

# IL PUNGOLO

*Organo di chi cammina anche con la testa*

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 18 n. 111

maggio – giugno 2014

## *Buon compleanno a noi*

IL PUNGOLO, nato nell'ormai lontano aprile 1996, festeggia il suo diciottesimo compleanno e ha superato il traguardo dei 110 numeri pubblicati.

In termini "umani" potremmo dire che "è diventato maggiorenne".

In questa occasione, nel ricordo dei fondatori e redattori che ci hanno preceduto nei sentieri dell'infinito, ci piace citare quanto scritto nel numero zero: *"Gli amici camminatori che verranno in possesso questo primo numero de "Il Pungolo" si chiederanno e ci chiederanno quale scopo rivesta la sua pubblicazione.*

*Volentieri rispondiamo.*

*Questo foglio, di formato ed impaginazione artigianale e di nessuna pretesa grafica, esce con lo scopo di sensibilizzare i marciatori alle attuali problematiche che ci interessano ... esce perché ci auguriamo che la sua voce e gli argomenti che affronterà in questo e nei prossimi numeri inducano ad un confronto dialettico..."*

Nato in seno alla FIASP, con intenti polemici ma non distruttivi: riteniamo non sia venuto meno a questi intenti. A volte il confronto è stato aspro, in altri momenti meno polemico e di consenso come i veri amici sanno fare. Sollecitato dai lettori, ha allargato il suo interesse anche in realtà esterne alla FIASP.

I "venticinque lettori" di manzoniana memoria sono via via aumentati di numero, il giornale ha mantenuto la gratuità della distribuzione ai tavoli delle manifestazioni, viene inviato in forma cartacea a lettori affezionati (qualcuno lo "colleziona" dal numero zero) dietro rimborso, non sempre puntuale, delle spese postali. Viene inviato per posta elettronica, e la *mailing list* si allunga sempre di più. Si trova *on line* sul sito di Piacenza marce per la compiacenza di un amico e da questo numero uscirà regolarmente *on line* su <http://camminandoeuropa.wordpress.com>, il blog nato per i camminatori tenaci del concorso "Gamba d'Argento" che nel 2013 ha festeggiato il suo quarantesimo anniversario.

Grati a quanti ci hanno sostenuto, ma anche, perché no, a chi ci ha osteggiato e criticato, proseguiremo con lo spirito del primo giorno.

***Ad multos annos!***

La redazione.

## A PROPOSITO DI SICUREZZA...

Il numero di marzo aprile 2014 di **SPORTINSIEME** affronta il tema della sicurezza dei percorsi. Finalmente!

Possiamo dire che il nostro giornale da lungo tempo ha affrontato l'argomento negli articoli e nelle cronache rivolgendosi a marciatori e organizzatori, criticando quando necessario, proponendo soluzioni ed esortando in primis i camminatori, cui il giornale di rivolge, a rispettare i criteri di sicurezza e a farsi carico di rilevare presso gli organizzatori le trascuratezze e avanzare proposte.

Ci sembra opportuno pubblicare la modifica apportata dalla FIASP al REGOLAMENTO DELLE MANIFESTAZIONI PODISTICHE E DI ALTRE DISCIPLINE SPORTIVE riguardante le omologazioni così come pubblicato sul giornale della Federazione nell'intento di fornire un servizio a chi non ha modo di leggere il periodico federale.

L'Art. 8.4.2 è di nuovo inserimento e recita: *«Gli organizzatori di ogni manifestazione FIASP si impegnano al rispetto di tutte le norme che regolano le manifestazioni sportive FIASP con particolare riguardo alla sicurezza dei percorsi ed alla segnaletica consigliata dal Comitato provinciale, assumendosi ogni responsabilità qualora tali accorgimenti non dovessero essere messi in atto».* L'Art. 8.4.2 potrà essere inserito fin da subito nel modulo di affiliazione per essere sottoscritto dal Presidente del Sodalizio o da un proprio delegato al momento della richiesta della omologazione-marca o evento FIASP."

Viene proposta anche una serie di "cartelli informativi" (ci permettiamo di correggere il refuso del periodico) che indicano le difficoltà dei tracciati.

Un plauso all'iniziativa FIASP, ma rileviamo che manca ancora qualcosa. Per esempio non si fa alcun riferimento alla necessità di un *numero di cellulare di soccorso* cui il marciatore si può rivolgere in caso di oggettiva difficoltà soprattutto sui percorsi "fuori strada" e neppure a una "regolamentazione delle scope". Ci proponiamo di intervenire sull'argomento in altre occasioni.

## PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI

### PERCORSO SKYRUNNING DEL CANTO – CARVICO (BG)



Carvico (Carvìch in dialetto bergamasco) è un comune di 4.654 abitanti della provincia di Bergamo. Situato a nord dell'*Isola Bergamasca*, alle pendici del Monte Canto, dista circa 16 chilometri dal capoluogo orobico.

**L'Isola bergamasca** è un territorio posto ai margini occidentali della provincia di Bergamo e ha una forma triangolare capovolta, la cui base è rappresentata, a nord, dal monte Canto, mentre i due lati sono rappresentati dai fiumi Brembo ed Adda, con il primo che confluisce nel secondo, delimitando la zona e dando ad essa il nome di Isola: «...l'Isola, nitidamente scandita tra Adda e Brembo...» (documento della Serenissima, XVI secolo). «Si chiama Isola per esser da due bande circondata et divisa dal Brembo e dall'Adda e dai monti; i monti sono dalla parte di tramontana, il Brembo da levante, l'angolo di Brembate di Sotto, et da mezzo l'Adda da ponente» (Giovanni Da Lezze, capitano della Serenissima, 1596)



La zona si estende su una superficie prevalentemente pianeggiante di origine alluvionale, anche se a nord sono presenti alcune formazioni collinari tra cui spicca il monte Canto. Confina ad ovest con le province di Lecco, Milano e Monza - Brianza. L'altitudine va da 173 a 305 m.

I comuni compresi sono 21: Ambivere, Bonate Sopra, Bonate Sotto, Bottanuco, Brembate di Sopra, Brembate, Calusco d'Adda, Capriate San Gervasio, **Carvico**, Chignolo d'Isola, Filago, Madone, Mapello, Medolago, Ponte San Pietro, Presezzo, Solza, Sotto il Monte, Suisio, Terno d'Isola e Villa d'Adda.

La zona dell'isola ha sempre mantenuto una propria precisa identità, e tutti i paesi che la compongono hanno in genere seguito lo stesso destino politico.

I primi insediamenti stabili si verificarono in epoca romana, quando i conquistatori istituirono una circoscrizione territoriale denominata *Pagus Fortunensis*. In quel periodo storico la zona dell'Isola fu interessata da notevoli flussi commerciali e militari, vista la presenza di due strade di comunicazione che delimitavano il territorio: quella tra le città di Bergamo e di Milano a sud, ed un'altra che univa il capoluogo orobico a Como a nord.

Con il termine dell'impero romano i borghi dell'Isola furono soggetti alle incursioni barbariche, che portarono anni di saccheggi e terrore tra la popolazione. Nel VI secolo la situazione politica si stabilizzò grazie all'arrivo dei Longobardi prima, e dei Franchi poi. Questi sfruttarono la crescente importanza di questi territori, dovuta anche alla possibilità di navigare l'Adda risalendo fino al lago di Como, da cui era possibile poi raggiungere il Centro Europa. Il fiume inoltre intersecava le sopracitate strade di collegamento tra Bergamo e le città di Milano e Como, garantendo ai luoghi attraversati grande vitalità commerciale.

In questo periodo storico i territori vennero posti sotto la giurisdizione della chiesa plebana di Terno, considerato il borgo principale dell'Isola: in tal senso preziosa è una testimonianza scritta che, risalente al 774, attesta il nuovo ordinamento.

Tuttavia nel tardo Medioevo questa posizione geograficamente e commercialmente favorevole si rivelò un elemento profondamente destabilizzante, vista la volontà delle varie signorie di ottenere il predominio sulla zona: numerose battaglie tra guelfi e ghibellini ed, in seguito, tra gli eserciti del milanesi e veneziani misero a dura prova la popolazione, che visse secoli di povertà, tanto che l'Isola venne definita "il triangolo della fame".

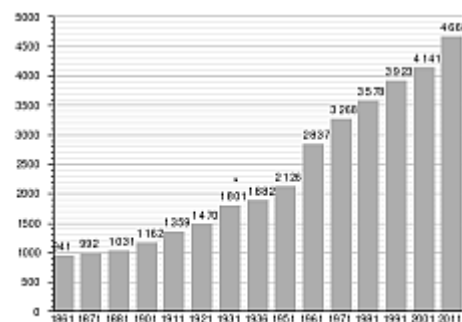
In tal senso molto chiara è la descrizione in un documento del tempo: «*Qui non vi sono trafichi né mercantie, le persone sono povere lavoradori da terre et bracenti, quali non raccolgono a pena grani per il loro vivere; et questi non hanno alcun privilegio ma sottoposti a tutte le gravetze et a datii...*»

La situazione parve migliorare con l'arrivo della Repubblica di Venezia, che inserì la zona nel distretto denominato Quadra dell'Isola con capoluogo Terno, anche se le incursioni degli eserciti di ventura non erano affatto sporadiche. Venne effettuato il primo censimento degli abitanti, che nel XVI secolo arrivavano ad un numero pari a diecimila.

Ai Veneziani subentrò la Repubblica Cisalpina, subito sostituita però dagli austriaci, che la inserirono nel Regno Lombardo-Veneto, scegliendo Chignolo come capoluogo.

Con l'unità d'Italia avvenne un primo ma deciso processo di industrializzazione, che permise un notevole miglioramento delle condizioni di vita degli abitanti. Un altro censimento, risalente al 1861 (anno che sancì l'inizio del Regno d'Italia), vide la popolazione aumentata fino a raggiungere la considerevole cifra di 26.519.

Anche Carvico ha incontrato nell'ultimo secolo un consistente, continuo, incremento demografico.



Carvico: evoluzione demografica



Il monte Canto visto dalla vetta del Linzone

Carvico è situato ai piedi del Monte Canto che lo sovrasta a nord.

Il **Canto** è la montagna di Sotto il Monte e si estende dall'Adda, in fronte al traghetto di Imbersago, fino al Brembo; visibile dalla pianura, è poco evidente da nord in quanto "nascosto" dal più alto Monte Linzone da cui è separato dalla valle di San Martino (Pontida). Il monte Canto è un monte isolato sito in Lombardia in provincia di Bergamo, è un *monte orfano* perché staccato dalla catena delle Prealpi bergamasche, dalla quale è separato dalla valle San Martino di cui fanno parte Pontida e Cisano. È il primo rilievo montuoso che si incontra risalendo dalla pianura Padana la sponda orientale del fiume Adda.

È una lunga dorsale solcata da numerosi valloni separati da contrafforti che arrivano alla pianura; il monte Canto è composto prevalentemente da arenarie e da conglomerato in quanto parte della morena delle glaciazioni quaternarie. Una grande croce è posta a ovest del punto culminante che raggiunge i 710 metri.

Il versante nord è umido e boscoso, quello sud una volta era intensamente coltivato, oggi rimangono ampie radure terrazzate e una serie di edifici rurali isolati spesso rimessi a nuovo, anche i vigneti stanno riguadagnando terreno.

Questi sono anche i luoghi di Papa Giovanni con la sua casa natale, la Madonna della Caneve da lui visitata anche da Cardinale, Cà Maitino e la chiesa di san Giovanni. Il percorso che da bambino faceva per andare a studiare a Celana è oggi noto come "Sentiero del Papa" e fa parte del circolare.

Escursionisticamente è una zona tutta da scoprire, in qualsiasi stagione e anche con poche ore a disposizione. Numerosi sentieri, anche antichissimi, lo solcano: il monte non ha mai diviso la pianura dalla valle di S. Martino, a nord, di cui fanno parte Pontida e Cisano

Da Carvico e Sotto il Monte si ha l'accesso più comodo al Canto, che è anche collegato al sentiero lungo la sponda est dell'Adda.

(informazioni ricavate prevalentemente da Wikipedia e dal CAI - sez. di Vimercate).

Veniamo al percorso.

Nato da un progetto di *Carvico Skyrunning ASD* il percorso è stato inaugurato nell'agosto 2013 ed è segnalato dalle inconfondibili frecce "sky". Chi percorre lo "sky del Canto", può percepire svariate peculiarità paesaggistico-ambientali del monte Canto, scoprendo o riscoprendo le componenti geomorfologiche, naturalistiche e le testimonianze legate alla cultura di quei luoghi che furono particolarmente cari a papa Giovanni XXIII, originario della zona.

La partenza del percorso sky è a Carvico (BG) e si snoda in un tracciato molto vario, caratterizzato dall'alternarsi di varie tipologie che, per pendenza, fondo e tecnica si prestano ad ogni specialità "off road".

22 km immersi nel verde, con un dislivello positivo di 1300 metri, non costituiscono comunque alcun vincolo per il podista o per l'escursionista. Distanze, destinazioni e direzioni alternative, possono essere personalizzate grazie al supporto di una chiara e diffusa segnaletica.

Le migliori condizioni di percorribilità sono curate tra il 7 aprile e il 30 novembre e comunque il percorso sky è caratterizzato da alcuni tratti tecnici, che vanno affrontati con l'adeguata preparazione e con la dovuta prudenza.

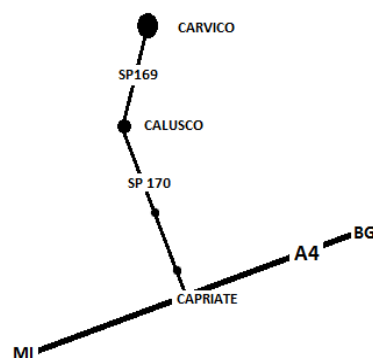
## PERCORSO CIRCOLARE PERMANENTE SKYRUNNING DEL CANTO



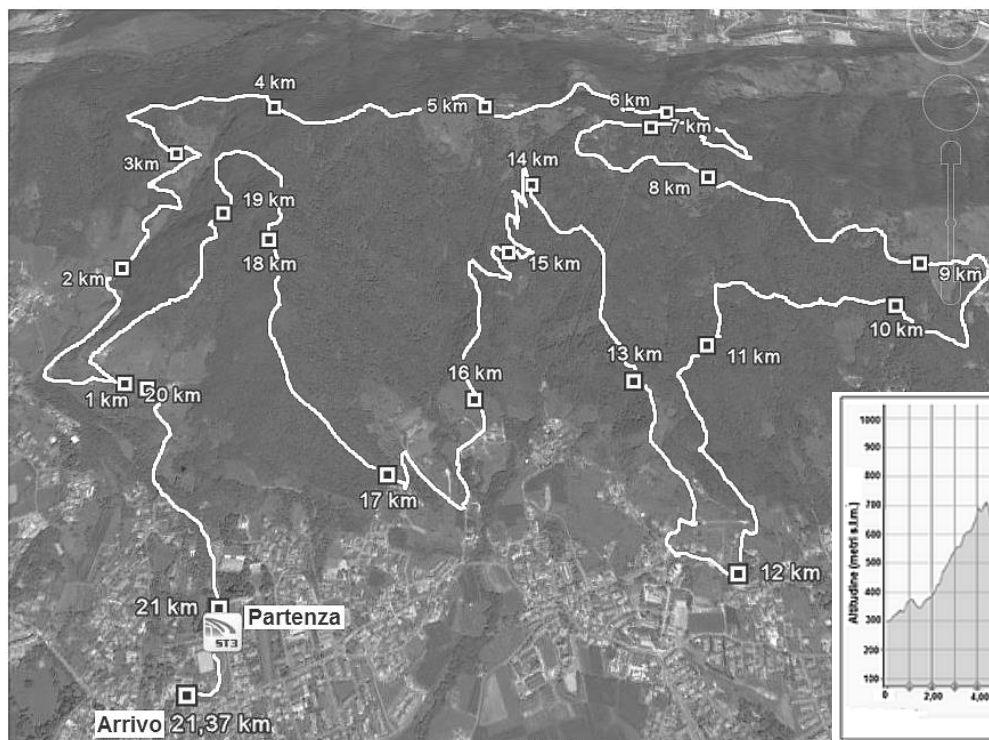
<b>Organizzatore</b>	Carvico Skyrunning ASD
<b>Località</b>	Carvico (BG)
<b>Apertura</b>	dal 7-4 al 30-11 (chiuso domenica e festivi)
<b>Iscrizioni</b>	edicola Locatelli Adriano – Bar Cafferino – Via S. Maria 8 Carvico
<b>Partenza/Arrivo</b>	luogo d'iscrizione
<b>Timbri concorsi</b>	luogo d'iscrizione
<b>litinerari</b>	km 21
<b>Percorrenza</b>	dalle ore 9.00 alle 17.00
	Dalle ore 9.00 alle 15 (ottobre – novembre)
<b>Informazioni</b>	Alessandro Chiappa cell. 349 7947919
	Ente Ass. Carvico Skyrunning – Carvico (BG)
<b>Attività sportive</b>	Trail - Podismo

### COME RAGGIUNGERE CARVICO

**In auto:** Autostrada A4, uscita Capriate, strada provinciale 170 fino a Calusco, poi strada provinciale 169 fino a Carvico.

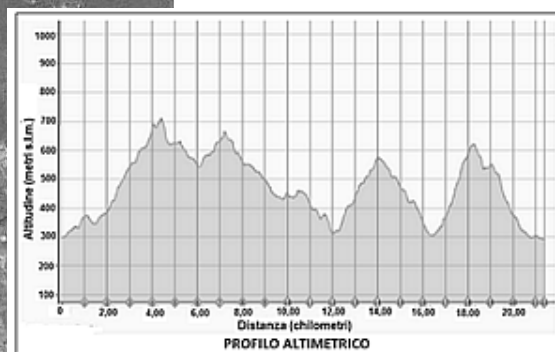


**Con i mezzi pubblici:** in treno da Milano: linea Milano Bergamo, stazione di Terno d'Isola, da Terno in autobus fino a Carvico (la fermata dell'autobus è vicina alla partenza).



La pianta del percorso è tratta dal sito: [www.skydelcanto.it](http://www.skydelcanto.it) alla voce **CARTINA E ALTIMETRIA**.

Oltre alla cartina, alla voce **CARTINA INTERATTIVA** è possibile aprire un tracciato del percorso collegato a un ricco album fotografico con immagini scattate nei punti di osservazione indicati nel tracciato stesso.



# MARCIANDO... MARCIANDO...

## LE CRONACHE DI ANGELA

\*\*\* S. Antonio 2014. L'anno è appena iniziato; il Centro Sportivo Italiano (CSI) e l'affiliata Associazione "Piacenza marce" A.S.D. sono già in attività, proponendosi per il 2014, con una serie di marce non competitive e perché no... , con nuove sfide, (solo con se stessi).

Si presentano "in primis", a San Antonio a Trebbia, domenica 19 Gennaio, con la

### 6ª Camminata dei Turtlitt

inserita nei festeggiamenti del paese in ricordo del Santo Patrono.

E' arrivato il maltempo al Nord, colpa di una perturbazione atlantica, la prima di una lunga serie, che nelle prossime ore determinerà piogge anche forti, "a causa delle temperature troppo alte" spiegavano i meteorologi durante la settimana, precisando che nel weekend sarebbero giunte nuove precipitazioni.

Questo non ha fermato il lavoro di preparazione degli organizzatori, che con un'inesauribile energia si sono prodigati a segnare, segnalare e rivedere i tracciati. Ci si doveva inoltrare nel Parco del Trebbia, ma il fiume tracimando non ha dato il benestare, così ci si è impegnati a trovare nuovi percorsi fattibili con la pioggia. Anche se non sono emerse particolari preoccupazioni, l'attenzione è rimasta alta. Aiutati anche dal continuo contatto telefonico con il Consorzio di bonifica, (che tiene monitorati i canali irrigui, che a causa dei terreni molto impregnati sono pieni) che ha permesso di coordinare al meglio il tutto. I punti di ristoro erano uno su i 5 chilometri, due sui 10 e tre su i 15. A tutti oltre a bevande calde, biscotti, e focaccia, venivano offerti i tortelli o *turtlitt*, dolci con ripieno, questa volta di castagne, cotti al forno (spesso chiamati, in alcune località, anche ravioli dolci o mezzelune), che, come ogni piatto tradizionale che si rispetti, vengono preparati nelle varie famiglie in modo diverso. Qui a San Antonio hanno ricevuto nel 2007 il marchio De.C.O., con un ripieno di cui una Signora locale detiene la ricetta originale.

La partenza, dalle 8 alle 9, si è svolta senza l'accompagnamento del ticchettio della pioggia che ha permesso, a tutti anche ai più timorosi, (muniti di ombrello seppur chiuso), di giungere all'arrivo al campo Sportivo Gotico quasi asciutti, e gustare vin brûlé, lardo pesto, focaccia e deliziose torte preparate dalle mani sapienti di una associata.

Lavorare per organizzare, coordinare. Stanca? Forse, ma d'altra parte non impegnarsi logora, così hanno pensato gli organizzatori.

\*\*\* Il Gruppo Marciatori Alta Valnure annovera tra i suoi iscritti un gran numero di donne (gli uomini in questo caso

fanno solo da supporter), che da anni hanno ideato e programmato la:

### Corsa delle Gazzelle a Grazzano Visconti

La marcia è arrivata alla sua quinta edizione, senza mostrare cedimenti, anzi presentandosi con percorsi inediti, per rendere ancora più interessante la camminata.

La partenza dalle 15,30 alle 16 dal piazzale della Chiesa. La camminata si svolgeva regolarmente inoltrandosi tra le stradine dello splendido borgo e la campagna circostante.

La grande novità era l'attraversamento del parco del castello, messo gentilmente a disposizione degli organizzatori per la prima volta, a titolo assolutamente gratuito, dall'attuale proprietario conte Gian Maria Visconti. Si è così potuto vedere: la chiesetta dedicata a Sant'Anna (cappella privata della famiglia), lo studio del Duca, il belvedere da cui si ammira il rio Grazzano, il giardino all'italiana e parecchi alberi secolari tenuti perfettamente.

Per tutti un ristoro intermedio e uno all'arrivo.

Proprio perché promossa da donne, si voleva ricordare con questa marcia anche l'8 Marzo 1946, (comunemente definito, in modo improprio, festa della donna,) in cui vide la comparsa il simbolo "*la mimosa*", di cui sono state omaggiate con un ramo fiorito, tutte le presenti.

Grazie alle Organizzatrici e ai supporter, ma un grande grazie anche al Conte che ci ha aperto il suo giardino, per stima e simpatia, condividendo con i presenti un bene così importante.

A tutte le donne auguro: insistere, resistere, studiare, lavorare, creare, amare, ricominciare e poi relax per ricaricarsi.

### RISPETTO PER LE DONNE,

### NON E' UNA CORTESIA E' DOVERE

\*\*\* Siamo in Val Luretta, che divide la Val Trebbia dalla Val Tidone, che presenta piccoli borghi e un numero considerevole di castelli, che potrebbero raccontare tante vicende storiche.

Chi ha realizzato il volantino per la marcia del 2 Marzo, si è preoccupato moltissimo di indicare esattamente, con schizzi e disegni vari, come raggiungere la partenza a Cantone, una delle dieci frazioni del Comune di Agazzano (ai più sconosciuta).

Dall'Azienda agricola Le Merline, in una località tranquilla, il proprietario, l'amico Pierluigi, ha dato l'avvio alla:

### 1ª Marcia delle Merline

promuovendo anche in questo modo il turismo in una valle poco conosciuta, mettendo in luce nuove realtà, fra le piccole imprese "Made in Italy".

In questa occasione il maltempo, sotto forma di pioggia, non ha certo agevolata il lavoro di preparazione dei percorsi

durante la settimana, percorsi rispettivamente di 5 - 10 - 18 chilometri.

*Poche cose sono di per se stesse impossibili; più che i mezzi manca a noi la costanza per ottenerle* (parole di La Rochefoucauld). Gli organizzatori e i rappresentanti dell'Associazione Piacenza marce, che come collaboratori esterni hanno aiutato, sono stati determinati e perseveranti nel cercare di mettere in sicurezza i tracciati, già più volte visionati.

La domenica mattina alla pioggia si affiancava la nebbia, che oltre ad ovattare ogni rumore, non permetteva di ammirare il panorama circostante; ma nonostante ciò il via veniva dato dalle ore 8 alle 9,30 per un gruppo di appassionati e (perché no?) di temerari... che all'arrivo si dichiaravano soddisfatti della fatica sostenuta in condizioni non certo soddisfacenti, ma non per questo meno appaganti..

Al momento della premiazioni dei gruppi, il responsabile, nel ringraziare gli intervenuti, che riconosceva come amici, dava l'appuntamento alla prossima edizione.

\*\*\* Valeria, Rosanna, Michela e Zara, donne che "vivono in accelerazione" tra mille impegni hanno ideato e costruito il Gruppo Sportivo Quelle Della Domenica: "G.S. Q.D.D." e, lavorando in sinergia, partivano da lontano per far risorgere qualcosa che già c'era, ma solo nel ricordo e hanno ideato la:

### **Marcia delle Terre Veleiate**

Un lavoro certosino, in cui hanno saputo coinvolgere mariti, figli, fratelli, genitori; l'assessorato alla cultura del Comune di Lugagnano, le scuole, le associazioni del territorio, gli amici, i conoscenti, i volontari Carabinieri in congedo. Anche il FAI, che promuove una cultura di rispetto della natura, dell'arte e della storia, ha dato il suo benestare.

Hanno trasformato un semplice progetto in un'occasione straordinaria, per stare in compagnia e dare al tempo stesso visibilità all'area archeologica di Veleia, permettendo

### **BREVI DI WANDA**

#### **STRABESANA: IMMERSIONE NEL VERDE**

23 febbraio eccomi a Besana Brianza. Un tuffo nel verde che mette in pace l'animo e il corpo. Una camminata stupenda sia per il panorama che per il paesaggio. Attorno a noi colline verdissime strade sterrate e tante cascine con mucche. Ottima l'accoglienza e molti camminatori.

#### **ALLA CERTOSA DI PAVIA**

23 marzo: per sfuggire alla Stramilano e alla Milano Sanremo sono andata alla Certosa di Pavia. Ora la camminata non è più FIASP, ma ho voluto rifare questo giro che mi ricordava tanti momenti felici. Una bella marcia ben segnalata. Un bel percorso nel verde che è stata apprezzata da molti marciatori che hanno ammirato i dintorni ove si stendono campi arati e scorrono ruscelli limpidi. Anche il ritrovo molto spazioso e accogliente e, alla fine, un "terzo tempo" per tutti.

a molti di apprezzare qualcosa di interessante che, trovandosi quasi nei pressi di casa, molte volte viene sottovalutato se non dimenticato.

I percorsi di 6, 12, 18 chilometri, in parte su sterrato, con attraversamento di prati e piccoli boschi, toccavano tutte le frazioni di Lugagnano, minuscoli agglomerati di case ancora abitate, alcune ristrutturate ma chiuse, altre lasciate abbandonate.

I ristori erano uno sui 6 chilometri, due sui 12 e tre sui 18; all'arrivo panini ben imbottiti, focacce, formaggi vari, biscotti, colombe pasquali (ben auguranti) accompagnati da un ottimo vino della zona (offerto da un amico simpatizzante dei marciatori), the, bibite, soddisfacevano tutti i palati, per non parlare delle praline al cioccolato, che sono andate a ruba tra i bambini ma gustate anche dagli adulti.

Quando si allestisce un evento, l'obiettivo è fare il bene del territorio e farlo conoscere all'esterno. Così si sono sempre espresse le organizzatrici. Il successo deriva dalla loro capacità organizzativa (anche se è la loro prima volta), dal far tesoro dei consigli ricevuti, ma soprattutto dall'allegria che hanno saputo trasmettere a chi ha partecipato.

E' anche la prima camminata che promuove i partecipanti con 20 punti per il concorso "Punti...Amo in Alto", dell'Associazione "Piacenza marce" - CSI.

Angela Lampredi



Veleia Romana, detta "la Pompei del Nord" situata nei pressi di Lugagnano Val d'Arda

#### **UN PARCO DA GODERE**

30 marzo: sono a Cinisello. Qui il gruppo ASD Donatori sangue ha fatto organizzare una camminata nel Parco nord. Ci si sposta in un'area verde immensa dove ci si potrebbe perdere e dove moltissime persone vengono a passeggiare, ad allenarsi e a fare sport. Il percorso è vario su strade sterrate e itinerari segnati. Il Parco nord ancora una volta ha dato il meglio di sé.

#### **UNA FESTA IN BORGO**

6 aprile. In Milano si correva la maratona, e per evitare affollamenti e caos e godere della bella giornata eccomi a Cologno Monzese dove l'ACLI di San Giuliano Milanese ha organizzato per tutti la 40ª marcia ACLI. Non FIASP.

Ben 1140 partecipanti hanno goduto della camminata. I chilometri 6 o 15 nei sentieri del rione. Il percorso si snodava tra strada sterrata ed asfalto e quindi poco nel verde. Una cosa positiva poco frequente (segue a pag 6)

era il serpente con partecipanti che si poteva ammirare, in quanto tutti camminavano e vi erano molti bambini fra di loro. All'arrivo dove distribuivano il riconoscimento una fila lunga lunga mi aspettava. Non tutti sono arrivati ad averlo: lo ritireranno fra una settimana. Un terzo tempo. Un evento con banda in testa e belle premiazioni. Una 10 chilometri con più verde avrebbe avuto maggior successo.

### IL PARCO DELLA VALLE DEL LAMBRO

Domenica 13 aprile il gruppo Avis Comunale di Sovico organizza la 5° camminata di primavera a Sovico: un bel paese. Un pienone nel cortile dell'oratorio e molti concorrenti da tutta la Lombardia. I km 7-14-21 con percorsi nella valle del Lambro. Non conoscevo questo tratto della valle e mi sono goduta la camminata. Dopo qualche chilometro nel paese si entra nel parco Valle del Lambro e qui scopro un percorso vario nel verde su e giù su strade sterrate. Abbiamo un compagno il Lambro che scorre con acqua limpida e sulle sue rive scorgiamo l'aglio selvatico in quantità notevole, fiori bianchi e tanto tanto verde fino alla fine. Una buona segnalazione e i ristori intelligenti. Una pecca: non abbiamo

visto segnalazioni indicanti i nomi di luoghi interessanti. Oltre a informare sulla toponomastica, questi cartelli potrebbero servire anche come riferimenti in caso di bisogno di soccorso. Ristori intelligenti e gradito il premio: un salame

Wanda Zucchi

### PASQUETTA A ZINASCO

Una cinquantina di Km corsi tra le risaie della Lomellina (40° Caminata Madunina)

Ma non capisco se son stati più duri per il terreno reso pesante dal cattivo tempo o per i ristori con pane salame, con il colpo di grazia al 41° km al mitico ristoro delle torte di Wanda Zucchi! ...e per finire risottata in compagnia!

...Con Chiara Barassi, Paolo Ravioli, Emanuele Bottiroli, Monica Baldi: ecco come abbiam passato la Pasquetta.

Manrico Marcozzi



Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti  
Comitato Interprovinciale di Milano - Monza e Brianza  
Omologazione n° MI-MB991407 del 27.03.2014  
Valida per il concorso Nazionale Piede Alato  
Valida per i concorsi Internazionali I.V.V.  
Valida per il concorso "La Provincia e le sue Cascine"

**Allianz**  
CIRCOLO  
SIZ. MARCATORI  
con l'adesione dell'ISTITUTO  
V. F. PARETO organizzano la

3<sup>a</sup> Camminata tra il verde e gli orti con fido.  
Domenica 6 Luglio 2014  
manifestazione ludica motoria a passo libero, aperta a tutti  
a Milano presso il Centro Ex Paolo Pini di Km 5 e 12

Ritrovo: Via Assietta, 32 dalle ore 7,15 presso il Circolo Arci Grossoni  
Partenza: libera dalle 7,30 alle 8,30.  
Ore 9 Mini camminata di km 3 riservata agli alunni delle Scuole Medie Inferiori e Superiori, per divulgare lo sport per tutti e la corsa in genere.  
Valida per tutti i concorsi FIASP

Premi: Cesti o oggettistica ai Gruppi (min. 15 partecipanti).  
Contributo di partecipazione: con riconoscimento € 4,50 senza € 2, per i non tesserati aggiunta di €0,50 in ottemperanza al DM296 del20/12/2010  
Tali somme sono contributi non soggetti a I.V.A. finalizzati alla manifestazione in seguito del presente valeante in diretta situazione degli enti istituzionali al sensi del Art.2 comma 1 lettera A-b D.L.G. n.40/97 e del 2° comma dell'Art. 148 del art. 1131 del T.U.C.

Servizi igienici, spogliatoi e deposito borse, chiavi e cellulari custoditi  
Parcheggio esterno sorvegliato dalla Associazione Nazionale Carabinieri  
Cartelli di segnalazione al ritrovo: Uscita A4 Cormano direzione  
Q.Comasina - Superstrada ss.35 Milano/Meda uscita Comasina/Affori  
dal Centro: MM3 fermata afforinord e stazione di affori Trenord

Borsa gastronomica ai primi 300 iscritti  
Offerta da :Via Bovisasca 173  
Via P. Rossi 80 - Via Cefalonia 10

MAXI RISTORO FINALE - per fido è offerto da DOG MANIA

## ↳ Puntaspilli

### EUROPIADI

Nell'ultimo numero di SPORTINSIEME, rispondendo a una domanda di Giannicola Angelini in merito alle Europiadi chi risponde rivolge una critica alla solerzia degli Italiani che avrebbero indugiato nel prenotare gli alloggi rimanendo esclusi. Il nostro giornale si è mosso sollecitamente invece e già nel dicembre aveva preso contatti diretti con gli organizzatori ricevendo promesse piuttosto evasive e un invito a seguire online lo sviluppo della situazione che al momento (era dicembre) non era ancora ben definita. Qualche lettore si è mosso in modo autonomo ricercando una collocazione in albergo a Thiene. Noi abbiamo seguito sulla rete: il sito risultava sempre in allestimento. Abbiamo fortunatamente trovato indicazioni su Facebook (e di ciò abbiamo dato notizia nel numero 110 del giornale) inoltre ci siamo ripetutamente rivolti alla casella dedicata di posta elettronica indicata nel sito delle Europiadi che ha dato un cenno di risposta solo nel mese di marzo, forse abbastanza in ritardo per trovare un alloggio in una zona che oggettivamente nel raggio di una decina di chilometri non è in grado di offrire moltissima ospitalità. Ci risulta che molti Gruppi abbiano organizzato uscite in pullman per una sola giornata.

Da questo numero IL PUNGOLO è anche in rete.  
Potete aprirlo collegandovi a:  
<http://camminandoeuropa.wordpress.com>  
troverete un link che si apre su IL PUNGOLO

**IL PUNGOLO**  
Organo di chi cammina anche con la testa  
Via Broggi 15 - 20129 MILANO  
FAX 02 45473796  
E mail: [ilpungolo@hotmail.com](mailto:ilpungolo@hotmail.com)

IN REDAZIONE:  
Wanda Zucchi  
Franca Tarantola (impaginazione e grafica)  
Enrico Maestri (disegni e vignette)

CORRISPONDENTI PER:  
Veneto: Giannino Emanuelli  
Marce estere: Francesco Vanoli  
Rapporti con la scuola: Paola Sensi

Se desiderate ricevere  
IL PUNGOLO nella vostra  
casella di posta  
elettronica  
comunicateci  
l'indirizzo e mail

COLLABORATE CON NOI  
QUESTO FOGLIO È A DISPOSIZIONE DI CHIUNQUE VOGLIA FAR SENTIRE LA PROPRIA VOCE