Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVII – n. 189- 2019- 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 - sito: www.clubausonia.it

"Insieme Passo dopo Passo"

Uno di noi

Proprio così. Yuki Kawauchi è uno come noi, che ci alleniamo la mattina presto prima di andare al lavoro oppure al ritorno a casa la sera. Un normale impiegato giapponese con la passione per la corsa, ma anche con doti naturali che ne fanno un incredibile atleta. Yuki sale alla cronaca quando, nel 2011, termina la maratona di Tokio in 2:08:07 classificandosi primo della sua nazione e terzo assoluto. Non è la prima maratona che corre ma la prima volta che scende sotto le 2 ore e quindici minuti. Nonostante la notevole performance Kawauchi non abbandona il proprio lavoro impiegatizio e continua ad allenarsi da solo iniziando a partecipare con più frequenza a maratone e mezze maratone. Come tutti i praticanti e gli appassionati di questo sport sanno la quantità di maratone va a scapito della qualità ed infatti i maratoneti d'elite raramente partecipano a più di due 42Km in un anno. Anche in questo caso Yuki Kawauchi smentisce tutti e l'anno successivo riesce a correre 9 maratone salendo sul gradino più alto del podio ben cinque volte. Niente cambia nella vita di Yuki, tutta la giornata in ufficio e la sera scarpette, pantaloncini e via ad allenarsi per strada insieme agli altri amatori. Oltre alla maratona corre decine di corse tra mezze maratone, 10 Km e addirittura ultramaratone di 50km e oltre, e i tempi che fa registrare sono sempre straordinari. Continuano i successi e quando non riesce a salire sul podio degli onorevoli piazzamenti dietro atleti professionisti che dedicano tutto il loro tempo e impegno all'allenamento. Basterebbe questo per entrare nella storia del podismo, la leggenda del maratoneta dopolavorista. Ma le imprese che Yuki deve ancora compiere non sono finite. Nel 2018 decide di partecipare alla Maratona di Boston, la maratona più antica del mondo, che si corre sin dal 1897 ogni terzo lunedì del mese di Aprile. Una maratona che fa parte, insieme a Londra, New York, Chicago, Berlino e Tokio del circuito delle major. Boston è "la storia" della maratona, dalle prime edizioni corse tra la polvere delle strade sterrate a quella del 1967 dove partecipò la prima donna, la statunitense Kathrine Switzer (che si iscrisse sotto mentite spglie come uomo poiché la distanza di 42 km era vietata alle atlete femminili), sino alle maratone da record degli ultimi anni vinte dagli imbattibili atleti africani. Ai nastri di partenza Yuki non è certo il favorito, come detto questa gara è appannaggio dei blasonati atleti del Kenia e dell'Etiopia. Soltanto che in quell'Aprile 2018 sembra di essere a Gennaio. Si alza un vento gelido, la temperatura scende a 4 gradi, a tratti la pioggia diventa nevischio. Lungo i 42 Km del percorso gli atleti che all'inizio erano pronosticati in lotta per la vittoria abbandonano la corsa o vengono superati da Kawauchi. L'ultimo a cadere sulla rimonta del giapponese è il fortissimo Geoffrey Kipkorir Kirui, che l'anno precedente ha vinto a Londra. Al 40° chilometro Yuki lo sorpassa e 2 chilometri dopo entra definitivamente nella storia dell'atletica vincendo la 122ª edizione della Boston Marathon tagliando il traguardo con il tempo di 2:15:58. Il crono non è il meglio che possa fare però quel giorno dimostra di essere non l'atleta più forte ma sicuramente quello più resistente, e nel nostro immaginario di corridori domenicali un poco delle nostre fatiche si è trasfuso in questa inaspettata vittoria. Dopo questa vittoria (che fra l'altro è la settantanovesima maratona chiusa sotto le 2 ore e 20) Kawauchi torna in Giappone e medita di diventare professionista, abbandonando il lavoro e dedicandosi integralmente all'allenamento. Ma nel frattempo, mentre ancora deve prendere una decisione, tutte le sere torna a casa, dismette l'abito dell'ufficio, indossa scarpette e pantaloncini ed esce fuori a fare il suo allenamento quotidiano, proprio come qualsiasi uno di noi.

Pasquale Liistro

45° TROFEO O. FROSALI

5° Memorial Siro Magni
Sesto Fiorentino (Firenze)
25 Aprile 2019 ore 9.00

In occasione della Manifestazione Podistica del 25 aprile 2019 il Club Ausonia in collaborazione con la Pro-Loco, organizzera una visita nel Comune di Sesto Fiorentino:

"La Tomba della Montagnola"

"Villa Corsini Salviati"

Ritrovo alle ore 09,00 al Circolo Rinascita, inizio camminata alle ore 9,30 da piazza Ginori, Contributo per la **camminata € 2** che verranno devoluti. Sarà consegnato un buono di ristoro offerto dal Gruppo Sportivo Ausonia all'interno del Circolo Rinascita - via Matteotti 18, durante la manifestazione podistica, il tempo massimo della passeggiata è di due ore circa.

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

CORRERE NATURALE
RUNNING CULTURE

5 Trucchi per affrontare la Corsa in Estate,ci troviamo forse nel mese più caldo dell'anno, dove, nonostante le tanto agognate ferie, vengono a sommarsi anche gli stress, i lavori e gli allenamenti di un anno intero e ci chiedono il conto proprio mentre ce ne stiamo in spiaggia a scottarci la pelle, perché abbiamo solo 2 settimane di tempo ma vogliamo tornare a casa neri come il carbone. A tutto questo c'è una straordinaria calura tropicale a fare da contorno e rendere tutto più difficile. E poi c'è lei, la corsa, l'unico svago a cui non rinunceresti, anche perché, si sa, paghi caro anche uno stop di sole 2 settimane e poi, quando torni ad allenarti, devi ricominciare tutto da capo perché hai perso la velocità che avevi finalmente acquisito con mesi di ripetute e non riesci più a spezzare il fiato come facevi prima delle ferie. Cavolo… solo a scrivere queste righe mi viene già l'ansia… eppure ti assicuro che non sono campate per aria, ma rispecchiano la situazione di molti runner là fuori, persone che come me e te si dedicano alla corsa per passione e non la vogliono (giustamente) abbandonare neanche nei periodi più caldi o difficili, ma che continuano a pensare ed allenarsi in modo totalmente indipendente dalle condizioni meteo, collezionando alla fine più stress che risultati. Se sei tra questi, questo articolo è per te! Ti spiegherò infatti come un approccio corretto a queste temperature possa addirittura giovare alla tua corsa e preparare il tuo corpo per poi riprendere gli allenamenti di settembre al top della forma. Aerobico e Anaerobico: i concetti in sintesi, iniziamo con il chiarire qualche concetto di base: se stai leggendo queste righe posso presumere che ci sia una buona probabilità che tu sia un essere umano ed ecco qui la buona notizia: gli esseri umani sono fatti per correre al caldo! Esattamente, diverse ricerche hanno infatti evidenziato come l'homo sapiens sembra essersi evoluto grazie alla corsa di persistenza e ciò che permetteva il successo di questa ancestrale tecnica di caccia era proprio la nostra capacità straordinaria, rispetto a quella di altri animali, di continuare a correre e cacciare anche nelle ore più calde del giorno, dove invece gli altri mammiferi collassavano a terra stanchi a causa dell'eccessivo calore accumulato. Lascerò le specifiche ad un futuro articolo sulla corsa di persistenza, dove approfondirò questa ormai rara tecnica di caccia, ma vorrei comunque qui evidenziare quelle che sono le caratteristiche fondamentali che ci permettono di mantenere un ritmo agevole nonostante le alte temperature. Innanzitutto la postura eretta, questa fa in modo che solo il 40% del nostro corpo sia esposto al Sole, contro il 70% o più degli animali quadrupedi; poi la termoregolazione e le ghiandole sudorifere,

che ci permettono anche durante il movimento di eliminare il calore in eccesso facendolo traspirare tramite la nostra pelle; infine la capacità di portare oggetti, come ad esempio piccole scorte d'acqua, che ci rende in grado di rifornirci di liquidi anche durante la corsa e, soprattutto, senza fermarci o cercare fonti d'acqua.

Chiaramente, con questo non sto dicendo che tu debba partire nelle ore più calde del giorno all'inseguimento di qualche mammifero esotico, ma è importante che tu capisca che le stesse caratteristiche che hanno permesso all'essere umano la sopravvivenza e l'evoluzione, quando non aveva altra scelta se non quella di cacciare sotto il Sole verticale, sono ancora presenti in te e puoi continuare a farne uso con successo. **C'è chi il caldo lo cerca…** Non tutti i runner, infatti, fuggono il caldo, ma alcuni addirittura lo cercano persino in gara! Ed è così che sono nate alcune delle gare più toste del pianeta, tra cui spicca la famigerata **Badwater Ultramarathon**. Questa corsa si tiene infatti ogni anno in una delle aree più calde ed inospitali della Terra: la Valle della Morte, in California. I partecipanti devono correre 135 miglia (circa 217km), andando da meno 85 metri ad una altitudine di 2530 metri, sotto il sole cocente, con temperature che possono raggiungere anche i 54°: non per niente è definita la gara più tosta del pianeta! Sono sempre molti i ritirati, proprio per il caldo eccessivo. I runner cercano comunque di attrezzarsi al meglio per affrontare la gara, vestendo in alcuni casi uno speciale abbigliamento in grado di riflettere i raggi solari, organizzandosi con la loro crew di supporto affinché spruzzi loro in faccia acqua gelata durante il percorso, e raccomandandosi di correre seguendo la linea bianca sul lato della carreggiata, in quanto la pena per correre direttamente sull'asfalto potrebbe essere veder letteralmente sciogliersi le suole delle proprie scarpe da corsa! Chiaramente, gare di questo tipo richiedono una **preparazione molto specifica** per la corsa di resistenza a temperature elevate – cosa che non ne garantisce comunque il successo – e si narra di

partecipanti che si allenino persino all'interno di saune! **… e**sperienze come la **Valle della Morte** sono la chiaramente la dimostrazione di quanto allo stremo possa essere portata la nostra sopportazione delle alte temperature ma, per fortuna, non sono la norma e non sarà necessario alcun allenamento in sauna per continuare i tuoi allenamento durante queste, seppur calde, settimane estive. Abbiamo dunque visto come il tuo corpo sia geneticamente in grado di gestire la corsa ad alte temperature e come, addirittura, ci siano dei runner che abbiano sfidato questa stessa capacità portandola ai suoi limiti ma, detto questo, voglio chiarire che non ti sto dicendo di andare a fare i tuoi allenamenti tutti i giorni a mezzogiorno, quando il Sole è verticale…anzi! Tutto ciò che hai letto fino ad ora dev'essere un'assicurazione, un bagaglio nuovo di conoscenze da sfruttare se necessario e che ti permetterà di acquisire una nuova consapevolezza sui veri limiti ma anche sulle capacità del nostro corpo. Vediamo ora invece come gestire un approccio sensato alla corsa durante i mesi più caldi. **Non pensare alla tabella**Se stai seguendo un programma di allenamento, prendi una pausa anche da quello, a meno che non sia studiato in modo tale da **considerare anche le variabili meteo**. Questo perché le tabelle e i programmi generici che trovi online o che spesso vengono dati, non prendono assolutamente in considerazione il periodo dell'anno in cui vengono svolti gli allenamenti, ma si limitano a stabilire la metodologia di allenamento quotidiana, ignorando tutta una serie di fattori come

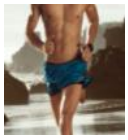
Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

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

stress, lavoro, sonno e, appunto, meteo che invece influiscono enormemente sul rendimento.
In particolare se sei in ferie, vai in ferie anche dalle tabelle, *che non vuol dire abbandonare gli allenamenti, ma alleggerirli*, cercando di seguire più la tua voglia e le tue sensazioni anziché il programma di allenamento. **Evita le ore più calde**, un consiglio scontato ma che vale sempre la pena ripetere: anche se, come abbiamo visto, l'essere umano può permettersi di correre nelle ore più calde del giorno, questo non significa che lo debba fare! Infatti, la caccia di persistenza era una necessità per i nostri antenati (e lo è ancora per alcune popolazioni aborigene), ma nel nostro caso cerchiamo di approfittare del nostro stile di vita per concederci delle corse negli orari più freschi della giornata, se possibile, al mattino presto o verso sera. Questo, oltre ad ottimizzare il nostro allenamento non andando a stressare il nostro corpo in orari difficili, potrebbe anche permetterci di scoprire nuovi piaceri della corsa e della natura. Se infatti non hai ancora avuto l'opportunità di goderti un'alba mentre corri, questa potrebbe essere la tua occasione. Il momento in cui il Sole sorge e ti saluta con i suoi raggi, iniziando a scaldare il tuo corpo e donandogli la vitamina D di cui ha bisogno, può rivelarsi essere il migliore della tua giornata, la scintilla che ti darà l'energia per gestire al meglio il resto del giorno ed un'abitudine che ti farà piacere ripetere più volte alla settimana, a costo di dover andare a letto un po' prima la sera.

Impara ad idratarti al meglio, già, non è questione solo di idratarsi ma di saperlo fare nel modo corretto. Oltre ai liquidi, sudare ci porta via molti sali minerali di cui abbiamo bisogno. Nei mesi più caldi o durante gli allenamenti estivi assicurati di reintegrare sempre anche questi, potresti farlo sia tramite integratori da sciogliere in acqua sia tramite l'alimentazione, ad esempio aumentando le dosi di frutta e verdura di stagione. Se ti alleni la mattina, prendi l'abitudine di bere qualche bicchiere d'acqua poco dopo il risveglio: molte persone sottovalutano la quantità di liquidi che perdiamo durante la notte a causa del caldo ma anche dell'espirazione, ed approcciano il loro primo allenamento senza averli reintegrati a dovere, ritrovandosi spesso senza forze. Ed infine, immergiti in acqua, perché non è importante solo berla: il nostro corpo ne giova anche tramite i bagni. Dunque, se ti trovi al mare o in montagna, non rinunciare ad un bagno in acqua salata o al lago che, oltre a fare bene alla tua pelle, ti aiuterà a rilassare le articolazioni e ad abbassare la temperatura generale del tuo corpo donandoti al contempo una sensazione di relax. Diminuisci l'intensità degli allenamenti, ricorda che è fondamentale permettere al corpo di adattarsi agli allenamenti e non, invece, stressarlo. Troppe volte gli allenamenti vengono portati allo stremo della fatica e questo – ti assicuro – può solo ostacolare il raggiungimento dei tuoi risultati, portandoti invece più vicino alla zona infortuni. Questa regola vale anche per gli allenamenti estivi. Il caldo è infatti già di per sé un grosso fattore di stress per il nostro corpo, che si trova a dover gestire una serie variabili come la termoregolazione, l'idratazione ed altre, a cui noi aggiungiamo il movimento della corsa, Per questo dovremmo in questo periodo diminuire l'intensità dei nostri allenamenti, perché non vi è alcun giovamento nello stressare ulteriormente il nostro corpo, magari nella convinzione, errata, che così facendo si rafforzi. Piuttosto, concediamogli degli allenamenti leggeri, a bassa intensità, che permettano al sistema di sudare ed espellere liquidi e tossine in eccesso, ma senza entrare in uno stato di stress e di emergenza..

Vedrai che imparerai presto anche a goderti queste corse lente, trovandole addirittura rigeneranti. Concedi anche al tuo corpo un pò di ferie ed a settembre anche lui sarà pronto a ripartire! **E puoi anche camminare** Certo, sei un runner e già dirti di rallentare potrebbe farti storcere il naso ma addirittura camminare? Ebbene credo che la camminata possa essere considerato il vero segreto perduto della corsa! Nei prossimi allenamenti conceditì qualche camminata al posto della corsa. Devi sapere, infatti, che il gesto della camminata riattiva e stimola tutta una serie di funzioni per il nostro corpo che saranno fondamentali poi nella corsa. Inoltre camminare è un movimento più facilmente gestibile anche ad alte temperature, che può essere fatto **per più tempo e a minor impatto**, permettendoti di perdere meno liquidi, di ottimizzare il respiro, aumentare il tempo sulle gambe e stimolare la circolazione, tutti elementi che poi gioveranno ampiamente alla tua corsa.



In generale ti lascio questa regoletta: può esserci un giorno di camminata senza corsa, ma non un giorno di corsa senza camminata. **Conclusione** Millenni di evoluzione ci hanno permesso di far fronte ad una serie di variabili meteo e di adattarci di conseguenza per fronteggiarle abilmente. Nel caso del caldo, come in molti altri, la soluzione è spesso la più naturale ed efficiente possibile. La regola d'oro è e sarà sempre ricercare il piacere in quello che facciamo e non stressarci perseguendo metodi e sistemi che invece ce ne privano. Chiuderci in palestra sul tapis roulant con il ventilatore puntato in faccia, sopportare allenamenti ai limiti dello svenimento solo perché lo dice il programma o, ancora, starsene in divano perché "fa troppo caldo" non sono i giusti approcci, non sono semplicemente ciò che farebbe un essere umano. Abbiamo un corpo fatto per muoversi ed una mente dotata della capacità di valutare ed adattarsi: sono aspetti di cui dovremmo tenere conto, sempre. Non si tratta mai quindi di scegliere se correre o meno, ma solamente di capire *come* farlo, sulla base delle condizioni del momento, nel modo più efficiente, sano e naturale possibile. Informazioni sull'autore Carlo Crestani, Appassionato e studioso da sempre dell'arte del movimento, che ha praticato e approfondito con i migliori esperti a livello mondiale, trova nel movimento in natura la sua più grande passione, dedicandosi in particolare alla corsa in montagna. Quando non si muove, si spaccia per esperto di Strategia, Marketing e Social Media, fedele allievo degli insegnamenti Sun Tzu e Musashi. Incontra Correre Naturale dopo aver divorato tutti i libri e le "teorie" sulla corsa disponibili nel mondo emerso, e da allora, ne è un assiduo seguace. Vuole diffondere la Running Culture per permettere a sempre più persone di riscoprire il piacere della corsa non solo come sport, ma come forma di movimento che, in modo naturale, dovrebbe far parte integrante della nostra quotidianità come esseri umani, ma che invece troppo **spesso** viene trascurato e, col tempo, perso.

(A cura di Marialuisa Calzolari)

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

L'ERBA della PAURA *e il suo alone di mistero*

di Alessandra Bruscagli

Oggi voglio parlarvi di un'erba che appartiene alle nostre tradizioni 'medicinali'. I più anziani hanno sicuramente memoria di questo tipo di pianta non tanto come pianta fresca, vista nel giardino, ma come rametti secchi. L'erba della paura era ammantata da un alone di mistero ma era conservata in tutte le case, per quel modo di pensare 'non si sa mai' potrebbe essere necessaria. Le nonne di tanti anni fa tenevano sempre in casa o nel ripostiglio o in un ripiano della cucina un sacchetto di carta da pane che conteneva dei rametti secchi accompagnati da foglioline altrettanto seccate. All'occorrenza era sempre sotto mano e l'occorrenza era data da una caduta, da un incidente, da un brutto sogno, da un incontro poco felice con un animale, che aveva recato spavento. E possono esserci altri mille esempi per cui si ricorreva ai 'poteri' dell'erba della paura. Era soprattutto usata per i bambini ma anche per gli adulti. Si potrebbe definire una tradizione popolare particolarmente diffusa in Toscana. Fino dagli antichi etruschi si era capito che le emozioni negative più profonde possono lasciare dei segni profondi, delle tensioni emotive, dei timori permanenti. E quindi mamme e nonne correvano ai ripari per scacciare le paure e come? Facevano bollire una manciata di questa erba secca in un paio di litri d'acqua per circa mezz'ora. Poi la lasciavano raffreddare e quando era tiepida lavavano la faccia, il collo, le braccia, ma soprattutto le gambe e i piedi dell'infortunato o dell"impaurito, che dir si voglia. Si ripeteva questo lavaggio per tre giorni consecutivi sempre accompagnando l'abluzione con una preghiera rituale. E come si faceva a vedere se il rimedio empirico aveva funzionato? Alla prima volta l'acqua dell'erba della paura usata si addensava e se non accadeva voleva dire che la paura era già passata da sola e non c'era bisogno d'altro, ma aveva comunque un effetto rilassante e la notte sarebbe passata più tranquilla. Se invece avveniva il processo d'addensamento, che accadeva il più delle volte, la 'cura' era continuata e lo spavento si attenuava nei due lavaggi successivi fino a scomparire del tutto. Ed è vero, ne sono testimone, riguarda la mia esperienza personale: da bambina fui spaventata da un cane lupo minaccioso e mia nonna mi lavò con quest'acqua, ne ho un ricordo vago ma preciso. Successivamente non ho mai avuto paura dei cani anzi li adoro, ne ho perfino avuti due e quindi posso dire con cognizione di causa che l'acqua della paura funziona. Il nome botanico di questa erba 'magica' è "Stachys recta", un nome difficile che viene dal latino e significa 'spiga', è chiamata così a causa della disposizione dei fiori lungo il fusto che ricordano appunta una spiga. E' una pianta erbacea perenne che appartiene alla famiglia delle Lamiacee, la stessa famiglia della salvia e del ramerino. Cresce spontanea in luoghi asciutti e soleggiati ed è presente, con diverse sottospecie, in tutta l'Italia, a parte le isole maggiori. Si raccoglie di preferenza nel mese di Giugno riunendo a mazzetti le sommità fiorite e facendole seccare all'ombra. Veniva anche chiamata "stregona gialla" e viene utlizzata anche adesso, ad esempio al mercato di Pistoia si può acquistare essiccata e contenuta in sacchetti, basta chiedere dell'erba che lava la paura.

"Umile medico verde
che curi e che consoli.
Il tuo mistero aleggia
nei fiori e nelle foglie
nel sole che ti scalda
e nella terra che ti nutre."

PERSONAGGIO: tratto dal libro "Sesto Fiorentino- Piccole storie per un grande paese" scritto da Alessandra Bruscagli

ALGERO CANTINI il pittore di Querceto

Non era difficile vederlo per le strade di Querceto o nelle sue campagne seduto su uno sgabello a dipingere uno scorcio, un casolare, un cane, un olivo, che lo avevano colpito: era Algero Cantini detto anche Algero da Querceto, un uomo nato in questo borgo arroccato alle falde di Monte Morello, legatissimo a questi luoghi, alla sua gente, agli animali che non si stancava di ritrarre, quasi a voler "fermare" sula tela il decadimento delle case, dei muri a secco, ma soprattutto una maniera di vivere, semplice e generosa, che con l'intuizione profonda e avveduta che hanno gli artisti sapeva che avrebbe subito forti cambiamenti. Era nato a Querceto il 18 Dicembre 1898 al numero 12 di via dei Finestroni, oggi via Biancalani, da Teresa Giorgetti e Arturo Cantini. Fu il primogenito, seguito da quattro sorelle: Fiorenza, Gilda, Lina, Ala. Fin da ragazzo fu chiara la sua inclinazione per il disegno, ma era figlio di un pastore ed il padre lo voleva pastore come lui e non capiva o non voleva capire la passione artistica di Algero che era invece sostenuto dal resto della famiglia che nel 1911 lo aiuta ad iscriversi alla Scuola di Disegno Industriale di Sesto Fiorentino pur continuando ad aiutare il padre nella sua attività. La conoscenza del pittore Ruggero Focardi, che a Sesto già seguiva il giovane Enzo Ceccherini, lo introduce nel mondo pittorico fiorentino, ma soprattutto gli dà quelle conferme che lo avrebbero spinto a dipingere per tutta la vita se pure in maniera appartata e lontana dai clamori modaioli artistici che lo lasciavano indifferente. "Il tema della natura o della Verità - scrive il critico Gianni Pozzi nel catalogo relativo alla personale dedicata al Cantini all'interno dell'iniziativa intitolata agli artisti sestesi del Novecento e voluta dall'amministrazione comunale di Sesto Fiorentino - come da più parti si sottolinea, nasce in questo ambito antiaccademico e si sviluppa all'interno di un preciso snodo culturale che è quello toscano e italiano della prima metà del secolo. Quel che viene fuori da una simile rilettura è quindi un Cantini assai meno ingenuo e assai meno francescano di quanto troppa cattiva letteratura abbia proposto fino ad oggi. Al contrario, emerge la figura di un pittore attento e informato, capace di ritagliarsi un preciso ambito di ricerca e di procedere all'interno di questo con determinazione estrema. E se superbi appaiono certi dipinti degli anni '20 e '30, o certi disegni a sanguigna, netti ed essenziali, eppure ricchi di rimandi infiniti, altrettanto eccezionali sembrano i lavori della tarda età." Nel 1921 il Museo d'Arte Italiana di Lima in Perù acquista due opere di Cantini; il dipinto "Dopo la pioggia " del '21 e il disegno "Formiche" del 1920. Nella sala Pilade Biondi nel palazzo comunale di Sesto è ospitato un dipinto a olio su tela, 123x86 cm, del 1928 dal titolo "Giovane donna che lavora" nel quale l'artista aveva ritratto la sorella Fiorenza. Il 16 Marzo 1984 Algero Cantini muore a Firenze ma gli sopravvivono tante opere che testimoniano il piccolo mondo di Querceto che era il suo mondo che ha ritratto con tanto amore e abilità.

PESCHERIA ENRICO
PESCHERIA CIOTOLI
di Ciotoli Enrico & C.
50019 Sesto F.no (FI) - Piazza del Mercato 2
tel. 055442746 - P.IVA 04609410487

DISTRIBUZIONE BEVANDE SM SIBE www.sibespa.it
Sibe Commerciale spa
Via Garibaldi 69 - 50041 Calenzano (FI)
tel. 055 882345 - fax 055 8825039
info@sibespa.it

SESE
Ristrutturazioni
Restauri
Nuove Costruzioni
Via G. B. Amici 20
50131 Firenze
tel. 055 5535306
Fax 055 4089904
email: info@sese.it

LA GUERRA A SESTO

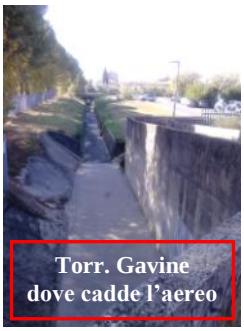
agosto 1944, *appunti su emergenza e liberazione (di Dante Danti) (Dante è autore con Gianni Batistoni di "Sestesi nella resistenza")*

Nell'estate 1944, tredicenne, avevo appena terminato il terzo ed ultimo anno delle scuole medie, promosso, con passaggio automatico alle superiori (mentre per il passaggio dalle elementari alle medie c'era da sostenere un esame d'ammissione ndr). La chiusura delle scuole era stata anticipata al 20 Maggio, così chè il successivo periodo di vacanza sarebbe stato il più lungo di tutta la mia vita scolastica, anche perchè la riapertura avvenne in ritardo. In quella estate comunque il babbo non mi avrebbe accompagnato, insieme ai miei amici, durante il suo breve periodo di ferie, alla Chiusa di Calenzano a mangiare i pesciolini fritti alla trattoria di Osvaldo, ne alla Casina dello Spighi su Montemorello; lui e mio fratello, come tanti altri uomini, sarebbero rimasti a casa per un bel pezzo, a seguito della generale chiusura degli stabilimenti nell'imminenza del passaggio del fronte di guerra, ma avrebbero dovuto restare il più possibile nascosti per sfuggire alle retate dei soldati tedeschi, retate che avrebbero comportato lavori coatti per la costruzione delle difese della cosiddetta "Linea Gotica" o addirittura l'internamento in Germania. Si creò, con tutto il vicinato, col quale esistevano già stretti rapporti, una convivenza generalizzata, come un allargamento delle famiglie; si può dire che oltre a conoscerci tutti, era come se si fossero formate tante piccole comunità, all'interno delle quali ognuno si adoperava per risolvere anche i problemi degli altri (cosa allora del tutto normale...); si era costretti ad arrangiarci in tutti i modi, pur di fronteggiare le circostanze eccezionali di quel periodo. Il babbo era esperto meccanico: era stato assunto nel 1900, sedicenne alle Officine Galileo di Rifredi, dove era diventato caporeparto. Era stato il montatore della squadra che aveva consegnato i proiettori navali alla marina della Russia zarista, a San Pietroburgo, nel 1913-14, lavorando anche, per lunghi periodi in Ungheria e nel Belgio. Aveva acquistato anni prima un tornio a pedale che era stato sistemato, con parecchia attrezzatura per la lavorazione del ferro e del legno, nella stanza in fondo al giardino della nostra casa di via Imbriani, quasi all'angolo di via Brogi. Nel clima di amicizia e solidarietà di quel periodo dell'emergenza, il babbo fabbricò un apposito raccordo per macinare il grano ed il formentone, nostro e dei vicini di casa, rimediato da contadini delle vicinanze. Il tornio consentì la fabbricazione di "beccucci" per lumi a carburo (acetilene) ; questi beccucci,costituiti da un pezzetto di tubo in ottone con filettatura semiconica da un lato e coperchio dall'altro, sostituirono egregiamente quelli in commercio, diventati introvabili, per tutto il non breve periodo che fummo privati dell'energia elettrica.

La consegna dei proiettori navali Galileo alla marina zarista nel 1913-14 (a Pietroburgo)

La consegna dei proiettori navali Galileo alla marina zarista nel 1913-14 (a Pietroburgo)

Memorabile ed entusiasmante fu per me il ritrovamento della carcassa di un aereo da caccia (americano) abbattuto dalla contraerea tedesca; durante le numerose uscite che facevo, a piedi scalzi, sul tetto di casa, mi era capitato di assistere, più volte, a mitragliamenti di aerei alleati, effettuati anche con proiettili traccianti e quindi spettacolari, contro automezzi tedeschi in transito sulla autostrada Firenze - Mare, allora ben visibile dal tetto, sia per il declivio di via Imbriani, sia per l'assenza di edifici elevati, in direzione della piana. Nel primo pomeriggio di una giornata molto calda, ero appena uscito dall'abbaino quando mi sentii sorvolare da un aereo che, perdendo vistosamente e velocemente



Torr. Gavine dove cadde l'aereo

quota, andò a cadere nella zona della stazione ferroviaria. Non vidi il pilota che doveva essersi già lanciato con il paracadute; andai a chiamare l'amico Gino Grassi che abitava nella vicina via Manzoni ed insieme a lui mi diressi di corsa verso la stazione; da lì proseguimmo in affannosa ricerca, per la strada che costeggia la ferrovia e quindi oltre il sottopasso denominato "a Gaine" verso la frazione di Padule. Lo spazio tra la strada e i binari era occupato da un enorme canneto e proprio lì trovammo finalmente il fumante cratere prodotto dall'impatto dell'aereo col suolo. Per noi fu come scoprire un tesoro; febbrilmente, armati di un cacciavite e di una tenaglia, ci mettemmo al lavoro; a più riprese, sotto il cocente sole estivo, trasportammo a casa mia il materiale che ci sembrava più interessante. Ogni volta che tornavamo sul posto avevamo timore che il tesoro fosse stato scoperto da altri, ma per fortuna non fu così. Faticosissimo fu il trasporto del pesante mozzo dell'elica, il resto del bottino era costituito da un insieme di manometri, (funzionanti soffiandoci dentro) e strumenti misteriosi ed affascinanti con lancette e scale graduate, nonché della spessa lastra di protezione del pilota, in lega leggera ma durissima. Per estrarre il cuscinetto che immaginavo montato nel mozzo dell'elica fu necessario un prolungato martellamento con il mazzuolo da marmista di mio nonno Emilio; il cuscinetto a rotolamento (che pensavo utile per i nostri carretti a spinta) c'era ma era inservibile in quanto a forma semiconica con cilindri al posto delle sfere.

Caccia Curtis P40 americano

Appresi in seguito che l'organizzazione partigiana locale era riuscita a mettere in salvo il pilota; non so se del "nostro" aereo o quello di un altro, caduto nella Oliveta della Casa del Guidi. Le varie postazioni di cannoni tedeschi che sparavano ad intervalli contro le linee alleate, attestate oltre l'Arno, attiravano delle improvvise, intense salve di risposta che causarono danni ingenti a parecchie case, una ventina di morti e molti feriti tra la popolazione sestese. Per ripararsi da queste micidiali scariche d'artiglieria, si pensò di scavare un rifugio utilizzando l'unico giardino incolto della nostra fila di case; dopo aver prelevato, col permesso del Comune, un certo numero di traversine ferroviarie di legno, presso il deposito di via Savonarola (già sede della vecchia stazione di Sesto) con l'aiuto di ragazzi ed uomini anziani , fu scavata una fossa lunga circa 12 metri, larga e profonda tre; le traversine e la terra di sterro fornirono una valida copertura; l'accesso a questo rifugio (posto a metà della fila di case a schiera, orto del Guarnieri) era agevolato da dei varchi praticati nei muri divisori dei giardini e così si poteva circolare nell'intero isolato senza uscire nelle strade attorno, diminuendo così, per gli uomini, il rischio cattura. Questo orto era separato dall'attiguo giardino della villa Del Panta da un muro alto un paio di metri, sopra il tetto della stanzina di fondo orto; questo muro terminava con una rete altissima del campo del tennis, pertinente alla villa, interamente coperta da una foltissima vite americana, ottimo nascondiglio per una decina di persone che dovevano stare in piedi, impalate, sul cornicione; la rete, elastica, aderiva perfettamente al muro così da rendere invisibili anche dalla parte del terreno di gioco; più volte le donne, impegnate in chiacchiere, si dimenticarono di segnalare agli uomini scomodamente nascosti il cessato pericolo. Anche la nostra casa era stata colpita da una cannonata che aveva sbrecciato il muro della camera dei miei genitori alo primo piano dell'immobile; il fatto era avvenuto all'alba quando già, abbandonate le camere del primo piano, dormivamo tutti nel salotto a piano terra con i materassi estivi di "vegetale" (quelli di lana, con gli oggetti di maggior valore erano stati murati, con il fucile da caccia dello zio Morandi, nel sottoscala). Il colpo aveva fatto tremare l'intera casa; precipitatici fuori, ci trovammo avvolti

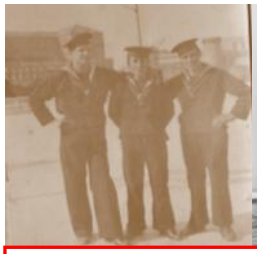
ARCI circolo RINASCITA
Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono 055 440147 – 50019 Sesto Fiorentino
Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le domeniche e festivi dalle ore 16 - **Tombola** tutti i sabati, domenica e festivi dalle ore 21.00 - **Scuola di Ballo** "Boogie Woogie", "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 -

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

carnisi di Di Iorio Ottavio
Via G. di Vittorio - tel. 0574 651492 59013 Bagnolo MONTEMURLO (PO)
Piazza Ghiberti - tel. 320 8115178 50019 SESTO FIORENTINO (FI)

F3 FORMULA 3
CARROZZERIA SESTO CAR SRL
V.le Ariosto, 496, 50019 SESTO F.NO (FI)
Telefono 055 4212822

in una nuvola di polvere che, dissolvendosi, ci mostrò una vasta breccia che aveva parzialmente distrutto il nostro tetto e quello della casa attigua. Nella mattinata, la mamma, mio fratello Brunello ed io eravamo impegnati a rimuovere almeno una parte della ingente massa di calcinacci pietrame e mattoni dall'impiantito della camera sul lato strada della casa e quindi ben visibile dall'esterno, aiutati da alcune vicine; nessuno aveva notato un militare tedesco che era arrivato presso la casa; il soldato, piuttosto piccolo, tarchiato, con gli occhiali, urlando parole incomprensibili, pistola alla mano, ci fece capire che mio fratello doveva andare con lui. Brunello, imbarcato marinaio sulla corvetta Euterpe, affondata in bacino a La Spezia il 9.9.43, era rimasto reni-

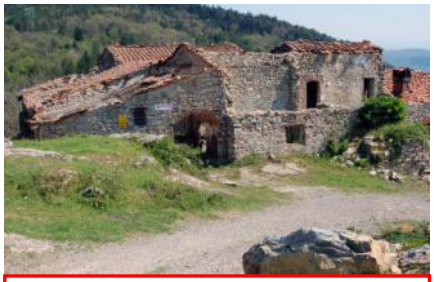


Brunello (a sinistra) con marinai dell'Euterpe a Napoli (dopo il bombardamento che danneggiava gli scaricabombe antisom della nave)

tente ai vari bandi alla leva RSI, rifugiandosi presso parenti a Montepulciano, solo quando l'organizzazione Todt garantì la libertà ai renitenti, lui si presentò, venendo posto in congedo, dato che la sua nave era ancora fuori uso. Brunello (a sinistra) con altri marinai dell'Euterpe a Napoli (poche ore dopo la foto un bombardamento danneggiava gli scaricabombe antisom della nave) La mamma e le altre donne reagirono vivacemente all'ingiunzione del soldato, con toni di voce altissimi, mentre mio fratello si ritraeva nel giardino da cui avrebbe potuto più facilmente fuggire; la porta di casa era chiusa e quindi per il tedesco non sarebbe stato agevole entrare subito, l'uomo borbottò qualcosa, rimise la pistola nel fodero e andò via; successivamente venimmo a sapere da altre persone che quel militare si era fatta una certa fama di razziatore di uomini. La mattina del primo settembre, venerdì, circa alle ore 9, ero andato a prendere il latte che fortunatamente il lattaio di via Vittorio (ora Gramsci) angolo Imbriani riusciva ancora a procurarsi da contadini in zona Padule, mi imbattei in un gruppetto di paracadutisti tedeschi in tuta mimetica che camminavano in direzione di Prato; avevano, oltre alle armi, dei cubettini di non so quale materiale (esplosivo ndr); si trattava certamente di guastatori, intenzionati a far esplodere soprattutto i ponti. Rientrato, dopo un po', verso le undici, udii un vocio fortissimo che proveniva da fuori; uscito, vidi la strada piena di gente che correva verso la strada provinciale, corsi anch'io e appena voltato l'angolo vidi alcune camionette cingolate con a bordo dei soldati, certamente inglesi per l'inconfondibile elmetto. Poco oltre il giardiniere della villa Del Panta offriva limoni ai soldati, abbastanza stupiti del fatto; la gente sembrava impazzita di gioia, applaudiva, si abbracciava, piangeva per la commozione. Circolò voce che stavano arrivando da Firenze, dove avevano partecipato ai combattimenti per la liberazione della città, i partigiani sestesi, i "ribelli" circondati da un'aria di mistero che aumentava il valore delle loro imprese. Così, raggiunto il ponte sul Rimaggio, vicino a Piazza Ginori, con altri ragazzi in piedi sulla spalletta li vedemmo arrivare: erano una settantina in due file lungo i bordi della carreggiata, nello spazio libero al centro della strada camminava un uomo non molto alto, con i capelli brizzolati che seppi poi essere Giulio Bruschi, uno dei capi. Aveva una divisa da lavoro grigia e gambali di cuoio; una grossa pistola nel cinturone; riconobbi invece molti "giovanotti" di Sesto che avevo visto nei bar oppure a spasso per la Stradanova, molti erano in pantaloni corti, (alcuni, tra cui Vandalo, che abitava vicino a casa nostra, indossavano stivali tedeschi, portavano tutti una coccarda sul petto ed al collo un fazzoletto rosso con ricamato il nome della brigata di appartenenza; avevano armi di vario tipo, italiane, tedesche, inglesi (mitra Sten e Mab, moschet

Vandalo Valoriani, impugnando (alla Rambo) un mitragliatore Breda per il bipiede, espugnò una postazione tedesca di mitragliatrici in piazza Savonarola, a Firenze un carro americano Sherman A4, come quello colpito ai cingoli, in viale Ferraris.

ti 91, machinepistole, bombe a mano tedesche con il manico di legno ecc). Nel primo pomeriggio mi recai sulla piazza del Comune dove, nel cortiletto del palazzo sostavano i partigiani, mentre altri avevano occupato la caserma dei Carabinieri; ricordo il pianto di una ragazza, sorella di un caduto, alla quale i compagni avevano raccontato particolari della sua morte. Aggregato alle truppe inglesi era arrivato a Sesto anche padre Orazio dei "giuseppini", da tempo trasferito in altra parrocchia, era lui che suonava l'organo e la mattina del Sabato Santo, noi ragazzi della "Scuola Cantorum" facevamo a gara, appena cantato il Gloria della Resurrezione ad arrivare per primi ai canapi delle campane, appena sciolti, per divertirci a farci trasportare in alto, rovesciati fino a battere i piedi nel soffitto. Padre Orazio era giovane e belloccio, tanto da essere soprannominato "Bobbe" per una certa somiglianza con l'attore Robert Taylor; il suo arrivo destò un certo scalpore, anche per il fatto che indossava una divisa anziché l'abito talare ed era addirittura in pantaloni corti. Alla sera i soldati inglesi si ritirarono per ricomparire la mattina del sabato; a difesa del paese, contro eventuali incursioni dei tedeschi, ancora presenti sulle vicinissime colline, rimasero solo i partigiani. La domenica mattina la mamma, al ritorno della prima Messa, venne a svegliarci e ci disse che erano arrivati tanti enormi carri armati americani (i fanti erano già apparsi al venerdì mattina in piazza del comune, provenienti da via Rimaggio) . Volai fuori dal letto e andai a vedere: una lunga fila di mezzi cingolati riempiva interamente la via provinciale e viale Ferraris: la colonna si era fermata perchè un cannone tedesco, appostato al riparo del muro del Campo Sportivo, aveva immobilizzato il primo carro, colpendolo in un cingolo. Cominciarono a piovere su Sesto colpi di mortaio dei tedeschi; la stessa mattinata di domenica un proiettile abbattè il muro vicino al pozzo del nostro orto, spaccando anche la bella conca di terracotta usata anche come nostra vasca da bagno, in estate. Fu deciso quindi di trasferirci, almeno per qualche giorno. A Firenze, da nostri parenti che avevano un laboratorio in via s. Egidio. Partimmo a piedi, con due biciclette a mano su cui avevamo alcune sporte di viveri e qualche ricambio di biancheria. Nel laboratorio di nichelatura, eravamo ospitati da un cugino della mamma, sistematosi anche lui con la famiglia lì, proveniendo da Legnaia. Il pasto consisteva in un "tondone" (una specie di frittella di farina bianca) e fortunatamente di parecchia frutta proveniente dagli orti di Legnaia; lo zio Maso ci portò un giornaletto, in foglio unico, di orientamento comunista: era il primo che vedevamo dopo tanto tempo, vi era riportato il racconto del combattimento di Valibona avvenuto ai primi di Gennaio, in cui era caduto il famoso Lanciotto ed era rimasto gravemente ferito il sestese Barinci. Le vicende di quest'ultimo ci erano abbastanza note in quanto suo padre lavorava con mia sorella Maruzza nel laboratorio della farmacia Ragionieri. Mio fratello era tornato a casa, a presidio dell'immobile danneggiato dalle due cannonate; poiché la buca del colpo caduto in giardino non sembrava troppo grande (il terreno era molto molle per l'abbondante pioggia caduta) si suppose che forse il proiettile non fosse esploso; per prudenza in quel posto fu piantato esclusivamente radicchio.



Località Valibona la Calvana

a cura di Marco Giachetti

CFT
COOPERATIVA FACCHINAGGIO E TRASPORTO
MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI NOVOLI
Piazza Artom 12 - FIRENZE
tel. 055 428969 - fax 055 4393545

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 vetreriafaggi@libero.it

ZAMPAOLI AUTO
Great Wall KIA 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

Quando la Luce è grande

Quando i pensieri
imbracciano armi
le parole si fanno di pietra
e assediano l'Anima
come agguerrito esercito.
E il sentiero dei ritorni scompare
nell'egoismo della giungla.

Il lume della luna ingigantisce
la Speranza appesa
ad un legno di croce.

Dal generoso grembo
della Terra del Mutamento
dove equilibri meravigliosi
conoscono il segreto del Tempo
si libera un fermento di Vita...
e le acacie diventano olivi
tra pigolii d'uccelli.

E intanto che c'è Vita
a guarire le piaghe del Viaggio
la nebbia dirada.

Gi oscuri profili della memoria cercano
il loro nudo morire nel richiamo del mare.
E d'un tratto capisco
come i giorni stanchi di paure
e i ricordi segnati nel cuore non siano
altro che un lunga pagina d'Amore.

Ora mi è facile
dimenticare le Ombre
perché la Luce è grande e illumina tutto.

Alessandra Bruscagli

4 ottobre

Dovevo chiamarmi Francesca
nome conteso discusso,
nata il 4 ottobre
non attesa, arrivata troppo presto.

All'alba con il soffio della notte,
strappata al sonno eterno per la vita,
bisognosa di un ventre accogliente
senza forza per protestare.

Piangere senza fiato nei polmoni,
combattere fino da all'ora,
scalciando, inalando vita dall'acqua,
trasparente, cristallina,
che ha dato forma alla mia vita.

Vissuta fino ad ora
come parentesi incompiuta,
sempre con la mancanza
che la vita mi ha concesso
alla nascita.

Marialuisa Calzolari

Bella città

Tu sei Firenze
capitale d'Europa
orgogliosa e fiera
ogni contrada e angolo
della città è storia.

Ogni tua piazza ha un significato
e il gioco in costume ha creato.

San Frediano
rione delle belle donne
sempre pronte a darti una mano.

Il Bobolino
dove si giocava a nascondino.

Il viale dei Colli
posto degli innamorati
quanti baci ci siamo dati.

Cosa è Firenze
senza il suo David
che dal piazzale Michelangelo
impera,
creato dalli mani
che tutto il Mondo ha invidiato.

Tu Firenze mia
sei la passione la storia
la gloria.

Ti ringrazio
di essere nata Fiorentina.

Lola Marini

Navico abbandonato

Navico attende,
col suo gran cipresso
un'orma nova
che gli calchi l'aia.

Colline verdi
nell'azzurro cielo
irreali di silenzio
gli fanno scena.

Nei campi, fin dall'antico,
dissodati a braccia,
sale lo sterpo e striscia
vincitrice la serpe.

La gioia del silenzio
e lo sconforto dell'abbandono
nel cuore che ascolta
piangono insieme.

Piero Ragionieri (1930-2005)

Quercianella

Quella strada
che va per Quercianella
costeggiata
di case con le siepi,
mi da di pace
un liquido di sale
che porta nelle fibre
dentro al cuore
idee di sogno
chiare e misteriose.

Si chè,
lasciata la zavorra
a terra,
posso volare
su i pini e su gli scogli,
e sopra il mare
come bianco
uccello
che va, che va,
con pensieri di piume.

Piero Ragionieri (1930-2005)

Vivere

Vivere fra questi monti
per lei era una cosa meravigliosa:
avere una famiglia
con dei figli da accudire
e tanto lavoro da svolgere,
piantare alberi e fiori cosi belli
e vederli crescere con i suoi figli.

Il nome "famiglia" era un nome
grande e meraviglioso,
perché dentro c'era tutto,
tutto ciò
che il suo orologio di mamma
avrebbe voluto costruire.

Ma con il tempo tutto cambia,
la famiglia e la casa non ci sono più.

Ora vive in città,
e tutti hanno preso
strade diverse e lontane,
e lei si trova sola e malata.
Il telefono squilla,
qualcuno si ricorda di lei.

Un figlio, un'amica….

Rosita Comparini

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

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, 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

TELONERIA FIORENTINA
Vai Pietro Nenni 10 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)
tel. 055 4218726 - fax 055 4206099
email: info@teloneriafiorentina.it
www.teloneriafiorentina.it

CAR

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