco di scorgere tra i volti di podisti qualcuno con cui cercare di fare qualche km insieme ma vedo tanti gruppi affiatati, sono pochi gli atleti "singoli". In disparte, un ragazzo di qualche anno più grande di me con la maglia "nordica" gruppo podistico Saronno. Partiamo, fa un freddo cane, ancora è buio, dopo poco mi fermo per motivi fisiologici, riparto immediatamente e mi ritrovo di fianco al podista solitario che avevo notato prima della partenza, mi metto al suo fianco e gli chiedo se possiamo correre insieme. Mi risponde subito di sì anche se non sa bene se riuscirà a mantenere il passo che abbiamo in questo momento. Possiamo regolarci come ci piace, non ho ambizioni e vorrei solo arrivare all'arrivo, gli rispondo. Allora andiamo! Io sono Giancarlo, io Claudio, dopo una breve presentazione sono costretto di nuovo a fermarmi ma incredibilmente Claudio mi aspetta, perdiamo pochi secondi e ricominciamo a correre. I primi 10 km sono in leggero favore, arrivati alle porte di Ragusa tocca a Claudio fermarsi e naturalmente io lo aspetto. Inizia a sorgere il sole, lasciamo la strada principale e, come direbbe il maestro Camilleri, iniziamo a percorrere delle trazzere di campagna, in parte asfaltate ed in parte ciottolate. Incontriamo un altro ragazzo di Bologna con il quale corriamo per diversi km insieme, poi lui si stacca e ci incita a non aspettarlo. Io, incredibilmente, mi sento bene, anzi benissimo le condizioni meteo sono perfette e Claudio è un compagno di viaggio eccezionale. Abbiamo un passo regolare, secondo me siamo intorno ai 4.50-5 al km, Claudio mi fa un sacco di complimenti per come lo sto guidando, iniziamo la parte più dura del percorso con brevi tratti di discesa ciottolati, per poi arriva-

re al Castello di Donnafugata. Sono molto stanco, decido in cuor mio di fermarmi al ristoro per cercare poi di arrivare con calma al traguardo. Comunico a Claudio che mi fermerò al ristoro ma anche lui ha bisogno di reintegrare e quindi ripartiamo, non me la sento di dirgli che non riesco più a correre bene, passiamo lungo una strada circondata di carrubi ed ulivi e, proprio da un ulivo Claudio prende un ramoscello e me lo porge dicendomi "per te!" e ripete il gesto all'ulivo successivo per tenerne un ramoscello per se. Le lacrime mi scendono dagli occhi senza accorgermene, un gesto inaspettato e bellissimo da parte di un ragazzo conosciuto due ore prima che però mi dà una carica incredibile. Non posso lasciare questa persona splendida da sola, devo assolutamente provare ad arrivare al traguardo con lui. Continuiamo a correre con i nostri ramoscelli in mano, la fatica inizia farsi sentire davvero, Claudio mi dice che ha un fastidio al ginocchio e rallentiamo leggermente il ritmo, vorrebbe riuscire a chiudere la gara sotto le 4 ore ma gli dico che secondo me la finiremo intorno alle 3h40, vediamo l'ipogeo di Kamarina in lontananza, non manca tanto. Ci facciamo coraggio a vicenda, poi ai piedi della salitina finale ci fermiamo, siamo stanchi, Claudio ha passato il momento di difficoltà e sta meglio di me però mi aspetta e cammina con me, passiamo nel mezzo della splendida zona archeologica di Kamarina ed incrociamo la compagna di Claudio che urla "già qui???" Siamo felicissimi e, mano nella mano, passiamo il traguardo. Il dopo è indicibile, siamo strafelici, fatte le foto di rito lascio il mio numero alla moglie di Claudio e decido di allontanarmi per stare solo.

Resterei con Claudio un'eternità ma sento il bisogno di restare a riflettere in disparte. Mi fermo vicino all'autobus che ci riporterà alla partenza, piango dalla gioia e ringrazio Dio per avermi donato la gioia di avermi fatto incontrare una persona davvero unica, Claudio! Se tutti noi fossimo in grado di regalare ramoscelli d'ulivo alle persone che ci corrono di fianco ogni giorno nella nostra vita sicuramente vivremo in un mondo migliore.



Grazie Claudio. Grazie di cuore!!!

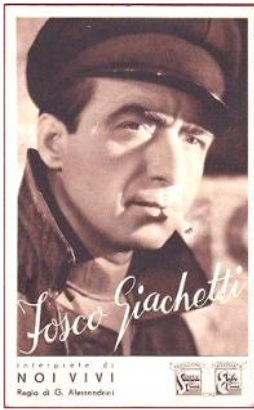
PS: per la cronaca abbiamo finito la Maratona in 3h35 e Claudio ha fatto il suo personale.

**Giancarlo Trabucco**

**PANIFICIO BONIFACIO**  
di Picarella e Pardini snc  
Via Scardassieri 130/a - 50019 Sesto F.no  
☎ 055 4216698  
✉ e.bonifacio@inwind.it ✉ markitouao@virgilio.it



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



## FOSCO GIACHETTI

**Il bel tenebroso del cinema italiano**  
dal volume di Alessandra Brusagli  
*"Sesto Fiorentino, piccole storie per un grande paese - Vol. 1° -*

Nacque a Sesto il 28 Marzo del 1900 (anche se molti annuari riportano erroneamente Livorno come luogo di nascita) da una famiglia semplice, unita e lavoratrice di origine contadina che abitava 'alla Gora di sotto'. Anche ai Giachetti, come accadeva allora in questo paese, fu dato un soprannome che li identificava meglio del nome vero, anche se a volte era usato al contrario come in questo caso; erano chiamati 'i picchirilli' termine che vuol dire piccoli, minuti, nettamente in contrasto con la loro statura che invece era molto alta. Pare che il padre di Fosco fosse assai più bello e prestante del figlio, chi lo ha conosciuto lo ricorda alla guida del suo calesse dritto e fiero con in testa un grande cappello nero portato di traverso. Ebbe tre maschi: Fosco e due gemelli, dei quali uno faceva il viaggiatore per una ditta di tessuti e l'altro era direttore della Cooperativa di Sesto Fiorentino. Quando i Giachetti tutti 'ripuliti' e con il fiocco al posto della cravatta, si ritrovavano in piazza Ginori o passavano per via Cavallotti - la mitica Strada Nova - attiravano gli sguardi di tutte le ragazze che passeggiavano per il centro per guardare e farsi guardare. Fosco, nonostante le insistenze del padre che avrebbe voluto che attraverso la scuola si costruisse una vita migliore, non volle saperne di studiare. Fino dalle elementari, animato da un grande fervore per la recitazione, impegnava tutto sé stesso nelle rappresentazioni scolastiche e dedicava il tempo libero ad organizzare, insieme ai compagni, piccoli spettacoli tanto che nell'ambito degli amici e conoscenti si era creato una fama di 'attore in erba' della quale andava molto orgoglioso. Da qui ad entrare nella Filodrammatica Sestese il passo fu breve. Nel 1922 il giovane si trovò a recitare a Firenze con la diciassettenne Vera Calamai della quale s'innamorò follemente e fu pienamente corrisposto tant'è vero che due anni dopo venne celebrato il loro matrimonio e nel 1926 vide la luce il figlio Luciano. In quello stesso periodo entrambi gli sposi entrarono a far parte della Compagnia di Ermete Zacconi e nell'anno successivo passarono alla Compagnia Ricci - Bagni. Alla fine della stagione, in seguito ai successi ottenuti Fosco Giachetti fu accolto dalla Compagnia d'Arte di Tatiana Paplova dove rimase per sei stagioni per approdare poi al cinema con "Il trattato scomparso". Ebbe inizio così una brillante carriera che lo ha portato ad interpretare film che sono rimasti nella storia del cinema come "Lo squadrone bianco", "L'assedio dell'Alcazar", "Fari nella Nebbia", "Noi

vivi", "La vita ricomincia", "I fratelli Karamazoff", e tanti altri ancora. Il volto duro, deciso, l'espressione 'feroce' dei suoi personaggi fecero discutere. In un ambiente facile ai commenti gratuiti, alle invidie, alle gelosie, si sparse la voce che la sua recitazione era sempre uguale, che aveva una sola espressione sulla faccia truce. A dire il vero questa diceria non era del tutto infondata, ma questo modo di porsi davanti alla macchina da presa caratterizzò una presenza forte sullo schermo. Il fascino del bel tenebroso gli valse l'ammirazione incondizionata del pubblico femminile. Riceveva migliaia di lettere che non leggeva e conservava in un baule con il proposito di godersene in età avanzata e quindi erano tutte chiuse e da alcune di esse esalavano profumi seducenti. Ogni tanto aveva la tentazione di aprirne almeno qualcuna ma si tratteneva pensando al piacere di leggerle in vecchiaia. Non poteva prevedere che un incendio scoppiato nella sua cantina dove era conservato il prezioso baule distruggesse tutto e Fosco non poté mai sapere cosa gli avevano scritto le sue tante ammiratrici. Dopo aver girato oltre settanta film l'ultimo suo impegno cinematografico fu nel 1972 a fianco di Jean Paul Belmondo ne "L'eredità" dove interpretò il ruolo del fascista Galeazzi. Due anni più tardi, il 21 Dicembre 1971 l'attore morì a Roma dove risiedeva, per un collasso cardiaco. La salma venne tumulata nella tomba di famiglia nella sua Sesto che non aveva mai dimenticata e dove tornava sempre appena gli impegni glielo consentivano. Sicuramente una volta all'anno, nel mese di Ottobre, per andare a caccia con il cugino Foschino o per ritrovarsi coi vecchi amici d'infanzia per una partita a carte dai 'Gobbi', come era allora chiamata la Polisportiva Sestese. Nel 1989 l'assessorato alla cultura del Comune di Sesto gli dedicò una rassegna cinematografica. Per qualche anno era stato istituito il Premio Fosco Giachetti nell'ambito del quale furono premiati gli attori Massimo Ghini, Alessandro Benvenuti che ricevette il premio dalle mani dell'attrice Gianna Giachetti, madrina dell'iniziativa e nipote dell'illustre sestese al quale si volle rendere omaggio. L'ultimo a ricevere il premio fu il regista Carlo Lizzani. Tutti a Sesto sanno chi era Fosco Giachetti, moltissimi hanno visto i suoi film e i più anziani lo hanno sentito recitare dal vivo nel Teatro Niccolini. Fosco ebbe tre amori: il cinema, la moglie con la quale ha condiviso tutta la vita e la sua città natale.



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

**ASSOCIAZIONISMO sestese**  
ACLI AICS ARCI CCSI 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





# Ausonia Club

**Una favola antica** A tutti i protagonisti di quella favola bella, di una favola antica che si chiama: rimpianto. Il vento impetuoso degli anni, spazza ormai le ultime illusioni ed al suo posto subentrano i rimpianti, della nostra breve, felice, ma tormentata giovinezza. E proprio da quei lontani avvenimenti prendo lo spunto per onorare la memoria degli scomparsi e dedicare ai superstiti, questa mia poesia.

## IL TEMPO CHE FO

Quanta emozione, quanta tenerezza  
Ci sovrasta fervida, totale,  
nel breve turno della giovinezza,  
per le sentite feste di Natale.

Il suono amico delle due campane  
coi suoi rintocchi, al cuor face bene,  
dalle case vicine alle lontane,  
lieta scendea la gente alle novene.

Se pure l'indigenza imperversava  
tutti sapevan ridere e scherzare,  
in casa di Tonino si ballava,  
propensi a sopravvivere ed amare.

Quando la neve fuori mulinando  
danzava lieve, insieme a noi scherzosa,  
al petto stringevamo palpitando  
ansiosi, l'ipotetica amorosa.

Lunghe vegliate spesso si faceva  
nei casolari sparsi tra gli amici,  
l'intero mondo a noi ci apparteneva  
e credevamo in quello dei felici.

Tra gl'innocenti giochi e dolci occhiate,  
in semicerchio uniti, intorno al fuoco,  
si mangiava ballotti e le bruciate,  
il vento fuori, brontolava roco.

Giù da zio Mario si onorava Bacco,  
il fiasco si giocava allo scopone,  
tra l'aria greve di vino e tabacco,  
il Nistri smoccolava con Pierone.

Vocaboli di vena Boccaccesca,  
volavan tra bicchieri traballanti,  
quando la bella, dolce zia Francesca  
a portar bere si faceva avanti.

Abile e scaltra la sagace zia,  
a chi faceva oscene confidenze,  
diceva tra sorriso e simpatia,  
cosa vuoi fare, non sei buono a niente!

Pasquale con quell'erre un po' graffiata,  
rispondeva alla zia: viemmi vicina  
di sotto in su ti dò la rifrugata,  
e tu stà bene per una chindicina.

Al banco si alternavano già in cesta:  
Calogero, Bisticche il Massaina  
"io lari" la carriera è proprio questa



dicea Gigino per bontà "di vina".

La gente adulta, più cosciente e seria  
si stordiva la testa a tavolino,  
cercando di affogare la miseria,  
in un bicchiere, tracannando vino.

Quanti rossori, quante cottarelle  
sbocciarono come i fiori per la via Piana,  
scrivemmo là le favole più belle  
sopra un quaderno d'epoca lontana.

Che cosa resta delle nostre donne  
giovani, belle, dolci, seducenti,  
forse talune saran già bisnonne,  
altre sciupate, affrante, senza denti.

La cosiddetta Magli la Liliana  
la Lina di Paracchia la Moretta,  
la Settima la Rita la Silvana  
la Lilia della Costa l'Antonietta.

L'Adele, Maddalena la Rosina  
l'Olga le Buti, Tina Marietta  
l'Irma la Tosca, Bruna la Delina  
con l'Ilia di Tonino, la Ginetta.

Il tempo con efferata spietatezza,  
illude poi delude, poi trascina,  
i dolci frutti della giovinezza  
con bieca avidità, coglie e rapina.

Ombre lucenti, immagini sbiadite  
vi vedo in un miraggio allontanare,  
vi prego un solo istante, non fuggite,  
non lasciatemi solo a ricordare.

Ma nonostante questo, ancora indugio  
a ricordarvi amici miei sinceri  
e cerco nel rimpianto il mio rifugio,  
mentre l'angoscia culla i miei pensieri.

Abbiamo i ricordi nel cervello  
quasi da consumar di tenerezza,  
ti adoro mio fedele paesello  
custode di lontana giovinezza.

Spesso a quei tempi giovani ripenso  
con un grande commozione vera,  
di cui rimane solo un vuoto immenso  
su cui si accinge a scendere la sera.

Eugenio Castellani  
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

**FERRAMENTA GIOVANNI**

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



**Perché mangiare almeno tre ore prima di una gara.** Alcuni runner commettono l'errore di mangiare poco prima dell'attività sportiva, tale comportamento è legato alla paura psicologica, del tutto ingiustificata, di rimanere con il

“serbatoio a secco” durante la gara o di migliorare la propria performance. Invece è di buona norma far trascorrere, tra la fine di un pasto e l'inizio di una gara o di un allenamento, almeno tre ore, perché durante la digestione si verifica un maggiore afflusso di sangue agli organi deputati alla digestione, con la conseguenza di un ridotto apporto di sangue ai muscoli che in quel momento, impegnati nella attività sportiva, ne hanno un infinito bisogno, compromettendo in tal modo il risultato della gara stessa. Di conseguenza, l'aumentato apporto di sangue ai muscoli, che si verifica durante l'attività sportiva può disturbare il processo digestivo, procurando quella particolare condizione che di solito viene definita “congestione”. Quindi il pasto deve essere “leggero”, e “facilmente digeribile”, non molto abbondante, in modo da garantire non solo il completo svuotamento dello stomaco, ma anche la totale digeribilità. Inoltre, non deve provocare picchi anomali di glicemia e provocare una risposta anomala insulinica. Infatti un'alta concentrazione di insulina determinerebbe una ipoglicemia da rimbalzo, tale da compromettere la prestazione atletica del podista, l'ipoglicemia avrebbe il suo valore massimo dopo due o tre ore, proprio in coincidenza dello sforzo atletico. Il pasto pre-gara dovrà quindi avere alcune caratteristiche: essere facilmente digeribile costituire una buona fonte energetica (carboidrati complessi) non provocare una caduta riflessa di glucosio nel sangue. Un altro importante motivo per non mangiare tre ore prima della gara o di un allenamento è che gareggiare con lo stomaco pieno o non completamente svuotato, può provocare ad alcuni sportivi un' “anafilassi indotta da esercizio fisico”. È una grave reazione allergica che colpisce gli atleti che stanno svolgendo un' attività fisica e spesso dipende da quello che si è mangiato nell'ultimo pasto. Per alcuni atleti settimane di duro impegno atletico potrebbe essere compromesso non dalla fatica ma da una reazione allergica. Si tratta di un fenomeno relativamente raro, colpisce una piccola percentuale di atleti e si manifesta come una vera e propria reazione allergica (anafilassi) che viene scatenata proprio dall'attività fisica successiva all'ingestione di alimenti. Per questi sfortunati sportivi correre, può rivelarsi addirittura fatale. I sintomi tipici con cui si manifesta questo disturbo sono quelli cutanei (sensazione di calore, prurito e orticaria), cui si associano altri a carico dell'apparato gastroenterico (dolori addominali, nausea e al vomito), respiratorio (broncospasmo, edema della glottide) e/o cardiovascolare (ipotensione e perdita di coscienza). In rarissimi casi si arriva anche alla morte. Gli alimenti che, associati all'attività fisica, possono far scattare questo tipo di reazione sono moltissimi: ad esempio cereali, in particolare il grano, crostacei, ed altri alimenti vegetali quali pomodori, finocchio, sedano, pesche, pere. “Esistono diverse ipotesi per spiegare perché l'anafilassi in questi soggetti avviene solo durante l'attività sportiva. La più semplice è che l'esercizio fisico aumenta la permeabilità intestinale, provocando un maggiore assorbimento di quelle sostanze verso cui i soggetti presentano una sensibilizzazione. Inoltre, esistono alcuni cofattori importanti che favoriscono l'insorgere della reazione allergica: ad esempio l'assunzione di alcuni farmaci, come l'aspirina – che a sua volta aumenta la permeabilità intestinale – o condizioni di stress del paziente, il periodo mestruale per le atlete, le condizioni climatiche avverse (troppo caldo o troppo freddo) e la stagione, nei pazienti con pollinosi”. E' importante mantenersi in forma lontano dai pasti.

(a cura di Edoardo Baronti)

**FUOCO DI SANT'ANTONIO O HERPES ZOSTER: COS'È E COME PREVENIRLO** L'Herpes Zoster (più comunemente conosciuto come fuoco di Sant'Antonio) può essere definito un ritorno all'infanzia, visto che la patologia è dovuta alla **riattivazione del virus della varicella**. Il responsabile di una delle più classiche malattie dei bambini, il temuto Varicella Zoster (che interessa in Europa il 95% dei piccoli in età scolare), si annida nei gangli nervosi e del midollo spinale e lì rimane latente. Quindi, può ripresentarsi in età adulta nella sua forma “evolutiva”. La sua manifestazione tipica, all'inizio della fase patologica, sono le **eruzioni cutanee**, in particolare a livello toracico e più sporadicamente con interessamento dell'occhio, il cosiddetto Herpes oftalmico che può provocare anche serie lesioni oculari e dell'orecchio, o herpes oticus che può coinvolgere anche il nervo vestibolare con vertigini ed il nervo facciale con paralisi. **LE CONSEGUENZE.** Il problema maggiore causato dal Fuoco di Sant'Antonio non è rappresentato dalle manifestazioni cutanee toraciche o addominali, ma per la possibilità che vengano colpiti, anche se raramente, i nervi cranici con lesioni oculari e uditivo-facciali, e per la cosiddetta nevralgia post erpetica, una sindrome neuropatica che si verifica alcune settimane dopo l'insorgere dei problemi alla pelle, che può durare anche diversi mesi; questa si verifica in circa 4% dei soggetti infettati. Tale sindrome è dolorosa, disabilitante e di difficile cura, si presenta più di frequente nei soggetti di oltre 65 anni di età, periodo in cui aumenta anche la gravità delle complicanze, provocando un dolore che può essere, a seconda dei casi, acuto e a fitte oppure continuo, bruciante e profondo. Non sempre, inoltre, tali effetti rispondono terapie antidolorifiche usate per combattere il male. L'HZ, diversamente dalla varicella, non presenta nella sua diffusione un andamento stagionale, e secondo alcuni studi, malesseri come: depressione, stress e diabete, possono aumentare il rischio di farlo esplodere. Non trascurabile è la possibile insorgenza nei soggetti immunodepressi, particolarmente se portatori di HIV (AIDS). **LA DIFFUSIONE** Anche in Italia, come in gran parte del pianeta, la diffusione del Fuoco di Sant'Antonio è molto elevata: ogni anno almeno 150 mila italiani vengono colpiti dalla patologia, e di questi il 95% sono alla prima infezione. L'incidenza sulla popolazione non varia granché da un continente all'altro ed è diversa a seconda dell'età di chi è colpito dalla patologia: se tra i 20 e i 50 anni solo 2 o 3 persone su 1000 contraggono l'Herpes Zoster, tra i 60 e gli 80 anni il numero sale a 6-7 persone su 1000. In media un individuo su 4, nel corso della propria vita, sviluppa l'Herpes Zoster, e il numero è destinato a salire considerato l'invecchiamento della popolazione mondiale. La probabilità che nel proprio organismo si sviluppi la malattia è dunque più alta dopo i 50 anni, così come si estendono, con l'età, i tempi di guarigione: un anziano guarisce in genere dopo mesi o addirittura anni, un giovane in poche settimane. Le più o meno fastidiose conseguenze dell'herpes si possono limitare se viene iniziata immediatamente una terapia antivirale specifica. **PREVENIRE IL FUOCO DI SANT'ANTONIO: IL VACCINO.** La vaccinazione contro il Fuoco di Sant'Antonio oggi è possibile, e consiste nella somministrazione di un vaccino contenente il virus attenuato del Varicella Zoster, introdotto negli Stati Uniti e a seguire in altri continenti fra cui, di recente, l'Europa: secondo uno studio pubblicato dal New England Journal of Medicine, il vaccino, somministrato **per via sottocutanea** in una singola dose, riduce la possibilità di ammalarsi del 64% nella popolazione tra i 60 e i 69 anni, e attenua il rischio di complicazioni nel 70% degli ultrasessantenni, perché fa in modo che il VZ non si riattivi. Non è indicato per bambini, adolescenti, donne in gravidanza e soggetti ipersensibili; i principali rischi che si corrono sono reazioni cutanee nel punto di iniezione, e altre come nausea e ipersensibilità. Nel nostro Paese viene somministrato gratuitamente agli over 65 di alcune regioni italiane, mentre per le altre fasce di età, sia in queste zone che nel resto d'Italia.

Fonte Unisalute (a cura di Antonio bindi)



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



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

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



## INNO ALLA VITA

Sono una nonna fortunata  
ho quattro nipoti che sono  
un inno alla vita.  
Perché i giovani sono la vita  
nella sua espressione più bella  
18 14 9 4 anni.  
Dal candore dell'infanzia  
all'esplosione della gioventù.  
Non è tutto rose e fiori  
ci sono anche malattie  
Incomprensioni, gelosie, rivalità,  
dopo tutto la vita  
è anche questo.  
Ma quando li guardo  
ammiro con stupore  
la bellezza dell'amore.

Lola Marini



## LA NOSTRA AMATA TERRA

La nostra amata terra,  
trema di paura e tutti noi con lei.  
I nostri figli e nipoti  
hanno un compito molto grande!  
Portare avanti la nostra amata terra.  
Lasciata da noi adulti in dote,  
le abbiamo chiesto troppo:  
adesso si ribella,  
come nei secoli passati.  
la nostra amata terra è bassa,  
nessuno si vuol piegare,  
ma lei, piano piano,  
mette tutti in ginocchio  
e le colpe sono di chi  
non rispetta le regole.  
Queste regole che tutti noi  
dimentichiamo troppo facilmente.  
La nostra amata terra.

Rosita Comparini



## DIARIO DI BORDO

Nuvole in fuga  
spinte dal vento gelido  
indietreggiano nella nebbia  
come ricordi minacciosi  
scacciati dalla purezza  
di un'anima bambina.  
Un pettirosso saltella  
tra le foglie sicure del verde dell'alloro  
e ride con disarmante ironia  
delle nostre paure, delle nostre fragilità.  
Dovremmo sciogliere i pensieri  
liberare i sogni  
scacciare le insidie della morte  
nel gioco millenario  
dell'esistenza umana che  
senza ormeggi continua a navigare  
intorno all'isola del tempo  
aggrappata all'inutilità  
del Diario di Bordo.

Alessandra Brusagli



## NON E' POSSIBILE

Eppure qualcosa  
ci deve essere  
che lega le mosse  
degli uomini  
e degli animali  
di questa valle  
che guardo dal mio monte.  
Qualcosa nel ciclo  
delle acque e del sole  
nel seme delle piante  
nel corso dei cromosomi  
o nel volere onnipotente  
di qualche divinità  
nascosta e universale.  
Non è possibile  
che sia tutto un caso,  
anche se la mente  
porta per questa strada,  
il mio cuore spera,  
un giorno improvviso,  
di sapere.....

Piero Ragionieri (1930-2005)



## GIORNO

Guarda  
questo giorno  
che sembra un sogno,  
un sogno già vissuto  
tanto desiderato,  
pieno d'amore di speranza.  
Quando il sogno  
se ne andrà  
scoprirai la vera realtà.  
L'amore non puoi toccarlo  
non puoi prenderlo  
lo puoi solo sentirlo  
e giudicarlo.

Lola Marini



## TEMPO

Il tempo passa  
ma i giorni non si perdono,  
si raccolgono come granelli di sabbia  
sul fondo della clessidra.  
Non ti preoccupare  
quando è piena una parte  
si gira e si ricomincia da capo.

Marialuisa Calzolari



## ON CANTO LONTANO

Un canto lontano,  
lo sentivamo con tanto piacere.  
Il saluto era la sua felicità,  
la voce era il suo lavoro,  
non sentiva sacrifici:  
alla sua ora era puntuale,  
ai suoi mercati vicini o lontani.  
Ora quel posto è vuoto,  
ed io lo ricordo  
mentre andava alla messa  
fischiando Santo Natale:  
nel silenzio della Piana  
risuonava come una cosa meravigliosa.  
Questo è l'addio di un'amica.

Rosita Comparini



## "Canta che ti passa"

L'espressione "canta che ti passa", non di rado formulata in chiave ironica, è un invito a superare la noia, timori o preoccupazioni incumbenti attraverso il canto. L'espressione pare sia stata incisa sulla parete di una trincea durante la Prima Guerra Mondiale e riportata da un soldato il cui nome è ben noto: si tratta dell'ufficiale degli Alpini Piero Jahier, scrittore genovese che si arruolò volontario nel 1916. Jahier, che al fronte curava il giornale di trincea "L'Astico", la trascrisse come epigrafe di una raccolta: "Canti del soldato" curati con lo pseudonimo di Pietro Barba e pubblicati nel 1919. (dalla rivista TELESETTE a cura R. Zucca)



**Carrozzeria FORMULA Tre**

S.n.c.  
di Nanni Andrea  
Nanni Silvano  
Pastetti Paolo

**CHEVROLET**

Sesto F.no (FI) - V.le Ariosto, 496 - tel. 0554212822 - fax 0550510195  
Email: carrozzeriaformulatresnc@gmail.com - C. F. e P. I. 04761550484

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Brusagli, Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi, Latini, Marini, Massini, Spinelli, Zucca, Baronti, invio gratuito: soci, enti sportivi, ditte collaboratrici, responsabilità di quanto pubblicato è dei singoli autori, la collaborazione è prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:  
Latini Valfrido

QR CODE  
collegamento  
diretto al sito  
del Club  
Ausonia



**Circolo A.R.C.I.**  
Salone Rinascente - 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  
Burraeo" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i  
sabati e le domeniche dalle ore 19 -