



# Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVII - n. 188-2018 - 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"



**36^ Athens Marathon** - Correre per 42,195 km? Sono pazzi questi maratonei!" Parfrasando una celebre frase di Asterix, è quello che ho sempre pensato della Maratona. Poi, inizio a correre: e piano piano, chilometro dopo chilometro che aggiungo alla mia corsa, il pensiero cambia in "certo però, sarebbe una bella sfida da fare..." Tra il pensarlo e il dirlo un sabato a pranzo, il gioco è fatto; e per me non ci sono mai stati dubbi: la prima Maratona non poteva che essere quella di Atene. L'Autentica, come è chiamata e come merita di essere considerata. Da Maratona ad Atene, sulle orme del leggendario emerdromo Filippide, che la percorse nel 490 a.C. per portare la notizia della vittoria. Ed è così che ogni anno, a novembre, "La leggenda Continua": e l'11 novembre 2018, insieme ad altre migliaia di persone, c'ero anche io nella leggenda. Lo speaker ci fa osservare un minuto di silenzio in memoria dei combattenti, e passare dopo pochi chilometri proprio dal tumulo funerario che ci ricorda che proprio lì si svolge la battaglia e proprio lì sono sepolti gli Ateniesi caduti e che è proprio da questo fatto che poi è nata la disciplina della maratona, è molto emozionante. Ho ricevuto proprio all'altezza del tumulo il mio ramoscello di ulivo, simbolo della Dea Atena, che mi sono portata per tutta la corsa infilato nella bandana. La corsa quindi prosegue con un sole bello alto e caldo ed era praticamente impossibile farsi prendere dalla stanchezza: ad ogni angolo c'erano persone di ogni età, dai bambini agli anziani, a supportarti con i loro "Bravo" e a darti il cinque di incoraggiamento. Molto emozionante anche il passaggio lungo le zone bruciate dal brutto incendio subito nell'estate, supportato da lunghi applausi degli abitanti che ti ringraziavano per essere lì, perché parte del ricavato andrà proprio a sostegno delle zone devastate. La corsa prosegue, le salite si fanno sentire ma nei punti più critici ci sono sempre i "tifosi" ad incoraggiarti e motivarti anche con la musica e così i chilometri percorsi via via aumentano fino ad arrivare agli ultimi metri, quelli dentro lo stadio Kallimarmaron "dei beni marmi" Panathinaiko, lì in piedi dal 560 a.C. e qui il supporto si fa davvero assordante, tanto che ritrovi tutte le energie come se fossi praticamente appena partito e non alla fine di quei lunghissimi 42 chilometri. E' stato un bel fine settimana di sport,

cultura e divertimento: un ringraziamento a tutto il gruppo per il supporto dimostratosi, e un ringraziamento speciale a babbo Fabio che durante il lungo allenamento, ogni volta che volevo mollare prima del tempo mi convinceva a forza di "fai un altro chilometro e basta" e, appena fatto, "un altro ancora e poi fine" portandomi così a concludere la mia prima maratona, corsa con molta calma ma senza risentire minimamente, e a Bruno, che mi ha accompagnato negli ultimi, faticosi e decisivi, chilometri fino all'arrivo.



Jlenia Bellandi



36^ Athens Marathon - Sono partito con una infiammazione al tendine tibiale. Ho stretto i denti ho sofferto ho pianto, ma la mia promessa l'ho mantenuta, portare il mio amico Antonino Terranova all'arrivo in meno di 4 ore. Una maratona diversa dalle altre, più dura, ma anche ricca di significato. Partire da Maratona, passare vicino alla tomba di Filippide, andare avanti attraversando le colline bruciate dal fuoco dell'immane incendio che c'è stato, essere applauditi e ringraziati da donne e bambini che hanno perso la propria abitazione in quell'incendio (parte della mia iscrizione va nella ricostruzione delle loro case) applaudire padri che spingono la carrozzina dei propri figli disabili verso l'arrivo, entrare nello storico stadio Ateniese, NON HA EGUALI! Ci sono altre maratone più care, più pubblicizzate, più trasmesse, ma l'emozione e l'autenticità che sa darti la Athens Marathon è inimitabile. Il mio infortunio non è niente rispetto ad un applauso di un bambino, ad un padre che spinge la carrozzina del figlio ad una famiglia che ha perso la propria casa.

Io amo correre.

Piero Argiento



**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.



Oggi 22 nostri atleti sfidando le pessime condizioni meteo hanno corso e concluso la 35° edizione della maratona di Firenze. Hanno fatto tutti una ottima prestazione, ma in particolare modo da sottolineare la bella prova di Valentina con 3h 31' e Lorenzo 3h 27 alla loro prima esperienza sulla lunga distanza. Così come pure Sauro che ha concluso con il tempo di 3h 58'. Migliore dei nostri Simone con il tempo di 3h 19'. Da elogiare Doris che ha corso non in perfette condizioni fisiche però finendola con un ottimo 4h 14' "mai mollare". Felicissima la nostra Serena che ha fatto il suo PB in 3h40'23" a quanto pare la pioggia gli porta fortuna. A parte gli scherzi dietro a questi ottimi risultati ci sono mesi e mesi di preparazione e duri allenamenti e oggi tutti hanno raccolto la meritata ricompensa passando con gioia sotto l'arco dell'arrivo. La sensazione che provi a finire una maratona penso sia indescrivibile e unica, solo chi la corre finendola sa cosa si prova e non è escluso che mentre stai tagliando il traguardo ti vengono i lucciconi agli occhi.



Un applauso a tutti  
**Franco**



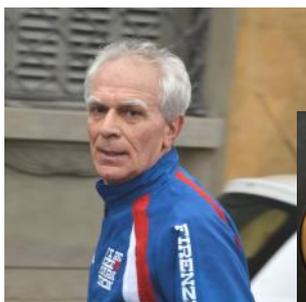
**Bartoli**  
**RIMORCHI**  
[www.bartolirimorchi.it](http://www.bartolirimorchi.it)

**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](http://WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT) - [ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT](mailto:ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT)  
ebay Negoziò <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



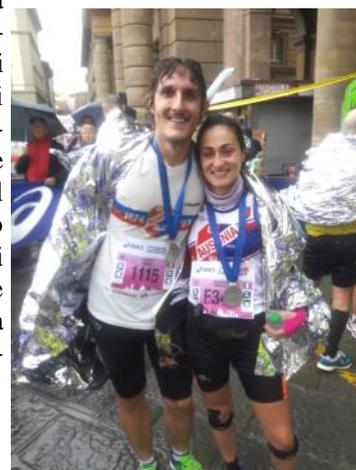
**35a Firenze Marathon** - Quando decidi di iscriverti alla maratona, non sei del tutto consapevole di quello che vuol dire. O meglio, sai che si tratta di raddoppiare il massimo della distanza che hai corso fino ad ora, sai che si tratta

di uno sforzo fisico enorme, che richiede molte energie e che a livello articolare, tendineo, muscolare può darti problemi... ma le emozioni che si provano, quel senso di potenza, la soddisfazione, quel sentirti WONDER WOMAN e SUPERMAN, lo provi solo durante la gara e lo gusti davvero al traguardo. La preparazione è lunga e va fatta bene, ma se la fai con un buon preparatore e con tuo marito al fianco diventa quasi più "leggera". Il primo lungo di 25km, ci è costato fatica, molta, siamo arrivati alla fine stremati, ci siamo guardati negli occhi e ci siamo detti "non ce la faremo mai!". Abbiamo scelto per farlo una gara particolare, troppa salita e troppo caldo... scelta sbagliata! Tuttavia, non ci siamo arresi (altrimenti non saremmo dei veri runners) e, incoraggiandoci a vicenda, siamo andati avanti. E così abbiamo proseguito a collezionare chilometri su chilometri: 28km, 32km, 37km e la nostra tenacia ci ha piano piano fatto acquisire la consapevolezza che, forse forse, ci saremmo riusciti. L'ultima settimana è stata all'insegna dell'ansia, il giorno prima della maratona eravamo davvero tesi ma non vedevamo l'ora di partire per realizzare la nostra impresa! La gara per me è stata un alternarsi di forza, costanza, felicità donatami dal tifo delle persone lungo il percorso, dal Club Ausonia al ristoro, da cari amici come Daniele e Francesca Ceccatelli presenti per noi, per incitarci e accompagnarci all'arrivo. Con loro sono riuscita a superare la rigidità delle gambe, il dolorino al ginocchio.....ma più di tutti mi ha aiutata l'immagine che avevo impressa in mente e che ho sognato più volte: il traguardo con Lorenzo lì ad aspettarmi, pronto nonostante la stanchezza, a prendermi in collo e a festeggiare i nostri "grandi risultati": 3h27' per lui e 3h31' per me. Da adesso chiamateci pure MARATONETI!!!!

**Valentina Spinelli**

Ce l'abbiamo fatta! E con tempi di tutto rispetto... 42195 metri tutti sotto l'acqua, 4km di crampi per me. Partiti dal fondo, una gara tutta in rimonta, un tifo bestiale, ma l'emozione dell'arrivo è valsa mesi di sofferenze. Grazie ad Andrea Fusi che ci ha portato fino a questo traguardo, Marco Baglio che ci ha rimesso in piedi dopo gli allenamenti più duri ai compagni del Club Ausonia che ci hanno incitato lungo il percorso e soprattutto a Valentina Spinelli che mi ha trascinato in questa cosa e con la sua caparbità ci ha portato in fondo alla FIRENZE MARATHON.

**Lorenzo Anardu**



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





## IL NOCCIOLO

Un albero magico protagonista di credenze legendarie di

**Alessandra Bruscgli**

Il nocciolo appartiene alla famiglia delle Corylaceae, il suo nome latino è *Corylus Avellana*: deriva dal greco *korris*, che vuol dire elmo, alludendo all'involucro foliaceo che ricopre il frutto. La pianta vive in Europa, Algeria, Asia Minore. Preferisce le zone montuose fino a circa milleduecento metri di altitudine; l'albero raggiunge i sette metri, talvolta e raramente i dodici metri, ed è poco longevo. La corteccia è di color grigio-bruno, mentre le foglie rotondeggianti sono verde intenso sopra e più chiare sotto. I fiori sono poco visibili e si manifestano solo sulle punte degli stili rossi alla fioritura autunnale. Il suo legno è semi duro ed elastico ma poco durevole. Viene usato per fabbricare bastoni, lavori di tornio e intarsi.

Il nocciolo è stato il primo albero nei periodi interglaciali a farsi avanti e a reinsediarsi nelle terre libere dai ghiacci, e quindi è un albero pioniere e coraggioso. A giudicare da quanto si legge nei poeti classici, le regioni mediterranee erano fitte di boschetti di noccioli perché nei loro lavori c'è sempre un pastore, una ninfa o un innamorato sospiroso che riposa all'ombra di un nocciolo. Come i fiori e le piante anche il nocciolo ha i suoi significati nel linguaggio simbolico e sono questi: amore rinnovato, riconciliazione, fecondità, pace e fortuna, non a caso i romani regalavano le nocciole per buon augurio. E vuol dire anche salvezza grazie a una leggenda che è giunta fino a noi ed è riportata nel volume intitolato "La simbologia delle piante" di Carlo Lapucci e Anna Maria Antoni. Leggiamola insieme: "Durante la fuga in Egitto la Madonna si dovette fermare con Giuseppe e il Bambino per prendere riposo. Essendosi addormentato Gesù, mentre Giuseppe portava a bere l'asinello, la Vergine si allontanò un poco per cogliere delle fragole, ma all'improvviso sbucò dall'erba una vipera che le andò incontro. Maria fuggì terrorizzata e si rifugiò sotto una pianta di nocciolo, la quale piegò i suoi rami fino a terra. La vipera si fermò poi si volse indietro e sparì. La Vergine benedisse la pianta e stabilì che nessun aspide, nessuna serpe potesse avvicinarsi mai al nocciolo".

E' indubbio che il nocciolo era considerato una pianta davvero speciale, si dice che il bastone di questo legno abbia poteri magici, che faccia venire la pioggia e si sa che è usato anche oggi dai raddomanti per cercare l'acqua. Era l'albero sacro dei boschi celtici, rappresentava

saggezza, ispirazione, divinazione e poteri magici. "Anticamente in Irlanda - ha scritto Alfredo Cattabiani - presso Tipperary, vi era una fontana prodigiosa, chiamata Pozzo di Connla (Coll era il nome che i Celti avevano dato a questa pianta) e lambita dalle fronde dei nove noccioli dell'Arte poetica che producevano fiori e frutti, simboli di Bellezza e Saggezza. Le nocciole che cadevano nel pozzo, nutrivano i salmoni; e quanti erano i frutti che essi mangiavano tante erano le macchie brillanti che apparivano sul loro corpo".

Non si può non dedicare una parte speciale ai suoi frutti, alle nocciole: maturano tra Agosto e Settembre e contengono un ottimo olio. Insuperabili nei dessert, risultano sfiziose in versione salata e tostata perfette con l'aperitivo. Nelle cucine di alcuni Paesi vengono usate anche per la preparazione di piatti salati come creme e minestre o per insaporire il pesce e le verdure saltate al burro. Per eliminare la pellicina che le ricopre e che solitamente ha un gusto amarognolo occorre dopo averle liberate dal guscio tostarle in forno per qualche minuto e poi sfregarle con un panno. Greci e Romani apprezzarono molto questi frutti: Teofrasto, filosofo e botanico ateniese, discepolo di Aristotele, li ricorda nella sua opera e il romano Marco Porcio Catone, chiamato anche Catone il Censore per il carattere severo e moralista, raccomanda la coltivazione dei noccioli anche negli orti cittadini. Famosi erano e lo sono anche oggi i nocciolati di Avella, in provincia di Avellino in Campania, e da qui è nato il nome botanico. Ed ecco ora la ricetta per una gustosa

Torta di nocciole: Mescolare 130 gr di nocciole tostate, dopo averle tritate grossolanamente, a 100 gr di farina bianca. Unire 5 tuorli sbattuti assieme a 200 gr di zucchero e per ultimo aggiungere le chiare montate a neve. Versare il composto in una tortiera e cuocere in forno a calore medio.

Ed ecco dei versi scritti dal poeta inglese John Keats in una lirica dedicata all'autunno:



**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

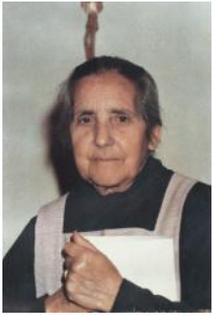
edilizia ad arte

Ristrutturazioni, restauri, nuove costruzioni

Via G. B. Amici, 20 - 50131 Firenze

Tel. 055 5535306 - Fax 055 4089904

email [info@sese.it](mailto:info@sese.it)



## Margherita Polidori

e la sua famiglia di Margheritine dal 2° volume di Sesto Fiorentino piccole storie per un grande paese scritto da Alessandra Bruscagli

Se chiedete a Sesto dove sia "L'Opera del Piccolo Seminario del Sacro Cuore di Gesù e Maria" nessuno saprà rispondervi, ma se domanderete dove si trova "il Conventino" o "la casa delle Margheritine" tutti vi sapranno indicare la casa di Colonnata in via Gaspero Bencini al civico 30, dove vivono alcune delle consacrate all'Opera, dette familiarmente Margheritine, che continuano, secondo l'insegnamento di Margherita, a pregare e a insegnare a ricamare, gratuitamente, alle bambine durante le vacanze estive. La Polidori era nata a Calenzano il 18 Novembre 1903 in una famiglia dove regnava una grande povertà; privazioni e malattie costellarono la sua vita fino da piccola, ma lei accettava dolori e contrarietà con dolcezza e pazienza, offrendo le sue sofferenze al Signore. Lavorava in casa e andava ad imparare il cucito tre volte alla settimana, ma il suo interesse primario era rivolto all'aiuto degli altri, dei più umili e disperati. Nel 1936, insieme ad altre compagne, aprì a Sesto Fiorentino una scuola di ricamo naturalmente gratuita per insegnare un lavoro alle giovani. Anche a San Donato, a Calenzano, quando c'era il Preposto Don Pugi, nella parrocchia insegnava il ricamo. Nel 1940 allo scoppio della guerra, tornò a fare scuola a Colonnata, dove viveva. A guerra finita la Marchesa Gerini offrì alla Polidori dei locali in via XX Settembre, erano gli stessi ambienti che la marchesa aveva dato in precedenza ai Padri di Don Anania (Don Orione era il fondatore) per un collegio maschile, ma un bombardamento aveva ucciso tutti i bambini e anche il loro assistente, così i Padri abbandonarono la casa. Margherita accettò: c'erano tante orfanelle e altre bambine che le famiglie non riuscivano a mantenere e così vennero accolte come interne nella scuola che divenne per loro come una famiglia. Margherita, aiutata dalle sue collaboratrici che volevano fare opere di carità, ospitò per circa trent'anni ben 53 fanciulle. Contemporaneamente continuava anche l'insegnamento esterno. Le interne frequentavano la scuola statale, imparavano un lavoro, ricamo, cucito e taglio, e a 18 anni ritornavano in famiglia avendo avuto una formazione etica e un mestiere per potersi mantenere. Per le ragazze che non avevano una famiglia ci pensavano le Margheritine a trovar loro una sistemazione adeguata. Per sostenere le spese Margherita e le sue aiutanti lavoravano per ditte esterne, assicurate regolarmente nel pieno rispetto della legge. "In questo peri-

odo - ricordano le due Margheritine che oltre a portare avanti il lavoro si sono via via prese cura delle altre consorelle ormai scomparse - la signorina Margherita invitata dai parroci e da una Pia Unione religiosa di cui lei faceva parte, accettò di aprire una scuola, sempre di ricamo, a Poppi nel Casentino anche per bambine interne bisognose. Nel 1952 la Marchesa Gerini affittò i locali precedentemente offerti a Margherita all'Opera della Consolata che aveva anch'essa bambine povere da assistere e lei decise allora di crearsi una struttura propria per continuare la sua opera. E nacque la casa di via Bencini a Colonnata. Nel 1963 la donna fu chiamata a Roma per organizzare una scuola di ricamo e per aiutare opere religiose e le furono promessi dei locali con affitto pagato. Margherita accettò e venne aperta in via Nicotera una nuova casa con scuola che fu attiva per circa sei anni. Nell'andare del tempo non le fu più pagato l'affitto che quindi doveva pagare lei e questo canone era diventato troppo gravoso così la pia donna decise di trasferire la casa e la scuola in periferia dove gli affitti erano meno cari. In seguito riuscì a costruire una residenza, in via di Selva Nera, che funziona benissimo anche oggi". "L'intimità con il Signore e la piena devozione alla Madonna le consentono - si legge nel libro a lei dedicato e scritto da Francesco Rosso intitolato "Margherita Polidori, un'anima piccola per una grande risposta d'amore" - di superare i momenti difficili che deve affrontare per colpa di persone che non vedono bene l'opera intrapresa. (...) Margherita soffre molto, in silenzio, accettando tutto con rassegnazione e mantenendo inalterati la sua fede e il suo sorriso". Margherita Polidori morì a Colonnata, circondata dall'affetto e dalle cure delle consorelle, l'11 Settembre 1990. Aveva ottantasei anni e aveva dedicato ogni attimo della sua vita alla carità. La sua Opera è stata riconosciuta dalla Chiesa come un'associazione privata di fedeli e tutte le appartenenti all'Opera si consacrano privatamente a Gesù e Maria e svolgono la propria vita nella preghiera, mantenendo una particolare attenzione nei confronti dei bisognosi che a loro si rivolgono anche per una parola di conforto. "Andando a celebrare la messa nella Casa di Colonnata - scrive nel suddetto volume il Cardinale Piovaneli allora Arcivescovo di Firenze - ho incontrato per la prima volta la signorina Margherita Polidori. Porto ancora nel cuore l'impressione di aver trovato un'anima semplice e tutta piena di Dio e il ricordo che in quella casa c'era per lei una sconfinata venerazione e affetto. Sentirne parlare da chi ha potuto raccogliere testimonianze e documenti, conferma, illumina, arricchisce la mia impressione e la fa diventare ammirazione sincera"

Alessandra Bruscagli

**SR** **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

**FERRAMENTA**  
**GIOVANNI**

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

**F3**  
FORMULA 3

**CARROZZERIA SESTO CAR SRL**

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



## CORSA E LONGEVITA' CONSIGLI E STRATEGIE PER CORRERE A LUNGO

L'articolo nasce da un'esperienza personale vissuta con un "giovane ed arzillo podista" di oltre 60 anni che nel momento il cui eravamo in palestra per svolgere il Test Conconi, mi dichiarava che il suo obiettivo non era più quello di migliorare di qualche secondo il suo personale, ma di "correre più a lungo possibile e mantenersi in forma senza sciuparsi troppo fisicamente"!

Allora, in quella fase di riscaldamento mentre lui correva pensavo che la maggior dei podisti prima o poi penseranno che il loro obiettivo sarà quello di correre "fino all'ultimo respiro", e che il cronometro passerà il secondo piano. Ma forse ci sono già dei podisti che hanno scelto la corsa per questo motivo, fare attività fisica, fare del movimento per mantenersi in forma più a lungo possibile, partecipare a qualche Maratona e ritardare la vecchiaia dal punto di vista biologico.

La mia riflessione e le mie domande, poi sono cadute su un altro aspetto:

*"Quale potrebbe essere la ricetta vincente per correre a lungo?"*

*Correre solamente potrebbe portarci a migliorare la nostra salute e ritardare la vecchiaia?*

*Oppure, col passare degli anni potrebbe sovraccaricare il nostro corpo, tendini infiammati, muscoli logorati, articolazione ridotte ai minimi termini"?*

Senza ombra di dubbio la corsa è una delle attività più allenanti che ci siano nel panorama mondiale di tutte le attività motorie che ognuno di noi possa svolgere, i risultati si vedono in fretta, se dobbiamo perdere peso basta un mese di continuità negli allenamenti per ottenere risultati sulla propria bilancia, la mente si rilassa e allontana la tensione del lavoro, il nostro umore migliora e ci accompagna per l'arco di tutta la giornata. Se abbiamo problemi cardiovascolari e di pressione arteriosa è un ottimo "medicinale naturale" per farci ritrovare la salute e il benessere generale.

Insomma, da questi benefici sicuramente si può affermare che la corsa possa essere la "pillola magica" per ritardare la vecchiaia e farci vivere al meglio. Dal punto di vista tecnico poi ho riflettuto, e penso molto di voi lo fanno, che sicuramente se non si rispettino determinati parametri, determinate regole di "buon senso", la corsa potrebbe essere un'attività logorante per il nostro organismo e la nostra mente. Chi non ha mai subito dei sovraccarichi funzionali con stop e allontanamento

dalla corsa per un periodo più o meno lungo che ha danneggiato prima il corpo e poi la mente per l'incapacità di non riuscire a correre? Allora per evitare che tutto ciò accada, in questo articolo voglio presentarvi un modo "rivoluzionario" di guardare alla corsa come attività longeva che ci accompagnerà per tutta la nostra vita, ma solo se mettiamo in pratica alcune regole e consigli dal punto di vista organizzativo e di programmazione.

## REGOLE PER CORRERE A LUNGO E INVECCHIANDO BENE



*Non si può solo correre:* ritengo che sia la prima regola da scriversi nel proprio diario di allenamento, non possiamo svolgere come attività fisica solo la corsa se vogliamo farlo per molti anni della nostra vita, proprio

perché è un'attività molto traumatica, ad alto impatto e rischio di infortuni, corri sì ma non solo!

*Integrare con attività collaterali:* dobbiamo integrare la corsa con attività collaterali che possano permetterci di allenarci in maniera attiva e di non sovraccaricare le stesse articolazioni, tendini, muscoli adibiti per correre. Quindi via libera ad attività come nuoto, via libera alla bici da corsa o mountain bike in base ai periodi di preparazione, via libera ad attività di tonificazione, sia con macchine isotoniche e sia a corpo libero. Assolutamente consigliato l'inserimento di attività posturali e tutte quelle attività che permettano alla muscolatura di allungarsi, alle articolazioni di allentare le tensioni e riequilibrare gli assetti corporei (quindi pilates, gravity pilates, well back, yoga, flex - stretching).

*Programmare la stagione agonistica:* la programmazione dell'allenamento è molto utile per fare in modo che gli allenamenti e le eventuali gare per chi partecipa a campionati di 10km, gare su strada, Mezze Maratone e Maratone, siano organizzate in maniera tale da non sovraccaricare organismo. Non c'è bisogno di una grande programmazione da "professionista", ma l'importante è avere ben organizzato i giorni di allenamento, i giorni ove inseriamo attività collaterali, i giorni di riposo completo, le domeniche ove correremo una gara, le domeniche ove inseriremo allenamenti Lunghi o Medi o Veloci. Non dobbiamo fare altro che avere un semplice diario dove appuntare mese per mese quello che andremo a fare, come se programmassimo il nostro lavoro quotidiano.

*Non solo cronometro, ma anche sensazioni:* se vogliamo fare in modo che la nostra corsa lo sia per lunghi anni, allora è assolutamente necessario che non sia orientata solo

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

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



**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**

all'acquisizione di un buon tempo cronometrico, sia in allenamento e sia in gara. Si necessita di correre a volte per il cronometro, a volte per vivere piacevoli sensazioni con gli amici di avventura, a volte per rilassarsi e allontanare le tensioni della quotidianità. Dobbiamo tenere presente che la nostra corsa da "amatore" non è un lavoro, e per tale motivo deve avere altri fini e obiettivi, quindi va bene ogni tanto prefiggersi qualche risultato cronometrico, ma va bene anche correre per il piacere di farlo senza un obiettivo specifico.

**Non solo lento e lungo, ma anche veloce e breve:** sia dal punto di vista mentale e sia dal punto di vista fisico è opportuno alternare allenamenti che ci permettano di correre a lungo e lentamente, e allenamenti brevi e intensi che ci permettano di distribuire lo sforzo diversamente. In questo modo trasmetteremo diversi stimoli al nostro organismo, le articolazioni, i tendini e i muscoli lavoreranno diversamente e avremo meno possibilità di infortunarci. Dal punto di vista tecnico si otterranno notevoli miglioramenti.

**Non solo carico, ma anche scarico:** questa è una regola che nessuno può evitare di mettere in pratica, non ci può essere carico allenante, se non ci sia anche lo scarico, cioè non possiamo correre al meglio se il nostro corpo non è riposato. Quindi la regola vuole che dopo un periodo o giorni di carico, ci siano delle sedute e dei giorni di scarico, o inserendo delle attività collaterali (che abbiamo visto al punto 2°), o inserendo un completo giorno di riposo passivo.

**Non solo potenziamento, ma anche allungamento:** non possiamo pretendere che i nostri muscoli si contraggono solamente, quindi si potenziano, ma abbiamo la necessità di allungarli per migliorare la loro contrattilità ed efficienza. Quindi se la corsa porta a un potenziamento del nostro apparato locomotore, per forza di cosa si necessita che ogni fine seduta siano svolti degli esercizi di allungamento muscolare per riequilibrare quella muscolatura contratta per tutta la seduta di corsa.

**Programma un massaggio:** è facile dire a un podista inserisci una seduta di ripetute per migliorare, ma diventa difficile spiegare che una volta a settimana o nelle settimane di maggior carico, è preferibile inserire una seduta di massaggi. Il massaggio deve essere un compagno di viaggio di chi corre, portato avanti per tutta la preparazione. È preferibile che sia un massaggio completo, in quanto il nostro corpo quando corre è sottoposto in toto a uno stress considerevole, non corriamo solo con le gambe.

**Riscaldati e fai defaticamento:** non è pensabile non rispettare queste due fasi dell'allenamento, se vogliamo fare in modo di correre sempre più a lungo limitando gli infortuni e recuperando prima una seduta, diventa fondamentale sempre effettuare una buona fase di riscaldamento, da 15-20', e a fine seduta svolgere una fase di defaticamento di 5'-10', ove si cerca di ritornare alla calma iniziale, riportando l'intensità ai valori normali, e ossigenando dolcemente la muscolatura affaticata dalla seduta di allenamento.

**Gradualità e progressività del carico:** questo è un aspetto

che fa riferimento alla metodologia di allenamento, ma per capire su cosa si basa, in linea generale basta tener presente che ogni incremento di durata e di intensità per il nostro organismo significa aumento della fatica percepita. Premesso che ogni stimolo allenante trasmette al nostro organismo un adattamento fisiologico e biomeccanico, per fare in modo di incrementare l'intensità e durata dell'allenamento, basta tener presente che l'organismo deve prima aver assorbito al meglio lo stimolo precedente. Se abbiamo corso per 1h00 percorrendo 10km per diverse settimane di seguito, allora possiamo pensare di aumentare la durata dell'allenamento a 11km mantenendo lo stesso ritmo, oppure diminuire la durata dell'allenamento e aumentare l'intensità.

**Equilibrio alimentare e abitudini:** non possiamo pretendere di correre con i "capelli bianchi" se non rispettiamo le normali regole alimentari utili per preservare il nostro organismo dal logorio della quotidianità e dello stress psicofisico degli allenamenti. Abbiamo visto in diverse occasioni quando sia importante una corretta alimentazione con una prevalenza di carboidrati a basso indice glicemico (verdura e frutta), introducendo la giusta quota di proteine nobili preferibilmente pesce, rispetto alla carne, e completando il tutto con introduzione di grassi monoinsaturi e polinsaturi. Inoltre, è opportuno per avere un gran successo che tutto ciò rientri nella nostra normale abitudine di vita.

Rispettando queste regole menzionate possiamo sicuramente sperare che la nostra corsa diventi un ottimo "medicinale naturale" per preservare la nostra salute e permetterci di correre sempre più lungo possibile, riuscendo a vivere meglio la nostra vecchiaia, un processo naturale, ma che sicuramente ognuno di



noi può affrontarla in disparati modi, tutto dipenderà dal nostro stile di vita e dal giusto mix di corsa e attività collaterali svolti.

Buona corsa e non solo !!!!

**RunningZen09/09/17** running (a cura di M.Luisa C.)



**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.

**ARCI 95R**  
**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 -



## Vivere

Giorno per giorno  
la vita v'è vissuta,  
interamente, completamente,  
non bisogna mai mollare.  
Fin dalla nascita,  
serve piangere, strillare  
per avere attenzione,  
coccole, cibo.  
Nell'adolescenza,  
ascoltare, protestare,  
mettersi alla prova  
per capire la strada giusta.  
In famiglia combattere,  
consapevoli, determinati  
per starci dentro e  
fuori dal cerchio.  
Alla fine della parabola,  
camminare, non zoppicare  
per raggiungere bene l'orizzonte,  
per avere un buon tramonto.

**Marialuisa Calzolari**



## Comunicare

Ti ho amato  
più della mia vita.  
Quante parole si dicano,  
quante frasi vengano dal cuore,  
stare con te è  
stato molto difficile.  
Mai ti sei aperto a me,  
mai ti sei fatto capire,  
mai hai aperto il tuo cuore  
è sempre stato chiuso  
in un cassetto.  
Non so, non so capire,  
ma penso con disperazione  
che non ti ho dato  
quello che tu avresti  
voluto da me.

**Marini Lola**



## Donna mamma e future mamme

Amore la tua mano sul mio ventre,  
lui ti sente e si muove  
lentamente.  
Il calore della tua mano  
lui sente.  
Piano piano lui crescerà,  
calci e pugni lui darà  
ma presto nascerà.  
Fra le tue braccia lui sarà,  
la tua mano  
per la vita,  
lo proteggerà e  
coccolato lui sarà.  
Donna mamma e future mamme  
col nostro grande amore,  
la vita noi doniamo  
a quelle mani che si muovono  
per fare violenza, noi vogliamo dire:  
rifletti, rifletti  
dai amore e felicità  
all'umanità di questo pianeta.

**Rosita Comparini**



## Zambra

Zambra,  
il fiume della mia infanzia.  
Abbiamo giocato tanto,  
a saltare di sasso in sasso.  
L'acqua batteva  
nel letto del fiume  
per arrivare ad abbracciare  
il nostro cipresso.  
E' passato tanto tempo  
ma i ricordi restano.  
Il nostro cipresso è sempre lì  
a guardare l'acqua che scorre,  
ed Ascolta i frastuoni di oggi,  
che ieri non udiva.

**Rosita Comparini**

## La villa



Mi sono innamorato di te  
bella villa disabitata.  
Intorno ti nascono funghi  
velenosi del novecento,  
ma tu rimani serena  
come la tua morbida pietra.  
Nel parco i ragni tessono  
le fila della solitudine.  
I dolci zampilli dell'acqua,  
senza vita, restano muti.  
Soli, i giganti di pietra,  
dall'alto, fermi, fan guardia  
a un mondo che più non è loro.

**Piero Ragionieri (1930-2005)**



## Una goccia di tempo

Una goccia di tempo  
giù dalla grondaia  
in un meriggio  
che sta rasserenando.  
Nude le foglie  
umide di sole  
ridono lacrime  
di tempesta passata.  
E la goccia  
scandisce il tempo  
per me, testimone  
del suo consumarsi.  
Divido le luci  
dalle ombre  
e sono, io stesso,  
la goccia e il tempo.  
Quando cesserà,  
forse sarà già sera  
e ormai sarò lontano  
dal sogno dell'eterno.

**Piero Ragionieri (1930-2005)**



## Si può cambiare

Le parole il comportamento  
delle persone uccidono  
più del dolore.  
Dubitate di voi stessi,  
le critiche vi danno fastidio,  
osate qualcosa di nuovo,  
avere idee più chiare  
significa poter sognare.  
Un sogno può diventare  
una possibilità concreta.  
Sorridetevi di più,  
l'immaginazione è la forza  
più importante che le persone  
possano avere.  
Bisognerebbe avere tre vite  
una per sbagliare,  
una per correggere gli errori,  
una per perdonare.

**Marini Lola**

Impresa Funebre **Macherelli** dal 1934  
Piazza della Chiesa, n. 100 - 50019 Sesto Fiorentino  
Piazza Vittorio Veneto, n. 4 - 50041 Calenzano

**055 4489153**

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Brusca, 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

**LUCULLO**  
Via V. Emanuele 95 - 50041 Calenzano (FI) tel. 055 8874957  
Ristorante - Specialità Pesce