



il Podista



N. 2 Aprile / Maggio / Giugno

2020

I 4.000 DELLA GALAVERNA



Registrazione

Tribunale di Bologna n. 5935

Del 04 Gennaio 1991

Poste Italiane s.p.a.

Spedizione in abbonamento postale

D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46)

Art.1, comma2, DBC-Bologna

IN APPENDICE:

IL CALENDARIO

-Aprile

-Maggio

-Giugno

2020

Presidente: Francesco Perri (Sanrafel)

Vice presidente: Massimo Assirelli (Castenaso)

Presidente Onorario: Giorgio Pirini

Segretario: Gelsomino Sergi (Fidas Gnarro Jet Mattei)

Comunicazione: Andrea Pezzino (Pontelungo)

Tesoriere: Claudia Fanti (UISP)

Consiglieri: Gerardo Astorino (Corri con noi), Massimo Polga (AVIS Pianoro Pro Loco)

Consigliere Cooptato: Gianfranco Berti

Stesura Calendario: Paolo Tolomelli

Addetto Stampa: Antonio Apruzzese

IL COMITATO SI RIUNISCE OGNI PRIMO GIOVEDÌ DI OGNI MESE

SOMMARIO

Copertina: Galaverna 2020

Pagina 2: IL COMITATO

Pagina 3: L'EDITORIALE

Pagina 4 - 5: TUTTO NOTIZIE

Pagina 6: UN OCCHIO AL CALENDARIO

Pagina 7: I NOSTRI SPONSOR

Pagina 8: L'ALTRA METÀ DEL CIELO

Pagina 9: CRONACA IN CORSA

Pagina 10: DALLA TAVOLA ALLA CORSA

Pagina 11: PUBBLICITÀ

Pagina 12: IL PERSONAGGIO

Pagina 13: EMERGENZA CORONAVIRUS

Pagina 14: MARCIA PEDESTRE

Pagina 15 - 16 : CALENDARIO Aprile/Maggio/Giugno

REDAZIONE

N. 2 Aprile / Maggio / Giugno

Notiziario trimestrale del Comitato Podistico Bolognese

Direttore Responsabile:

Gerardo Astorino

Caporedattore:

Antonio Apruzzese

Direzione:

Via Andreini, 18 c/o Comitato Podistico Bolognese. Contatto: cell. 3356890187

**Progetto Grafico, fotocomposizione e Stampa
Tipolitografia Vecchi Dario**

Sede e contatti

Via Andreini, 18 - 40127 Bologna (BO)

Tel. 335 689 0187 - Presidente Francesco Perri

Mail: info@comitatopodisticobolognese.it

Fb: Comitato podistico bolognese

Web: www.comitatopodisticobolognese.it

UN COMITATO PER TUTTI, INSIEME PER LE NUOVE SFIDE

Nelle scorse settimane abbiamo organizzato un incontro informale con le società che non fanno parte del Comitato Podistico Bolognese. Lo scopo era quello di presentare il nuovo Consiglio direttivo (5 su 7 consiglieri sono nuovi), illustrare i progetti, quello che è stato fatto nei primi mesi, ascoltare critiche e consigli per migliorare il podismo bolognese. Crediamo sia importante all'inizio di un percorso condividere scelte e obiettivi.

La serata si è svolta in un clima sereno e piacevole, da parte nostra c'è tutta la volontà di andare avanti per la strada intrapresa. Non si è trattato solo di uno scambio di cordialità, sono arrivate due risposte positive che per me sono motivo di grande soddisfazione: nel Comitato entra infatti la Gabbi e credo che questo sia un segnale particolarmente importante da parte di un club di atleti competitivi che dunque guarda con interesse al movimento dei camminatori. Poi anche l'Atl. Blizzard che è da sempre molto attiva nel mondo podistico con un'attenzione particolare ai giovanissimi.

Abbiamo davanti a noi molteplici sfide: incrementare la pratica podistica e offrire nuove opportunità. In questo senso sento di dover ringraziare i presidenti di quelle società che hanno moltiplicato i loro sforzi per organizzare durante le loro camminate allenamenti lunghi collettivi. Per incentivare la partecipazione di famiglie e giovani, la nostra idea è dare un pettorale gratuito ai ragazzi fino a 12 compiuti accompagnati dai genitori.

Ma il nostro compito è anche quello di creare le condizioni per fare sport in sicurezza, il dialogo e la collaborazione fra i club, dare una risposta alle richieste che arrivano dalla società civile (i bicchieri eco-compatibili sono un piccolo ma fattivo segnale), oltre a fronteggiare la burocrazia che affligge anche il nostro mondo. Anche per questo abbiamo dato il via alla gestione degli acquisti collettivi (dai ristoranti alle assicurazioni) per ottimizzare costi e avere più risorse per altre iniziative.

Per questo occorre essere in tanti. Tanti ma anche entusiasti e con la voglia di far bene e di migliorare.

Buone corse a tutti!

Francesco Perri

Presidente del Comitato
Podistico Bolognese



I NUMERI DELLE CAMMINATE 2019

Questi i numeri degli iscritti e arrivati alle camminate 2019. C'è una flessione rispetto al 2018, ma va detto che i calendari sono sempre più fitti e l'offerta di corse/camminate è notevolmente aumentata. Da sottolineare lo sforzo di presidenti e organizzatori per limitare il fenomeno delle partenze anticipate: i risultati sono incoraggianti.

ANNO 2019

Camminatori iscritti/arrivati 102.769/93.520

Competitivi iscritti /arrivati 11.732/11.380

Giovani iscritti /arrivati 1.659/1.394

ANNO 2018

Camminatori iscritti/arrivati 138.795/124.488

Competitivi iscritti /arrivati 8.973/8.534

Giovani iscritti /arrivati 2.349/1.977

UNA NUOVA PISTA A VERGATO

Finalmente, anche in montagna, per la precisione a Vergato, è stata aperta una nuovissima pista di atletica!!! La logistica sarà coordinata dai ragazzi della Asd Lumegaltoreno che si sono prodigati tantissimo per raggiungere questo importante risultato!! Adesso, i podisti della montagna, sempre più sfortunati di quelli cittadini potranno allenarsi anche in un circuito nuovo e protetto senza bisogno di dover raggiungere i complessi più vicini di Sasso M. o Pistoia!

I costi annuali per fruire della pista sono i seguenti: €20,00 per uso solo della pista, € 70,00 include uso spogliatoio e docce.

Al momento la pista è aperta sempre, per gli allenamenti serali solo nelle giornate di martedì e giovedì ore 17.30-19.30 e venerdì ore 17.30-19.00. Dalla prossima primavera saranno ultimati tutti i lavori e quindi la pista sarà sempre fruibile. Ci sarà anche l'inaugurazione ufficiale con lo svolgimento di una gara celebrativa!! La pista completamente rinnovata, è in base di asfalto e ricoperta da uno strato di resina di colore blu.



Info: Marco Benassi marcobenassi@hotmail.com

PREMIAZIONI: TUTTI I CAMPIONI UISP



La Uisp ha premiato i suoi Campioni dell'annata 2019. Ecco l'elenco dei campioni per le specialità della Corsa in montagna, corsa su strada e cross. Ben cinque atleti sono campioni in due diverse specialità: Ginosa, Bargiotti, Mazzoli, Bonvento e Tonelli.

Corsa in montagna

Donne – Valentina Venturi (Progresso), Cristina Massimi (Lippo), Samanta Bonaccorsi (Gabbi), Maria Scaramella (Pontelungo), Paola Lambertini (Lolli).

Uomini – Arturo Ginosa (Lolli), Francesco Massimi (Lippo), Matteo Stanghellini (Pontelungo), Federico Brini (Pontelungo), Gianni Volta (Pontelungo), Marco Babbini (Gnarro), Paolo Tonelli (Pontelungo), Mario Bargiotti (Granarolo), Maurizio Mazzoli (Sanrafel).

Corsa su strada

Uomini – Arturo Ginosa (Lolli), Vincenzo Cerullo (Gnarro), Valerio Tomaino (Bologna trail), Alberto Bonvento (Pontelungo), Daniele Ghini (Pontelungo), Francesco Caretto (Avis Bolognese), Paolo Tonelli (Pontelungo), Mario Bargiotti (Granarolo), Maurizio Mazzoli (Sanrafel).

Donne - Oksana Diamanti (Blizzard), Sara Benfenati (Avis Bolognese), Nadège Vuilleminot (Lolli), Katia Bianchini (SanRafel), Clara Borsari (Granarolo).

Corsa campestre

Uomini – Matteo Mandi (Castenaso), Stefano Alberoni (Castenaso), Christian Dall'Olio (Castenaso), Alberto Bonvento (Pontelungo), Ivano Malini (Zola), Mirko Zanni (Gabbi), Stefano Baraldi (Monte San Pietro), Corrado Bonafè (Avis Bolognese), Paolo Faccioli (Sanrafel).

Donne - Benedetta Baroni (Castenaso), Paola Poletti (Zola), Silvia Lucchi (Zola), Loretta Rubini (Lippo), Lorenza Venturini (Victoria).

LE CAMMIMATE NEI GIORNI DI FESTA

Nel prossimo trimestre sono diversi i giorni “rossi” in calendario. Parliamo cioè di festività civili e religiose dove però si trova sempre un po' di tempo per una sgambata, magari prima di una gita fuori porta.

Partiamo con il lunedì dell'Angelo (13 aprile) che prevede la tradizionale “Corri Con Noi la Pasquetta” al Centro Sportivo Barca (km 10-7-3). Oltre alle ludico-motorie, qui ci sarà anche una competitiva.

Veniamo al 25 aprile che celebra la Liberazione. Due le proposte: la camminata della Resistenza a Ozzano, dura ma molto bella (km 15-7-4) mentre per chi preferisce evitare le salite c'è la camminata delle Vecchie Borghate a San Venanzio di Galliera. Percorso lungo da km 17.3 molto suggestivo, poi anche 12.5 e 7.

Il 1° maggio non si lavora ma si corre alla camminata del Bongustaio (ma si mangia anche...). Appuntamento a Botteghino di Zocca con tre tracciati: 11-7- 2.5 km.

Quindi si arriva al 2 giugno con la Festa della Repubblica. Anche qui un appuntamento consolidato con il Memorial Deserti e Busi al quartiere Barca. Si corre lungo il reno e negli spazi verdi circostanti. Ve la cavate con 10-6 e 2 chilometri.

Ma non dimenticate il 17 maggio l'appuntamento con la Strabologna. Una grande festa che metterà insieme i podisti più esperti con i camminatori di un giorno, magari con famiglia e cani al seguito. Saranno in migliaia nelle strade di Bologna. Segnatevi la data: domenica 17 maggio per l'edizione n. 41.



CALENDARIO 2020 - COSA CAMBIA

Le variazioni apportate al calendario podistico in seguito allo stop imposto dall'emergenza Covid-19.

La camminata Run for Parkinson's del 5 aprile si farà se le condizioni ne permetteranno la realizzazione. Non verrà consegnato il premio di partecipazione e il ricavato verrà devoluto in beneficenza. Si ringraziano gli organizzatori che hanno permesso l'accorpamento di alcune manifestazioni e si invitano i gruppi podistici a collaborare per la buona riuscita di tutte le camminate.

07 Marzo	Cammin. Fondazione Seragnoli	RINVIATA (Sabato 18/04)
08 Marzo	Maratonina delle 4 porte	RINVIATA (Domenica 31/05)
14 Marzo	Cammin. della Raviola	ANNULLATA
15 Marzo	Cammin. Masi	ANNULLATA
22 Marzo	Maratonina dei colli	ANNULLATA
22 Marzo	Cammin. Castello d'Argile	RINVIATA (Domenica 24/05)
28 Marzo	Cammin. Una corsa per tutti	RINVIATA (Sabato 13/06)
29 Marzo	Cammin. Lovoletto	IN ATTESA di nuova data o rinuncia
04 Aprile	Cammin. dei tre parchi	ANNULLATA
02 Maggio	Memorial Saverio	ANNULLATA



7 Nostri Sponsor

LOLLI AUTO*motive*

Vendita

- Nuovo
- Usato
- Veicoli Commerciali
- Noleggio Lungo e Breve Termine
- Consulenza Finanziaria ed Assicurativa

Meccanica

- Officina
- Elettrauto
- Gommista
- Gpl Landi
- Assistenza Noleggio Lungo e Breve Termine

Carrozzeria Certificata 5 Stelle

- Gestione Sinistri
- Assistenza Noleggio Lungo e Breve Termine
- Sostituzione Vetri



Via G. Dozza 90
40069 Zola Predosa (BO)
Tel. +39.051.758650
Fax. +39.051.758919
info@lolliauto.it
www.lolliauto.it  www.lolliopel.it

DEDICATO ALLE DONNE

Più dei tramonti più del volo di un uccello, la cosa meravigliosa in assoluto è una donna in rinascita.

Quando si rimette in piedi dopo la catastrofe, dopo la caduta.

Che uno dice: è finita. No, non è mai finita per una donna. Una donna si rialza sempre, anche quanto non ci crede, anche quando non vuole.



Non parlo solo dei dolori immensi, di quelle ferite da mina anti-uomo che ti fa la morte o la malattia.

Parlo di te, che questo periodo non finisce più, che ti stai giocando l'esistenza in un lavoro difficile, che ogni mattina è un esame, peggio che a scuola.

Te, implacabile arbitro di te stessa, che da come il tuo capo ti guarderà deciderai se sei all'altezza o se ti devi condannare. Così ogni giorno, e questo noviziato non finisce mai. E sei tu che lo fai durare.

Oppure parlo di te, che hai paura anche solo di dormire, con un uomo ; che sei terrorizzata che una storia ti tolga l'aria, che non flirti con nessuno per il terrore che qualcuno si infiltri nella tua vita.

Peggio: se ci rimani presa in mezzo tu, poi soffri come un cane. C'è sempre qualcuno con cui ti devi giustificare, che ti vuole cambiare, o devi cambiare tu per tenertelo stretto. Così ti stai coltivando la solitudine dentro...

Vi ho sempre adorato donne in rinascita, per questo meraviglioso modo di gridare al mondo "sono nuova" con una gonna a fiori o con un fresco ricciolo biondo. Perché tutti devono capire e vedere: "Attenti: il cantiere aperto, stiamo lavorando anche per voi. Ma soprattutto per noi stesse".

Più delle albe, più del sole, una donna in rinascita è la più grande meraviglia. Per chi la incontra e per se stessa. E' la Primavera a novembre. Quando meno te l'aspetti...

(brani estratti da "Donne in Rinascita" di Diego Cugia)



LA GRANDE FESTA DELLA GALAVERNA RICORDANDO ALICE

La Galaverna è oramai un appuntamento fisso per i cittadini pianoresi: lo prova anche il fatto che ci sono più di 30 gruppi che nascono solo per aderire alla gara. Ma è un evento atteso da tutti gli amanti del podismo.

La manifestazione ha raggiunto 48 edizioni. Si è corso lo scorso 19 gennaio 2020 in una giornata ricca di eventi. Dopo la S. Messa dello sportivo, alle 7,45 ci si è avviati alle partenze, ore 9.00 i podisti, a seguire la mini-scuole giunta alla 14^a edizione e conclusiva partenza il Nordic Walking. Alla fine erano oltre 4000 i partecipanti che si sono ritrovati per condividere, chi una passeggiata in compagnia e chi una vera e propria corsa. Ciascuno ha scelto il percorso più affine alle sue caratteristiche tra quelli da km 3,5 - 7,0 - 10,5 - 16,0 - 20 su strade asfaltate, sterrate e di campagna, con l'unico limite di arrivare al traguardo entro le 4 ore.

Erano ben sette i ristori seguiti dalla Pubblica Assistenza di Pianoro e dai volontari del gruppo podistico. Il ricavato della manifestazione, tolti i costi fissi, è stato donato all'associazione "Cucciolo" che nasce a Bologna nel 1995 ad opera di alcuni genitori di bimbi nati prematuramente. Tra gli scopi principali dell'Associazione c'è quello di fornire aiuto finanziario, sostegno morale e supporto psicologico ai genitori di questi bambini che, con la loro condizione di "prematuri", hanno bisogno di un continue e costante aiuto medico dal reparto di Neonatologia, di cui è Direttore il Prof. Giacomo Faldella.

La manifestazione è stata organizzata dal G.P. Proloco Avis Pianoro e sostenuta dall'Assessorato allo sport del Comune di Pianoro. Dal 2014 la Galaverna è dedicata alla memoria della nostra cara amica Alice Gruppioni, imprenditrice pianorese tragicamente scomparsa il 3 agosto 2013.



Massimo Polga

Pro Loco Avis Pianoro

LA TAZZINA DI CAFFÈ: MEGLIO A STOMACO VUOTO

Per la maggior parte degli italiani, concludere il pasto con un ottimo caffè è un vero e proprio rito. Ma siamo sicuri che sia anche un'abitudine salutare?

La risposta è no.

La caffeina va infatti a stimolare le ghiandole surrenali, stimolando la produzione di due ormoni (cortisolo e corticosterone) attivi nell'aumento della glicemia, nella sintesi di glucosio (gluconeogenesi) e nella sintesi di glicogeno (glicogenosintesi), aumentando quindi la quantità di glucosio nel sangue.

In pratica, non farebbe altro che aumentare una glicemia di per sé già sufficientemente alta a causa del pasto appena consumato, portando ad un eccesso di insulina, quindi ad aumento di deposito di grasso, soprattutto addominale.

Al contrario, è perfetto a metà mattina a stomaco vuoto, in particolare quando si è impossibilitati a consumare uno spuntino. Il caffè aiuterà infatti ad aumentare un poco la glicemia (come descritto in precedenza), evitando uno stato di debolezza e fame (che impedirebbe di concentrarsi sul lavoro). In questo modo non si corre il rischio di assumere troppo cibo al pasto successivo.

In ogni caso, sarebbe opportuno non consumare più di 3 caffè al giorno, onde evitare l'aumento del rischio di insulino resistenza.

Strategic Nutrition- Bologna





I Nostri Sponsor

CERAMICHE DESIGN **di Colapietra Orazio Maria**

UNA VITA DI LAVORO... TRENTANNI I DI ESPERIENZA NEL SETTORE EDILIZIO OPERE MURARIE IN GENERE , SPECIALIZZATO IN POSA PAVIMENTI RIVESTIMENTI MOSAICI ,MARMI , LASTRE DI GRANDI DIMENSIONI E NON SOLO.....

INIZIO LA MIA CARRIERA NEL 1988 COME MURATORE DIPENDENTE, NEL 1998 SONO DIVENTATO OPERAIO SPECIALIZZATO CAPOCIANTIERE, QUINDI LAVORANDO IN VARIE PARTI D'ITALIA E ALL'ESTERO (GERMANIA) HO DIRETTO DIVERSI CANTIERI SEGUENDO LAVORI DALLE FONDAMENTA FINO ALLA STRUTTURA FINITA, COMPRESI I LAVORI DI CARPENTERIA.

DAL 2005 MI SONO SPECIALIZZATO NELLA RISTRUTTURAZIONE GENERALE DI APPARTAMENTI PRIVATI E NON, QUINDI IMPIANTI ELETTRICI, IDRAULICI, SOTTOFONDI, IMPERMEABILIZZAZIONI ESTERNE E INTERNE, OPERE MURARIE IN GENERE, POSA PAVIMENTI E RIVESTIMENTI CON RIFINITURE DI PREGIO QUALI MOSAICI, GRANDI LASTRE PIATTI DOCCIA IN OPERA, SCALE IN CERAMICA E MARMI, GRANITI.... ECC...

DAL 2019 HO APERTO UNO SHOWROOM A CASALECCHIO DI RENO VIA CATALANI 16, DOVE VENDO I MATERIALI E SEGUO LE OPERE DI RISTRUTTURAZIONE, CHIAVI IN MANO, PER APPARTAMENTI PRIVATI.



ALL'INTERNO DEL NEGOZIO OLTRE ALLA VENDITA DI CERAMICHE E MARMI , SI PUO' TROVARE ANCHE MOBILI BAGNO, PIATTI DOCCIA, RUBINETTERIA, TERMOARREDO, SANITARI, BOX DOCCIA ECC...
VIA ASPETTIAMO CON LA NOSTRA CORTESIA E SERIETA' DI SEMPRE....

Tel. 340 5050246

Tel. 335 6750627

ELVINO GENNARI: TANTE 100 KM SENZA IL PASSATORE IN BACHECA

A 74 anni Elvino Gennari la sua sgambata di 7-8 km la fa sempre, tutte le mattine. Cosa sarà mai, lui ne faceva 15 per andare a lavorare e altrettanti per tornare a casa. Tutti i giorni. Era il suo allenamento per la 100 km. Ne ha corse 31, vinte 10, sul podio 20 volte. Ma il Passatore è una vittoria che gli manca, anche se per tre volte è arrivato secondo dietro il Re Vito. Come nel '77 quando Elvino passò al km 100 in 6.20.57, primato del mondo, ma Melito lo superò nel finale di una gara che di chilometri ne contava 107. Elvino ci ha provato dieci volte ma il successo non è mai arrivato.

Se cercate una casa-museo della 100 chilometri è nella sua casa di Finale Emilia. Medaglie, coppe, ritagli di giornali e foto ovunque: sue e dei suoi fratelli Loris e Pietro, ultramaratoneti di razza. Tutti e tre hanno vinto una maratona, quella di Rio Saliceto nel 1985, arrivando insieme al traguardo. "Il sisma mi ha buttato già qualcosa ma è ancora tutto qui", dice. Ci sono anche le foto di sua moglie Flora: Nemmeno lei è una che scherza: 3.11 in maratona.

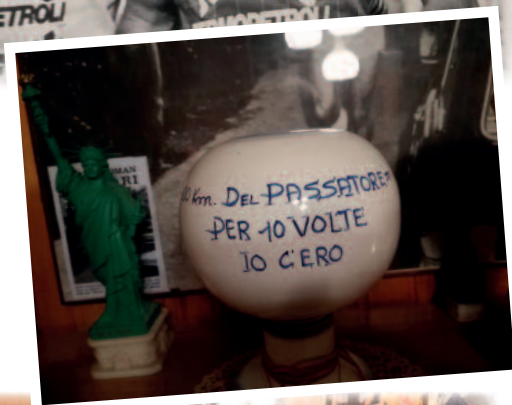
Elvino correva senza orologio. Il suo ritmo in allenamento era sempre sui 4/km, le sue gare veloci sui 3.10, i chilometri settimanali circa 150 km.

Nel suo albo d'oro anche 200 maratone. E alcune autentiche imprese come la Torino-Saint Vincent in 6.17 sotto la pioggia. Ma è soprattutto orgoglioso di essere stato sempre al via in tutte le edizioni della Corrida di San Gimignano e divide questo primato con Giuseppe Cuoghi. Sta facendo un pensierino alla 42 k di Russi che vinse nel 1983. "E' vicina, comoda e ha il sapore della piadina".

(Purtroppo per Elvino la gara è stata annullata).

Ma chi era più forte, tu o Vito? "Abbiamo vinto tanto entrambi, ma eravamo diversi. Melito non lasciava nulla al caso, dall'alimentazione agli allenamenti. Io ero un autodidatta e correvo con le mie sensazioni".

Ed è ancora così, senza orologio e pure con due anche nuove di zecca.



CAMMINATA ANNULATA? LE SOCIETÀ PODISTICHE SI DANNO UNA MANO

Come già saprete, tutte le camminate podistiche di marzo sono state annullate dal decreto Coronavirus. Questo ha vanificato sforzi e prodotto danni economici, soprattutto se lo stop è arrivato quando oramai il più era già fatto.

Per questo il Comitato Podistico Bolognese ha fatto appello alle società per dare una mano agli organizzatori in difficoltà. Emergenze sanitarie e climatiche (ricordiamo le tre camminate sospese nel 2012 per neve) purtroppo possono sempre ripresentarsi.

L'idea è di ottimizzare i premi di partecipazione delle camminate annullate (specie quelli deperibili) mettendoli a disposizione degli organizzatori di futuri appuntamenti domenicali che in questo modo non dovranno preoccuparsi di reperire le "sportine".

Si tratta di una piccola catena di solidarietà che aiuta tutti a superare un momento di difficoltà.

Un'iniziativa che comunque sta nella libera disponibilità delle società podistiche. Qui non si vogliono creare vincoli o obblighi ma solo opportunità.



La marcia pedestre fra Bologna e Firenze

Alla partenza da Porta Santo Stefano quando ci salutò il direttore tecnico, mandato dal Presidente, il mio apparecchio, che celavo agli occhi dei profani, segnava un potenziale di energia e di morale che toccava i gradi 50, il massimo. Il concerto di trombe, talora stridente; la compagnia di entusiasti e vagabondi, condusse la squadra ordinata ed allegra a San Ruffillo, in un attimo.

Quivi fra il caffè e lo spirito di certi tonici, tacquero i trombettieri, ed un piccolo alt il bruno Monti (Ugo Monti, ufficiale) concesse per gustare la moka, che rischiara la mente, caccia il sonno e rinfranca la fibra. Ripresa dopo pochi minuti la marcia, il sole nascente si benigno' di illuminarci; ed era bella veramente la nostra squadra, colla bandiera in testa, e col carro alla coda, lungo la via Nazionale!

E come portavano disinvolti lo zaino i nostri podisti! Verso Pianoro osservai l'apparecchio: il potenziale era alto, ed alta l'ammirazione dei panorami svariati che facevano rallentare il passo. Approfittai di quel momento per fotografare la squadra dal fido

furiere di alloggio Ghedini per perlustrare le vicinanze di Pianoro e scoprire i segni degli annunciati festeggiamenti.

Mancava un chilometro, ed il Duce (qui il riferimento non è a Mussolini, n.d.r.) riapparve veloce annunciando che quei tranquilli abitatori, abbandonate innanzi tempo le morbide piume, erano pronti, con trombe e tamburi, a riceverci entusiasticamente. Non si dubitava; ed infatti, dopo pochi minuti, una marcia a polmoni mattutini, preceduta da brevi squilli, si fece sentire.

Il corpo musicale Monturato mosse verso di noi, guidato dal gentile signor Cuccoli, appassionato di sport e di note, e ci condusse al paese imbandierato in festa, quasi fosse il giorno dello Statuto. Molti gli applausi, le visite, i discorsi nelle due ore di fermata, indimenticabili; bella, santa la Fratellanza. Furono spediti vari telegrammi.

DANTE NEGRONI (Fiacca e Debolezza)

Nb- Il documento risale agli anni Venti del secolo scorso. La foto è dell'archivio della Rete Civica Iperbole.





Calendario 2020

*L'amicizia e la passione sportiva
da sempre sono l'arma vincente*

APRILE 2020

Data	Manifestazione	Distanza percorsi Km	Partenza Ora	Luogo di partenza – Società organizzatrice Informazioni e iscrizioni
Sabato 4	7ª Camminata Dei Tre Parchi	7.5 Ludico Motoria	15,30	Conad di Rastignano Via Marzabotto 25 Rastignano (Pianoro) Tel. 391.7989635 atleticorastignano@gmail.com ATLETICO RASTIGNANO 2012
Domenica 5	Camminata Run For Parkinson's	10 - 4 - 1.5 Ludico Motoria	9,00	Circolo Sanrafel Via Ponchielli 21 San Ruffillo runforparkinsonbologna@gmail.com Tel. 335.6890187 Perri 328.4935076 Leotta POL. SANRAFAEL
Sabato 11	12ª Camminata Pro ANT	12 - 5 - 2 Ludico Motoria	15.30	Piazzale Coop Via Mezzetti Budrio atletica.castenaso@libero.it Tel 349.7433984 349.2532642 Fax 051 784374 ATLETICA CASTENASO
Lunedì 13	9ª Corri la Pasquetta a Bologna	10 - 7 - 3 Ludico Motoria Competitiva 10	8,45 9,20	Centro Sportivo Barca - Via Sanzio,6 - Bologna Tel. 327.7963118 ASD CORRI CON NOI info@corriconnoi.it
Domenica 19	44ª Giro Podistico di S. Lazzaro di Savena	10 - 8 - 3 Ludico Motoria Competitiva 10,0	8,30/9.00 10,00	sede AVIS Via Bellaria, 7 - San Lazzaro di Savena (BO) Tel/Fax 051462929 389.8536313 AVIS S. LAZZARO gpavissanlazzaro@libero.it
Sabato 25	Camminata Le Vecchie Borgate	17,3 - 12,5 - 7 - 4,2 Ludico Motoria	9,00	Centro Sportivo V. Galetti - San Venanzio di Galliera (BO) Tel. 338.7109366 G.P. GALLIERA robertocavalleretto@virgilio.it
Sabato 25	Camminata della Resistenza	15 - 7 - 4 Ludico Motoria	9,00	Piazza Allende Ozzano Emilia (BO) Tel. 051-798175 POL. AVIS BOLOGNESE
Domenica 26	24ª Camminata Ca' Bura	12 - 7 - 3 Ludico Motoria	8,30	Parco dei giardini Ca' Bura - Via Arcoveggio, 59/8 Bologna Tel. 339.1587241 G.P. CA' BURA
Giovedì 30	Camminata del Borgo di Malacappa	7 - 3 Ludico Motoria	18,00	Borgo Malacappa Frazione di Argelato Tel 333.8506123 ASD BOLOGNA-ZOCCA

MAGGIO 2020

Data	Manifestazione	Distanza percorsi Km	Partenza Ora	Luogo di partenza – Società organizzatrice Informazioni e iscrizioni
Venerdì 1	42/3ª Camminata del Buongustaio	11 - 7 - 2.5 Ludico Motoria Nordi Walking 7/11	9,00 9.10	Parco delle Querce Bottegino di Zocca Pianoro (BO) Tel 338.7512138 G.S. PROLOCO AVIS PIANORO prolocoavisplanoro@alice.it
Sabato 2	4ª Memorial Antonio Ramon Savedra	8 - 4 Ludico Motoria	18,00	Via della Guardia sede associazione giovani diabetici Bologna Tel. 333.3820940 silvanosiniaglia@gmail.com A.G.D.
Domenica 3	47ª Camminata Montanara	16,2 - 7 - 4 Ludico Motoria Competitiva 16.2	9,00 9,00	Piazza Capitani della Montagna - Vergato (BO) ASD LUMEGALTRENO Tel. 329.4608013 lumegaltreno@gmail.com
Mercoledì 6	33ª Camminata Pro Sclerosi Multipla	7 - 2,8 Ludico Motoria	19,30	Centro Sportivo - Via Lirone, 46 - Castel Maggiore (BO) Tel. 347.3084198 GP POL. PROGRESSO ASD info@gruppopodisticoprogresso.it
Giovedì 7	20ª Camminata Moreno	7 - 3 Ludico Motoria	19,00	Moreno - Via de' Pisis, 16 - Bologna Tel. 392.2959989 ASD ATL. GNARRO JET MATTEI gnarrojetmattei@gmail.com
Domenica 10	45ª Camminata di Castenaso	12 - 5 - 2 Ludico Motoria Competitiva 5-10	8,30 9,30	Via dello Sport - Castenaso (BO) ATLETICA CASTENASO Fax 051-784374 349.2532642 349.7433984 atletica.castenaso@libero.it
Giovedì 14	Camminata di Stiatico	7 - 3 Ludico Motoria	19,15	Partenza dalla Chiesa di Stiatico di S.Giorgio di Piano (BO) Tel 333.8506123 ASD BO-ZO
Sabato 16	SanLazzaRun 2020	8 - 5 - 3 Ludico Motoria	15.00	Piazza Bracci Parco 2 Agosto San Lazzaro di Savena Tel. 338.7159688 US ZINELLA CSI sanlazzarun@gmail.com
Domenica 17	Camminata Verdi Colline	15 - 10 - 5 Ludico Motoria	9,00	Piazza della Pace Castelletto - Castello di Serravalle - Valsamoggia Tel. 346.2372301 POL. M. S. PIETRO
Mercoledì 20	Figli della terra	7 - 3 Ludico Motoria	19.30	Villa Beatrice Argelato Tel. 329.6484223 GLI AMICI DELLA TERRA
Sabato 23	3ª Run for Mary	5 Ludico Motoria	18.00	Piazza Ravegnana 1 Bologna Tel. 327.7963118 CORRI CON NOI
Domenica 24	45ª Camminata del Lippo - 5 miglia	11.5 - 6.5 - 2 Ludico Motoria 5 miglia Competitiva	8,30 9,15	Lippo di Calderara di Reno (BO) Tel. 339.3419348 PODISTICA LIPPO CALDERARA presidente@upcalderara.com
Domenica 31	43ª Sopra e sotto i ponti	14 - 7 - 4 Ludico Motoria	8,30	Parco Parrocchiale- Via del Mercato - Sasso Marconi (BO) atletica@csisassomarconi.it Tel 324.8912029 333.4527433 CSI SASSO MARCONI

Calendario 2020



*Diamo una mano all'ambiente, non sprecare
al ristoro, usa un solo bicchiere*

GIUGNO 2020

Data	Manifestazione	Distanza percorsi Km	Partenza Ora	Luogo di partenza – Società organizzatrice Informazioni e iscrizioni
Lunedì 1	Camminata comunità Arca	7,5 - 4 - 3 Ludico Motoria	19,00	Comunità Arca via Badini Quarto Inferiore Bologna Tel. 328.6645180 valeria.golinelli@libero.it G.P. AMICI LOVOLETO
Martedì 2	Camminata Memorial "Deserti - Busi"	10 - 6 - 2 Ludico Motoria	8,30	Piazza della Pace Mercatale di Ozzano dell'Emilia COO.STAFF.POD. 2 AGOSTO 1980 Tel. 348.3109680 051-796117 loris.venturi@libero.it
Venerdì 5	Andan a Meder	7 - 3 Ludico Motoria	19,30	S. Giorgio di Piano Centro Sportivo Zanardi Tel. 391.4899905 pessa1963@gmail.com SANGIOGESE RUNNING
Domenica 7	Camminata dei 2 Mulini	12 - 7,8 - 3,5 Ludico Motoria	8,30	Centro Sportivo - Anzola dell'Emilia (BO) franco.gozzi@live.it Tel/Fax 051-732163 347.0370741 POL. ANZOLESE
Lunedì 8	Camminata delle Spighe	8 - 4 Ludico Motoria	19,00	Centro Festa -Le Budrie di San Giovanni in Persiceto (BO) Tel. 333.8506123 ASD. BOLOGNA ZOCCA
Domenica 14	3° Camm. G. M. Donatore di sangue	5 Ludico Motoria	20,00	Centro Sportivo via Agucchi 121/18 gnarrojetmattei@gmail.com Tel. 392.2959989 GNARRO JET MATTEI - PONTELUNGO - CORRI CON NOI
Domenica 14	31ª Camminata del Postino	18 - 11 - 3 Ludico Motoria	8,30	Parco Peppino Impastato - Marzabotto (BO) C.STAFF.POD. 02 AGOSTO 1980 Tel. 348.3109680 051-796117 loris.venturi@libero.it
Giovedì 18	Marcia Lenta e Marcia Lesta	7 - 3 - 1,5 Ludico Motoria	19,00	Centro A. Tonelli Via Galletta 42 Le Mura di San Carlo San Lazzaro di Savena Tel. 051-6252302 CENTRO SOCIALE ANNALENA TONELLI centrotonelli@libero.it
Domenica 21	44ª Camminata Anno 1000	13,5 - 6 - 2,5 Ludico Motoria	8,30	Via Abbazia - Montevoglio (BO) Tel. 346.7407535 G.P. MONTEVEGLIO cavigna15@gmail.com
Domenica 28	Camminata di Monte Sole	13 - 7 - 3 Ludico Motoria	8,45	Piazza del paese di Vado (BO) Tel. 051-6779812 ASD BO-ZO PUB. ASS. VADO
Domenica 28	18ª CamminatAvis	10 - 7 - 3 Ludico Motoria 7 - 10 Nordic Walking	8,30 8,40	Parco Ginepreto - Pianoro (BO) prolocoavisplanoro@alice.it Tel. 338.7512138 349.0720871 PROLOCO AVIS PIANORO

Aiuta gli organizzatori, parti in orario

*Durante le manifestazioni,
rispetta il Codice della strada*