

"Insieme Passo dopo Passo"



Da sinistra il Presidente Ausonia Tiberio Franco, l'Assessore allo Sport Damiano Sforzi, e la prima donna ass. Annalaura Mugno e il primo uomo ass. Ronò Julius

44° TROFEO OLIVIERO FROSALI

Anche quest'anno in occasione della festa del 25 Aprile 2018 si sono svolte a Sesto Fiorentino varie manifestazioni, fra cui la gara podistica competitiva "Trofeo O. Frosali" giunta alla 44° edizione. Alla partenza circa 500 atleti provenienti da varie località d'Italia. Il percorso della corsa è molto impegnativo con una lunga salita fino a Fonte Giallina, ma una volta in cima però il panorama è stupendo e ripaga la fatica fatta. Si scende poi in picchiata verso Colonnata e continuando lungo il fiume Rimaggio e parco dell'Uliveta si giunge al traguardo, totale 14 Km. La qualità degli atleti è molto alta e si giocano il podio una decina di atleti. Alla fine vince tra gli uomini il fortissimo keniano Ronò Julius col tempo di 54'08" dell'atletica Recanati. Secondo classificato Jamali Jilali col tempo di 55'58" e terzo Lablaid Abdelloul con 56'02". Fra le donne si impone senza difficoltà l'atleta Annalaura Mugno del G.S. Orecchiella Garfagnana con il tempo di 1:02:21 conquistando anche il

7° tempo assoluto, campionessa di trail arrivata prima anche alla S. Gimignano Volterra del 2017. Seconda Parrini Elisa col tempo di 1:08:23 e terza Lazzini Paola col tempo di 1:11:36. Nella classifica a punti di società, vince conquistando il trofeo 4° Memorial Siro Magni offerto dalla Banca di Cambiano, il gruppo sportivo "Il Fiorino". In rappresentanza del Comune di Sesto Fiorentino, a premiare tutte le categorie degli atleti, l'Assessore allo Sport Damiano Sforzi a cui vanno i ringraziamenti del Club Ausonia. Un ringraziamento anche a tutti gli sponsor e a chi ha prestato servizio contribuendo alla buona riuscita della manifestazione. Le foto pubblicate sono state prese dal sito di Piero Giacomelli che da anni segue tutte gare organizzate sul nostro territorio fotografando i partecipanti. Un ringraziamento va a tutti gli atleti che hanno preso parte alla competizione dando loro appuntamento al 2019.

Tiberio Franco.



44° TROFEO FROSALI - SESTO FIORENTINO - 25 APRILE 2018

Primi 3 assoluti uomini : 1° Ronò Julius, 2° Jamali Jilali, 3° Lablaid Abdelloul



44° TROFEO FROSALI - SESTO FIORENTINO - 25 APRILE 2018

Prime 3 assolute donne: 1° Annalaura Mugno, 2° Parrini Elisa, 3° Lazzini Paola



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 o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.



Allenarsi in vacanza : mare o montagna

Anche in vacanza lo sportivo non riesce a fermarsi e vede ogni località turistica come una potenziale palestra a cielo aperto in cui cimentarsi in nuovi sport, trasformando così il suo periodo di stop in un riposo attivo per i propri muscoli. Per chi sceglie come destinazione una località di *mare*, è possibile allenarsi scegliendo tra: **Il nuoto**: è per eccellenza lo sport che coinvolge più gruppi di muscoli; l'acqua salina inoltre crea una piacevole resistenza opposta che permette all'atleta di migliorare resistenza e velocità. **Lo snorkeling**: uno sport in cui si abbinano le potenzialità del nuoto alla scoperta dei fondali marini. **L'acquagym**: un modo fresco per potenziare la muscolatura e migliorare il sistema cardiocircolatorio divertendosi in compagnia. **Il kajak**: è uno sport avventuroso che potenzia la muscolatura degli arti superiori (dal bacino in su). **Il surf**: equilibrio, coordinazione, forza, resistenza sono tutti messi in gioco tra un'onda e l'altra con abbinamento dei principi base del nuoto. **Il pedalò**: l'attività che diverte sia grandi sia piccini, la bicicletta di mare con cui rilassarsi lavorando sugli arti inferiori in mezzo al mare. **Il beach running**: da svolgere rigorosamente nelle ore più fresche della giornata e con scarpe da running adatte al suolo. **Il fitwalking**: da svolgere a piedi nudi sul bagnasciuga per beneficiare del massaggio naturale dell'acqua su caviglie - cosce - glutei, permette di eliminare stanchezza e pesantezza; di tonificare e di migliorare forza e resistenza degli arti inferiori; di migliorare la coordinazione, l'equilibrio e la propriocezione grazie proprio al lavoro che il piede nudo svolge a contatto con la sabbia. **Il beach tennis**: uno sport in cui si lavora sullo scatto con focus su gambe - caviglie - polpacci, muscoli delle braccia e delle spalle. **Il beach volley**: uno sport divertente ma impegnativo proprio perché agli scatti e ai salti occorre prestare attenzione all'attrito dei piedi sulla sabbia. I muscoli coinvolti sono i medesimi del beach tennis. Per chi invece sceglie come meta turistica una località di *montagna*, è possibile allenarsi scegliendo tra: **Le escursioni in montagna/trekking**: è uno sport ideale per tutti, il cui grado di difficoltà viene segnalato sulle diverse mappe presenti ad inizio sentiero. Attraverso il trekking si potenziano i muscoli degli arti inferiori, degli arti superiori se si utilizzano i bastoncini, la coordinazione, l'equilibrio e i riflessi, con un buon lavoro cardiovascolare. **Le escursioni in bici/downhill**: Le escursioni in bici sono un modo semplice di visitare diversi paesi collegati tra loro grazie ad una pista ciclabile, che spesso attraversa paesaggi naturali e luoghi culturali, il lavoro è tutto focalizzato sugli arti inferiori e poco sull'addome. Il downhill è uno sport indicato per i più temerari e allenati, essendo molto impegnativo, i percorsi si snodano tra salite e discese continue. **Il rafting**: è uno sport adrenalinico che permette di lavorare sui deltoidi posteriori, sui muscoli delle spalle, sull'addome e sui muscoli lombari, messi a dura prova per stabilizzare il tronco. **L'arrampicata**: è uno sport avventuroso che lavora su forza e resistenza, anche qui il grado di difficoltà viene sempre segnalato sulle mappe presenti ad inizio percorso. Praticare dei multi sport in vacanza permette al corpo di riposarsi attivamente e di mantenere alto l'umore lontano da schemi, programmi e tabelle di marcia che si seguono durante l'anno. Svolgendo anche attività apparentemente ludiche è possibile così mantenere il proprio tono muscolare, preservare in parte il grado di allenamento e stimolare il cervello.

Dott.ssa Chiara Rancan (a cura di L. Valfrido)

Cinque consigli per principianti

Quando iniziamo a correre lo facciamo in modo naturale, istintivo, quasi irrazionale e sicuramente senza pensare a quanto sia complessa l'attività nella quale siamo impegnati. Perché, sì, si tratta di mettere



un piede davanti all'altro ma è anche una questione di respiro. Ed è pure una questione di cuore. Passo, respiro, battito. Ecco cinque consigli per chi inizia a correre che renderanno - mi auguro - la vostra corsa più facile e il vostro sforzo più cosciente. **1. Inizia lentamente** - Uno degli errori che si fa più comunemente è partire troppo veloci. Se fai il primo chilometro a *duecento* allora puoi scommettere che tornerai a casa prima del previsto, esausto, dolorante e per nulla soddisfatto. Fai un po' di stretching, riscaldati, parti lentamente, *così lentamente che se rallenti ancora un po' viaggerai indietro nel tempo*: scaldi i muscoli un po' alla volta! Aumenta la velocità gradualmente fino a che non troverai il tuo ritmo ideale: passo regolare, respiro regolare. Ora mantienilo! Se proprio vuoi pavoneggiarti, fare lo sbruffone, darti una botta di adrenalina, fallo nelle ultime centinaia di metri tanto ormai sei in vista del portone di casa, ce la puoi fare. **2. Parla** - Come fai a capire qual è il tuo ritmo ideale? Quello in cui puoi ancora sostenere una conversazione con un tuo compagno di corsa (reale o immaginario). Il parametro con cui si quantifica lo sforzo è appunto la respirazione: Respirazione Facile (RF), Respirazione Leggermente Impegnata (RLI), Respirazione Impegnata (RI). Quando possiamo parlare con qualcuno, siamo certamente in fase aerobica, stiamo ottimizzando il consumo dei grassi e, ipoteticamente, non stiamo producendo acido lattico. **3. Posizione diritta e sguardo in avanti** - La posizione nella corsa è molto importante, stai composto. Immagina una corda che tiri il tuo bacino in avanti, non rimbalzare come una molla: è un inutile spreco d'energie. Busto eretto, più stai diritto e più respirerai agevolmente e i tuoi polmoni potranno immagazzinare aria. Inspira sempre con naso e bocca contemporaneamente, con ritmo costante. Tieni lo sguardo in avanti! Avrai anche delle bellissime scarpe da running nuove e fiammanti ma è meglio se la testa sta alta, occhi all'orizzonte (ma attento a dove metti i piedi). **4. Goditi il tuo tempo: guardati attorno, guardati dentro** - Se la corsa dev'essere un obbligo, un peso, una tortura, per piacere smetti subito! Cerca che ogni uscita sia un momento per te, anche per non pensare a nulla, per passare un po' di tempo con te stesso. Correndo si ha la fortuna di cambiare visione delle cose, le si affianca lentamente, le si può vedere. Goditi il panorama se puoi. E non pensare se stai andando troppo veloce o troppo piano, cerca piuttosto di concentrarti sul tuo corpo, sui tuoi movimenti, sulle tue reazioni. **5. Non esagerare e rispetta i tuoi limiti** - Non esiste uno sport esente da infortuni e ogni sforzo fisico va affrontato con umiltà. La corsa è un'attività che sollecita il nostro organismo in modo importante, per questo motivo il riposo è importante tanto quanto l'allenamento. Recuperare dopo uno sforzo è indispensabile per fornire al nostro corpo il tempo necessario per assimilare l'attività che stiamo facendo e per adattarsi, rafforzarsi. Stiamo attenti al dolore e distinguiamo quello sano (dei muscoli che si svegliano) da quello che è indicatore di pericolo (di infortunio o di sovraccarico di lavoro). Detto ciò, mi raccomando: *Scarpe (quelle giuste) ben allacciate, luci accese anche di giorno e prudenza, SEMPRE!*

Di Sandro Siviero (a cura di L. Valfrido)

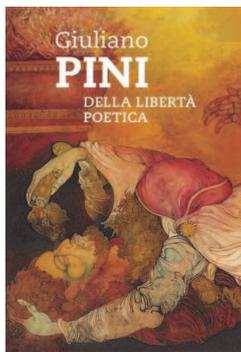
Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

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

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



Personaggio Sestese - Giuliano Pini, tratto dal secondo volume Sesto Fiorentino, Piccole Storie per un Grande Paese scritto da Alessandra Bruscastelli pubblicato da Edizioni Medicea Firenze.

E' stata appena fatta, a circa un anno dalla sua scomparsa, un'importante mostra antologica di Giuliano Pini che ha riscosso grande successo. Ed è anche per questa ragione che abbiamo deciso di riprendere dalle pagine del suddetto libro quelle dedicate a lui: Nato a Firenze, in via Bronzino nel 1935 da madre livornese e padre fiorentino, approdò a Sesto con il primo matrimonio; ha abitato in via Verdi e poi a Le Catese, dove la convivenza con la cava e gli scoppi delle mine non fu facile. Il feeling con i sestesi nacque subito e lo dimostra anche il fatto che Pini è stato tra i fondatori de La soffitta - Spazio delle Arti, quando un operaio della Galileo, Enrico Pratesi, allora presidente della Casa del Popolo di Colonnata, pensò di dedicare all'arte la soffitta di questa antica struttura e lo andò a cercare per avere aiuto. Ed ecco nascere la prima mostra di quella galleria destinata a diventare un importante punto di riferimento nel panorama artistico italiano. Si intitolava "Sculpte in ceramica di Gian Carlo Marini, disegni di Giuliano Pini". Era il 1964 e Giuliano, non ancora trentenne aveva capito da tempo che la pittura sarebbe stata la sua vita: "Sono cresciuto in un quartiere popolare insieme a tanti altri ragazzi - raccontò lo stesso Giuliano - eppure avevo interessi diversi dai loro, non amavo gli stessi film che vedevano e una grande passione per la musica mi teneva per ore accanto alla radio. Ancora non lo sapevo ma dentro di me c'era un mondo diverso tutto da esprimere ed il destino mi venne in aiuto. Lavoravo come benzinaio sui viali fiorentini e quando pioveva sotto la pensilina del distributore veniva a ripararsi un vigile urbano, certo Mancini che si dedicava alla pittura. In quel periodo disegnavo sempre motociclette perché mi piacevano tanto e così lui, il vigile, ebbe modo di vederle e mi disse: "Perché non studi?" Mi presentò al professor Dreoni che insegnava all'Accademia delle Belle Arti. Mi prese con sé nel suo studio e mi convinse a lasciare il lavoro alla pompa di benzina, poi grazie a lui mi inserii nel laboratorio di ceramica che il professor Miniati aveva al Piazzale Michelangelo. Era un luogo frequentato da molti artisti e fu lì che conobbi un pittore già affermato, Leonardo Papisogli, al quale piacquero i miei lavori e pensò di portarmi da Ottonne Rosai che stava lì vicino. Rosai m'incoraggiò a proseguire; erano anni favorevoli all'arte perché chi dipingeva lo faceva per una personale urgenza d'espressione, per un bisogno di comunicazione e non per vendere dei quadri come accade in seguito". Negli anni '70 Giuliano Pini, insieme a Mario De Micheli, che aveva partecipato alla 'Corrente Milanese' alla quale avevano aderito Guttuso e Sassu, fondò insieme a Farulli, a Tredici, a Xavier Bueno, la 'Nuova Corrente' che aveva un chiaro taglio politico: "Dipingevo ambienti fumosi - proseguì Pini - interni di cinema, influenzato dai film di Antonioni e dal clima culturale che si respirava a quel tempo. Convinto come ero che la pittura fosse un'espressione prettamente individuale e non riconoscendomi in certi proclami, in certe manifestazioni, poco tempo dopo lasciai il gruppo". E iniziarono i grandi cicli che hanno caratterizzato l'opera di Giuliano Pini a cominciare da "Il tempo ha le mani": sulle grandi tele apparivano figure anziane sulle quali incombevano mani che afferravano, strappavano. "E' coinciso con un periodo critico della mia vita - continuò Pini - ma il dipinto che ha segnato una svolta determinante è stato "Il punto da raggiungere", un grande quadro che rappresenta un uomo trascinato in un lenzuolo - bara in cui conserva i suoi averi. In cima c'è un demone in una specie di palude che è una città, una città immaginaria e c'è

un angelo che esce dall'acqua in una sorta di annunciazione. La morte è sempre stata un tema incalzante, sovrastante, anche per certi accadimenti che mi hanno segnato quando ero ragazzo". In quei fervidi anni '70 Giuliano collaborava con la Galleria Santa Croce di Firenze, per poi allontanarsene e dedicarsi a un nuovo grande ciclo: la musica di Richard Wagner il cui primo nucleo di opere fu presentato nel 1982 al Palazzo dei Diamanti di Ferrara con il titolo "L'edificio del sogno - L'opera incantatrice di Richard Wagner". E poi i dipinti ispirati al flamenco, al ballerino spagnolo Antonio Gades e ai miti mediterranei. A seguire "Ritratti immaginari e non" dove Giuliano ha dipinto le persone e i personaggi più amati, tra questi Schiele, Mahler, Baudelaire, Otto Dix. E quindi "Per antichi sentieri" una mostra che fu davvero un evento per Sesto Fiorentino. Fu allestita al Rifugio Gualdo nell'Aprile-Maggio del '93 e nell'ambito di essa furono organizzati concerti e dibattiti. Pochi sanno che l'artista in cuor suo dedicò questa esposizione all'amico e poeta Silvano Guarducci, con il quale usava passeggiare per i sentieri di Monte Morello. (...) Un segno davvero distintivo e peculiare, accompagnato da una coloristica affascinante che il critico Mario De Micheli definì "suntuosa" hanno dato vita a giganteschi dipinti che erano vere e proprie narrazioni filtrate attraverso l'acutissima sensibilità di Giuliano Pini. Una sensibilità esperta che ha saputo trasformare il suo tormento interiore, non solo dettato dalla 'fatica' del creare ma anche da quella del vivere, in figurazioni dalle ricche scenografie potentemente evocative capaci di incorniciare "l'immobilità dell'azione" degli inquietanti personaggi che mirabilmente, sanno impressionare, sconvolgere, emozionare. Finalmente il ragazzino che all'età di undici anni aveva già perduto la madre e tre sorelle ammalate di Tbc, il ragazzino che aveva dovuto lottare per sopravvivere a tanto dolore e a tentare di costruirsi una esistenza nel mondo, di trovare uno spazio nel panorama culturale, ce l'aveva fatta, era riuscito a imporsi, a comunicare con il suo distinto e raffinato linguaggio espressivo. E proprio quando il suo successo era all'apice, quando tanti erano i collezionisti che acquistavano le sue opere e altrettanti erano i progetti e i programmi di una splendida carriera arrivò ancora la cattiva sorte a scombinare tutto: proprio il giorno dopo aver smontato la mostra di Sesto, allestita a Villa San Lorenzo al Prato, una emorragia cerebrale portò Giuliano Pini sull'orlo del baratro, ma l'operazione immediata del professor Mennonna e la vicinanza di tanti amici, lo salvarono dalla morte, ma non dall'immobilità e dalla prigionia del silenzio. "Mi sembrava impossibile - ha raccontato Roberta, la seconda moglie di Pini - che Giuliano non potesse più dipingere, che tutto finisse in quell'assurda immobilità, mi dicevo che la paresi che aveva colpito la parte destra del suo corpo non poteva fermare la sua fantasia, le sue idee, la sua inquieta creatività". E fu così perché grazie alle cure dei medici, all'abnegazione di Roberta, all'incoraggiamento degli amici, ma soprattutto alla grande volontà di Giuliano, nel Settembre del 2002, dopo circa due anni da quel tragico evento, furono esposti nella vetrina dell'amico Angiolino, il corniciaio di via Verdi, una serie di nuovi dipinti realizzati esclusivamente con la mano sinistra. E Giuliano che dal'98 era tornato a vivere nella nostra città dove è rimasto fino alla sua morte, continuò ad ascoltare la sua musica e tutti i giorni usava le sue matite colorate per non lasciarsi sfuggire i sogni. Le opere del nuovo cammino hanno incarnato un ponte tra il passato e il futuro, testimoniando che nonostante tutto si può e si deve andare avanti, senza arrendersi mai. E' questo l'esempio di magnifica umanità che ci ha lasciato Giuliano Pini, insieme a tante opere eccezionali, un esempio prezioso da seguire. L'arte come la vita percorre a volte sentieri misteriosi e intricati ma ognuno di essi ha una ragione, un perché che forse un giorno potremo scoprire, potremo capire.

Alessandra Bruscastelli

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

Nuova Carni Più
PIZZERIA
Via della Chiesa, 46 - CALENZANO (FI) - Tel. 055 8879781
Via dei Colli, 2 - SIGNA (FI) - Tel. 055 8734673

NOMINATION
GIOIELLI
NOMINATION.COM



COME SCEGLIERE LE SCARPE DA CORSA ADATTE AL PROPRIO PIEDE

di Runtastic Team - di Jen Mueller

Scegliere una scarpa da corsa adatta può essere complicato. In negozio spesso ci troviamo in una parete con tantissime scarpe e descrizioni come controllo del movimento, stabilità, minimalista senza conoscerne il significato. Prima di comprare una scarpa qualsiasi è meglio andare in un negozio specializzato e scegliere le scarpe in base al proprio piede e al proprio passo. Per ognuno di noi la scelta può essere diversa, anche se un amico può trovarsi bene con uno stile o una marca in particolare. Se la scarpa è quella giusta, può evitare dolori e infortuni e per questo è bene investire i propri soldi nel modo giusto.



ECCO ALCUNE COSE IMPORTANTI DA SAPERE PRIMA DI SCEGLIERE LE SCARPE DA CORSA: TIPO DI PIEDE

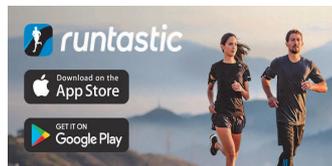
Prima di tutto si deve conoscere il proprio tipo di piede, per esempio se si ha un arco plantare basso, normale o alto. Se non si è sicuri, si può fare il "wet test": si mettono i piedi in una bacinella riempita d'acqua e poi si appoggiano su un foglio di carta o una busta di carta e quando si tolgono si guarda l'impronta lasciata che svelerà il tipo di arco: **Basso**: se si vede quasi tutta l'impronta allora si ha un arco plantare basso e questo significa molto probabilmente che il piede tende verso l'interno quando si cammina o si corre. In questo caso la scelta migliore sarebbe una scarpa stabile e con controllo del movimento. **Normale**: se si vede solo circa metà dell'impronta si tratta di un arco plantare normale che si adatta a qualsiasi tipo di scarpa ed è tra i più comuni. **Alto**: se si vede solo una linea sottile esterna al piede e al tallone, è probabile che il piede tenda verso l'esterno mentre si cammina o si corre. Meglio scegliere una scarpa con una buona ammortizzazione e flessibilità per poter assorbire gli shock più efficacemente. Anche inserire delle solette può aiutare a supportare talloni e arco e possono essere acquistate separatamente.

PRONAZIONE La pronazione si ha quando il piede tende all'interno al momento dell'appoggio a terra. Ci sono tre tipi di pronazione: **Iperpronazione**, si verifica quando il piede ruota eccessivamente verso l'interno e può causare stiramenti alle gambe e ai piedi. Chi soffre di **iperpronazione** di solito ha un arco basso. Le scarpe adatte sono stabili e con controllo del movimento. **Supinazione**, si verifica quando il piede ruota all'esterno. L'arco di solito è alto e la scarpa adatta è quella con ammortizzazione extra per aiutare ad assorbire lo shock da impatto al suolo. **Pronazione normale**, è quella più comune e si ha quando il piede tende all'interno ma non eccessivamente. La scarpa adatta è stabile, che di solito è più flessibile rispetto a una scarpa con controllo di movimento, pur garantendo il supporto.



SUPERFICIE DI CORSA Una volta stabilito il tipo di piede e di arco, è bene tenere in considerazione il tipo di superficie sulla quale si corre di solito. Per tapis roulant o strada: sono le scarpe più comuni e sono designate per correre su superfici dure e lisce come marciapiedi, strade o superfici pavimentate. Per sterrati: queste scarpe offrono una maggiore stabilità su terreni non uniformi. Hanno solette più rigide e una copertura delle dita più dura per proteggere il piede da rocce, radici o altri ostacoli. Minimaliste: sono leggere e super flessibili e con il minimo supporto. Se si decide di provare queste scarpe si deve tener conto che ci vorrà del tempo per abituare i piedi e i muscoli a questo tipo di scarpa.

QUANDO CAMBIARE LE SCARPE DA CORSA Indossare le scarpe adatte non è importante solo per chi corre 100 km alla settimana ma anche per tutti i runner occasionali. Bisogna tenere a mente queste importanti considerazioni. In piedi, deve esserci almeno un dito di spazio tra l'alluce e la fine della scarpa. Questo significa scegliere una scarpa con un numero o un numero e mezzo in più rispetto al numero normale, anche perché i piedi tendono a gonfiarsi quando ci si muove. È bene provare la scarpa da corsa già in negozio per avere un'idea di come sta al piede. Per essere più sicuri, meglio informarsi sulla possibilità di rendere la scarpa nel caso non si sia soddisfatti dell'acquisto. La raccomandazione generale è di cambiare la scarpa ogni 500-800 km, ma il numero di chilometri varia da persona a persona. È bene quindi annotare la data d'acquisto per sapere **quanti km si sono percorsi con le scarpe da corsa**. Un segnale che è ora di sostituirle potrebbe anche essere la comparsa di dolori alle ginocchia. Prendersi il tempo di scegliere con cura le scarpe da corsa aiuterà a prevenire infortuni e migliorerà le performance di corsa.



Chi è Jen Mueller, M.Ed.



Jen ha un passato nel mondo del business. Successivamente si è laureata in promozione ed educazione alla salute nella University of Cincinnati e lavora da 9 anni come esperta fitness e leader della community di SparkPeople.com - uno dei siti internet su salute e fitness più visitati in America. È una specialista di salute e fitness certificata ACE con certificazioni aggiuntive in personal training, health coaching e fitness prenatale. Ha 4 bambini, le piace correre e ha già partecipato a numerose maratone e mezze maratone. La passione di Jen è aiutare le persone a raggiungere i loro obiettivi di salute e benessere fisico.

(a cura di E. Baronti)

PESCHERIA ENRICO

PESCHERIA CIOTOLI

di Ciotoli Enrico & C.

50019 Sesto F.no (FI) - Piazza del Mercato 2
tel. 055442746 - P.IVA 04609410487

LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

SESE
1997
edilizia ad arte

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

Classificazione Scarpe da Running - di Andrea Pilotti - (a cura C.L.)



Le scarpe da running sul mercato italiano sono classificate in base alle diverse esigenze del runner. Le scarpe da corsa si dividono in 8 differenti categorie che vanno da A0 ad A7, specifiche soprattutto in base alla tipologia di allenamento, al terreno percorso e al peso corporeo.

Per questo motivo prima di scegliere la vostra scarpa da running è bene conoscerne la classificazione. **CONTENUTI:** Categorie di scarpe da corsa sul mercato italiano: Scarpe Running A0, Scarpe Running A1, Scarpe Running A2, Scarpe Running A3, Scarpe Running A4, Scarpe Running A5, Scarpe Running A6, Scarpe Running A7.

Categorie di scarpe da corsa sul mercato italiano
Scarpe Running A0 - Le scarpe **A0**, chiamate anche **minimaliste**, hanno un peso che oscilla tra i 200 g ed i 350. Esse sono consigliate per chi nel corso dell'attività fisica fa ripetute veloci. A queste scarpe sono stati tolti tutti quegli elementi considerati superflui o poco efficaci e la suola è costituita da un unico strato. Solitamente il differenziale, ovvero la differenza tra pianta e tallone, una sorta di tacco per rendere più semplice l'idea, non supera i 10 mm di altezza. Piccolo difetto: le A0 sono considerate scarpe molto comode, perfette per chi ama correre velocemente, ma potrebbero affaticare la gamba, a causa anche dell'inesistenza o quasi dei meccanismi di ammortizzamento tipici di altre scarpe da running.



Scarpe Running A1 - Le scarpe **A1** sono dette anche **superleggere** e hanno un peso inferiore ai 250 g. Sono quindi calzature leggerissime, tra le meno pesanti in circolazione per quanto riguarda il running. Esse sono consigliate soprattutto ai corridori esperti e a coloro che sono soliti fare gare. Non sono ammortizzate ma sono adatte per la corsa veloce in quanto aiutano il passo ad essere più scattante e conferiscono al gesto della corsa una maggiore reattività. Non sono adatte per tutti coloro che hanno una postura scorretta né per le persone che superano i 70 kg di peso. Ricordate che una scarpa da corsa va scelta in base anche a quello che è il proprio peso oltre che in relazione al proprio scopo.

Scarpe Running A2 - Le calzature da running **A2** o **intermedie**, sono anch'esse molto leggere ma il loro peso può raggiungere i 300 g. A differenza delle A1 possiedono una discreta ammortizzazione e alcune presentano nella loro struttura anche dei supporti. Sono consigliate per tutti coloro che quando corrono, anche durante la gara, desiderano avere un minimo di stabilità in più. Si tratta comunque di calzature altamente tecniche e non devono quindi essere utilizzate da un corridore alle prime armi. Anche le A2 sono sconsigliate per chi supera una certa soglia di peso.



Scarpe Running A3 - Le Scarpe **A3** sono anche chiamate **neutre**. Esse forniscono un ottimo ammortizzamento e quindi sono l'ideale per un gran numero di corridori. Il loro peso supera i 300 g e può arrivare a 400 nei casi delle più pesanti. Non sono la calzatura ideale per chi fa gare o per chi si allena a scopi agonistici e desidera quindi un'altra prestazione ma possono essere un'ottima alternativa per chi corre per piacere e non vuole dover rinunciare ad una scarpa confortevole a massimo ammortizzamento. Queste scarpe sono perfette anche



per quei corridori che prediligono la corsa lenta e per coloro che arrivano fino agli 80 kg di peso. Esse assorbono molto bene l'impatto del peso sul suolo durante il running. Per approfondire leggi l'articolo dedicato alle caratteristiche delle **scarpe A3 a massimo ammortizzamento**.



Scarpe Running A4 - Le scarpe **A4** sono chiamate anche **stabili** e pesano circa come le A3. Esse sono perfette per chi non ha un buon controllo del piede durante la corsa e hanno dei supporti che non permettono l'iperpronazione, ovvero un esagerato carico del piede nelle parte interna. Anche in questo caso il livello di ammortizzamento è molto alto. Questa calzatura è inoltre consigliata per tutti coloro che superano gli 80 kg di peso.



Scarpe Running A5 - Le **A5** o **fuoristrada** pesano quanto le A3 e le A4 e vanno bene sia per la corsa veloce che per quella più lenta. Si tratta di calzature molto solide, che hanno lo scopo di proteggere il piede del corridore. Esse si usano per correre o fare running fuoristrada, quindi non sull'asfalto, ma su suoli anche accidentati. La presa sul terreno di queste calzature è ottima. In questo caso la prestazione è messa in secondo piano rispetto alla sicurezza che la scarpa ha il compito di conferire. Sono le calzature migliori anche in caso di fango, rocce e zone erbose e possono dimostrarsi molto utili se si percorrono tratti ghiacciati o se si fa attività in condizioni climatiche avverse.



Scarpe Running A6 - Le **A6** sono definite scarpe da **jogging**, la loro capacità di ammortizzare il contatto con il suolo è sufficiente per chi corre saltuariamente e soprattutto su terreni non sconnessi, stesso dicasi per la loro stabilità e le doti elastiche di tomaia e intersuola. Sostanzialmente è una scarpa che non ha doti particolari e che secondo il nostro parere non dovrebbe essere utilizzata da chi fa running quotidianamente.



Scarpe Running A7 - Le calzature **A7** o **chiodate** hanno un peso inferiore ai 200 g. Esse sono indicate quasi esclusivamente per la gara o comunque sulla pista, per discipline come l'atletica leggera. Esse non prevedono l'ammortizzamento e sono provviste di tacchetti, in modo da consentire il maggior grip possibile sulla pista da corsa. Le sneakers sono anch'esse considerate scarpe da running anche se si differenziano dai modelli sopra descritti per il loro potenziale utilizzo. Esse pesano intorno ai 300 g e non sono adatte alla corsa. Possono essere utilizzate durante la propria quotidianità, abbinata ad outfit sportivi, per camminate e passeggiate. Esse non hanno la facoltà di attutire l'impatto della corsa e non sono ammortizzate. E' meglio quindi evitare di fare running con queste calzature se si vogliono evitare possibili infiammazioni e relegarle al tempo libero. Esistono quindi in commercio un gran numero di scarpe dedicate al running, con una distinzione anche per le **donne** e le persone che soffrono di patologie come la fascite plantare. La prima cosa da fare è prendere in considerazione quali sono i propri scopi e le proprie caratteristiche specifiche come il proprio peso e in base a questo scegliere la calzatura migliore per se stessi. Sarete infatti voi a decidere se privilegiare la comodità rispetto alla performance o se scegliere una scarpa più scattante ma che se usata in modo inappropriato può crearvi problemi di diversi tipi.



Scarpe Running A7 - Le calzature **A7** o **chiodate** hanno un peso inferiore ai 200 g. Esse sono indicate quasi esclusivamente per la gara o comunque sulla pista, per discipline come l'atletica leggera. Esse non prevedono l'ammortizzamento e sono provviste di tacchetti, in modo da consentire il maggior grip possibile sulla pista da corsa. Le sneakers sono anch'esse considerate scarpe da running anche se si differenziano dai modelli sopra descritti per il loro potenziale utilizzo. Esse pesano intorno ai 300 g e non sono adatte alla corsa. Possono essere utilizzate durante la propria quotidianità, abbinata ad outfit sportivi, per camminate e passeggiate. Esse non hanno la facoltà di attutire l'impatto della corsa e non sono ammortizzate. E' meglio quindi evitare di fare running con queste calzature se si vogliono evitare possibili infiammazioni e relegarle al tempo libero. Esistono quindi in commercio un gran numero di scarpe dedicate al running, con una distinzione anche per le **donne** e le persone che soffrono di patologie come la fascite plantare. La prima cosa da fare è prendere in considerazione quali sono i propri scopi e le proprie caratteristiche specifiche come il proprio peso e in base a questo scegliere la calzatura migliore per se stessi. Sarete infatti voi a decidere se privilegiare la comodità rispetto alla performance o se scegliere una scarpa più scattante ma che se usata in modo inappropriato può crearvi problemi di diversi tipi.

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

FERRAMENTA GIOVANNI

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

Direttore resp.: Tiberio Franco
Redazione: Anardu, Bruscagli, Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi, Latini, Marini, Massini, Spinelli, Zucca, Baronti, Tiberio, invio gratuito: soci, enti sportivi, ditte collaboratrici, responsabilità di quanto pubblicato è dei singoli autori, la collaborazione prestata gratuitamente.
Impaginazione grafica: Latini Valfrido



LA PROTEA

dai Fiori di Fuoco
di Alessandra Bruscagli

E' una pianta originaria dell'Africa meridionale che venne introdotta in Europa intorno al 1700. E' simile a un arbusto

alto sessanta - ottanta centimetri, le sue foglie allungate sono di un bel verde scuro, coriacee e cerose, naturalmente a seconda delle specie le infiorescenze sono esageratamente grandi e ricche di colori. Sicuramente se vi hanno regalato una composizione mista di fiori vi sarete chiesti cosa fosse quello strano esemplare che tanto somiglia a una pigna e ricorda un carciofo: è proprio quella la Protea che nel linguaggio dei fiori significa originalità, coraggio, diversità. Il suo nome deriva dal dio greco Proteo, divinità celebre per le sue infinite metamorfosi ed è per questa ragione che indica diversità, originalità, coraggio e cambiamenti. E sempre nel linguaggio dei fiori è considerata una pianta particolarmente appropriata ad essere utilizzata nelle decorazioni dei grandi eventi e in particolare nei matrimoni uno dei cambiamenti fondamentali della vita. Il fiore della Protea ha anche il vantaggio di resistere a lungo reciso, caratteristica che lo rende adatto ad essere usato nei bouquet e nelle decorazioni anche nuziali. Ricordano i carciofi e i cardi e i loro fiori sopravvivono per settimane dopo essere stati recisi. Come si sa anche nei fiori la moda impera e questi nostri giorni hanno decretato il suo successo sia tra i coltivatori e che tra gli appassionati di giardinaggio perché ha il vantaggio di adattarsi benissimo al clima europeo mantenendo logicamente il suo aspetto esotico. La cura della Protea è piuttosto semplice e può essere coltivata in vaso o in giardino in luogo ben soleggiato. Sopporta bene le gelate ma difficilmente riuscirà a sopravvivere ad un freddo troppo intenso e costante come quello delle regioni del nord Italia e quindi sarebbero consigliabile metterla in un luogo riparato, magari in un'aiuola addossata alla casa o a una parete. per lei sarebbe necessario un terreno ricco, soffice e ben drenato, la pianta si adatta bene anche ad altre tipologie di substrato, fondamentale però sarà il drenaggio, bisogna non dimenticare mai che si dovrà innaffiare solo quando il terreno è asciutto, perché il ristagno idrico è un pericolo sempre in agguato. La potatura consisterà semplicemente nel rimuovere le infiorescenze ormai secche. Nella leggenda greca Proteo, figlio di



Poseidone dio del mare, era signore dei mari, aveva la capacità di essere multiforme e l'abilità di trasformarsi in ogni cosa e la Protea fu chiamata così da Linneo nel 1735 perché da quando sboccia a quando fiorisce si svela e si rivela diventando sempre più lontana dal suo aspetto primordiale. Carlo Linneo che è vissuto tra il 1707 al 1778, fu medico, botanico e naturalista svedese, è considerato il padre della classificazione scientifica degli organismi viventi. La Protea è stata proclama-

ta fiore nazionale sudafricano dal 1896, è un fiore bellissimo, unico come il Paese che rappresenta, risalente a più di 300 milioni di anni fa è considerata come una delle più antiche piante da fiore del pianeta. Appartenente al genere protaceo con oltre 1500 specie è presente in diverse forme, specie e colori. Il simbolismo della Protea in Sudafrica è uno dei più riconosciuti insieme alla bandiera arcobaleno ed è l'emblema della bellezza di questa terra. La sua fioritura rappresenta la rinascita dopo un periodo buio. In questi luoghi potrete trovare la sua immagine quasi ovunque, stampata sui francobolli, sui certificati di nascita, sui passaporti sudafricani, sulle monete, e la squadra di cricket sudafricana è soprannominata Proteas. Il fiore appare sullo stemma ufficiale di questo sport e le maglie degli Springboks sono caratterizzate da una Protea nei colori oro e verde. La Protea è la metafora della capacità e della determinazione di sopravvivere anche nelle situazioni più avverse e imprevedibili, infatti queste creature bellissime e particolari sono dette anche Fiori di Fuoco, perché si riproducono dopo gli incendi, quando il suolo viene liberato dalle foglie secche e dai resti bruciati, alle prime piogge ricrescono freschi getti novelli dalla base sotterranea rimasta vitale. Le Protee resistono al fuoco, che soffocano i loro semi, le gemme dormienti emergono una volta che l'incendio è terminato e possono resistere alle condizioni climatiche più avverse. Assieme all'antilope Springbok la Protea è stata trattata come simbolo nazionale del Sudafrica prima e dopo l'Apartheid, non però senza controversie. Adesso che sono tornate in auge, le Protee sono state riscoperte e coltivate con passione e proprio l'anno scorso un consorzio di vivaisti toscani si è aggiudicata una medaglia d'oro al prestigioso e famosissimo Chelsea Flower Show a Londra.



Filastrocca per una bambina

Fila, fila, filastrocca
due occhi blu, un nasino perfetto
e una boccuccia rosa confetto
che sorride quando il babbo la balocca
e la mamma con amore la tocca.

Fila, fila, filastrocca
vedo vicino al suo lettino
un cesto pieno di giochi e un burattino
per inventar fiabe e leggende
quando la fantasia cresce e s'accende.

Fila, fila, filastrocca per una bambina
che cerca parole di pace da ascoltare
come lucenti conchiglie in riva al mare
e costruisce una canzone e un girotondo
per giocare e per cantare con tutti gli amici del mondo.

Alessandra Bruscagli



CFT

COOPERATIVA FACCHINAGGIO E TRASPORTO
MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI NOVOLI
Piazza Artom, 12 - FIRENZE
Tel. 055 428969 Fax 055 4393545

F3
FORMULA 3

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

FARMACIA
Dr. R.R. RAGIONIERI
Fondata nel 1892

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

Sempre aperta h 8.30 - 20.00



Lettera di una mamma

Lettera a dei figli adorati, coccolati,
messaggio prescritto,
dettato da un amore incensurabile.
Quante raccomandazioni
prima di uscire di casa,
per andare a scuola
ancor prima dell'asilo
e quando più grandi alle superiori
con le prime uscite,
le prime cottarelle,
con i primi problemi amorosi.
Ed io sempre in ansia
aspettando il rientro,
con occhio vigile
al ticchettio dell'orologio.
Poi l'allontanamento da casa
lasciando il nido,
per iniziare una nuova strada,
ma i miei pensieri ed il cuore
sempre con voi ovunque sarete.
Con l'amore che sa dare
solo una mamma,
sarò sempre pronta ad ascoltarvi,
e disponibile col mio sostegno
nella realizzazione dei vostri sogni,
Confidatevi,
Apritevi,
Ascoltatemi.

Marialuisa Calzolari



Mia cara valigia

Mia cara valigia,
mai ti ho dimenticata,
ti ho sempre riempita dei miei sogni,
sei sempre stata la mia compagna.
Chissa in quale angolo sperduto sarai,
ma sempre nei miei sogni sarai.

Rosita Comparini



Braccata dall'ansia

L'ansia ti porta via tutto:
non ti senti più il cuore,
la mente e l'energia per vivere,
è la paura del presente e dell'avvenire,
Buio.
Braccata dall'ansia
la vuoi lasciare dietro di te,
vuoi vivere il presente
con tutto l'amore che ti rimane.
Il profumo di mare batte sugli scogli
e bagna i sogni felici.
Ma l'ansia non ti abbandona mai,
ti vuole portare via i sogni di una vita
che tu non vuoi abbandonare.
Vuoi reagire come un tramonto,
che si perde all'orizzonte
aspettando l'alba che verrà.
Braccata dall'ansia devi sopraffarla,
devi soffocarla perché ti porterà via tutto

Rosita Comparini



Il cielo della mia guerra

Un giorno chiederai
che cosa fu la guerra,
per me, ragazzo,
testimone inconsapevole.
Altri avranno compreso
e scriveranno storie
a me, la guerra,
venne nella giovinezza.
Mi sembrò normale
la vita e la morte
e l'aria fu verità
sopra il sangue.
I soldati passavano,
agli angoli delle strade,
solo il cielo restava
e pensavo che fosse eterno.

Piero Ragonieri (1930-2005)



L'ora delle campane

E' mezzogiorno
delle campane
nella domenica lucente
delle colline.
Risalgo antiche
strade di pietra
con alti muri
e siepi di cipressi.
Firenze distesa
appare dalle contrade
riflettendo luce
della sua armonia.
Non chiedo altro
a questo mattino
di tiepido sole
che mi tende la mano.
Forse sono felice,
o almeno tranquillo,
l'ansia può aspettare
il silenzio delle campane.

Piero Ragonieri (1930-2005)



Il tuo esistere

Basta un sorriso uno sguardo
per ricomporre mosaici di ricordi,
in ricchezza di passioni
riapro la ferita di pensieri.
Forse è in questo ultimo spazio,
il tuo esistere
che io combatto,
contro l'agonia del tempo
ove covano desideri e fughe.
Per questo fermo oggi
i miei occhi,
da troppo tempo assenti
sul tuo volto.
Soltanto il cuore
serba, puro gioiello
il tuo silenzio.
E l'immagine tua
rimane per sempre
sculpta, nel fondo
della mia pupilla.

Lola Marini

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

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.



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 -



www.carfiat.it



NUOVA FAMIGLIA 500 MIRROR. GODETEVI UNA CONNESSIONE VELOCE.



FAMIGLIA 500 DA 10.950 €. E DA OGGI CON FINANZIAMENTO GALAXY4U
IL NUOVO SAMSUNG GALAXY S9 È IN OMAGGIO.

E SE APRI CONTO DEPOSITO ONLINE FCA BANK, PER TE I TASSI PIÙ VANTAGGIOSI. INFO SU: contodeposito.fcabank.it

SU UN NUMERO LIMITATO DI VETTURE IN PRONTA CONSEGNA

TAN 6,25% - TAEG 9,15%

Iniziativa valida con il contributo Fiat e dei Concessionari aderenti su un numero limitato di vetture in pronta consegna. 500 Pop 1.2 69 cv Euro 6 - prezzo promo 10.950 € (IPT e contributo PFU esclusi). Promozione Samsung Galaxy S9 IN OMAGGIO denominata "Famiglia 500 - Galaxy4U" a fronte dell'adesione al finanziamento "Galaxy4U" di FCA Bank. Es. Finanziamento: Anticipo ZERO - 72 mesi, 72 rate mensili di € 196,00, Importo Totale del Credito € 11.515,71 (inclusi servizio marchiatura € 200 Polizza Pneumatici € 49,71 per tutta la durata del contratto, spese pratica € 300, Bolli € 16,00), Interessi € 2.344,29, Importo Totale Dovuto € 14.133,00, spese incasso SEPA € 3,5/rata, spese invio e/c €3/anno. TAN fi sso 6,25%, TAEG 9,15%. Salvo approvazione FCA BANK. Documentazione precontrattuale e assicurativa in Concessionaria. Il Dealer opera, non in esclusiva per FCA Bank, quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari. Messaggio pubblicitario a scopo promozionale. Immagini inserite a scopo illustrativo; caratteristiche e colori possono differire da quanto rappresentato. Consumo di carburante ciclo misto gamma 500 (l/100km): 6,5 - 3,4. Emissioni CO₂ (g/km): 117 - 88. Consumo di carburante ciclo misto gamma 500L (l/100km): 8,6 - 3,9; metano (kg/100km): 3,9. Emissioni CO₂ (g/km): 157 - 107. Consumo di carburante ciclo misto gamma 500X (l/100km): 8,9 - 4,1. Emissioni CO₂ (g/km): 157 - 107. FCA BANK



SAMSUNG Galaxy S9



fiat.it



www.carfiat.it

FIRENZE - Via Ponte alle Mosse, 136/C - Tel. 055.324041

FIRENZE SUD - Via Piagentina, 11/A - Tel. 055.662673

SESTO FIORENTINO (FI) - Via Lucchese, 19/B - Osmannoro - Tel. 055.342311