

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 19 n. 117

maggio - giugno 2015

MANIFESTAZIONI LUDICO MOTORIE ***Il regolamento applicativo FIASP***

IL PUNGOLO, pur avendo il dovuto rispetto per tutte le attività podistiche, competitive e non, ha, da sempre, focalizzato la sua attenzione su quelle che si identificavano un tempo con il termine “popolari” (l’acronimo FIASP scandinava: Federazione Italiana Amatori Sport Popolari) e più recentemente con la denominazione “Sport per tutti”. Con una definizione più recente ci si riferisce alla attività fisica esercitata con spirito ludico-motorio, cioè con l’intento di realizzare una situazione di benessere fisico in armonia con il proprio corpo praticato sia individualmente che, collettivamente, in manifestazioni *ludico motorie*: definizione che si può collocare a pieno all’interno delle più recenti disposizioni in termini di prevenzione sanitaria delle attività sportive.

Il giornale, nato in ambito FIASP, sia pure con intenti di polemica costruttiva, è aperto comunque all’attività di altre federazioni con finalità analoghe, ma rimane molto attento a quanto avviene in seno alla Federazione.

La FIASP, in sintonia con il proprio statuto fondativo, ha sentito la necessità di emanare un *Regolamento applicativo delle manifestazioni ludico motorie* aggiornato in sintonia con le osservazioni, e le critiche, nate in seno alla Federazione e in genere, da parte di chi si occupa del mondo delle “non competitive”. Il regolamento è stato pubblicato nel recente numero di marzo-aprile di SPORTINSIEME ed è consultabile in pdf in rete sui siti di alcuni comitati FIASP. Noi consigliamo:

www.fiaspverona.org/documenti/2015RegolamentoFiasp.pdf: **REGOLAMENTO APPLICATIVO MANIFESTAZIONI LUDICO MOTORIE**.

Per chi non fosse in condizione di accedere direttamente alle norme codificate nel Regolamento, ne diamo una sintesi.

Dopo una indicazione delle finalità e peculiarità delle manifestazioni ludico motorie si viene a regolare l’omologazione delle manifestazioni, che sarà di norma a cura e controllo del Comitato Provinciale di appartenenza dell’Organizzatore. Vengono normate anche le deroghe. Si passa poi (art. 7) ai diritti e doveri dei partecipanti.

L’art. 7.1 precisa che “al momento dell’iscrizione si instaura un contratto di servizio tra l’Organizzatore e il Partecipante in base al quale l’Organizzatore pone il Partecipante in grado di accedere ed usufruire di tutti i servizi compresi nella manifestazione e, dal canto suo, il Partecipante si vincola al rispetto delle norme federali che regolano l’evento. L’elusione delle stesse rende nullo il contratto. Chi non ha effettuato l’iscrizione, pur essendo presente all’evento, non può essere considerato Partecipante e non può vantare alcun obbligo da parte dell’Organizzatore e della Federazione”

Nell’art. 7.2 si precisa l’obbligo da parte dell’Organizzatore di proporre percorsi adeguati (vedi art. 8) di fornire assistenza tecnica, organizzativa e sanitaria e coperture assicurative di legge per tutta la durata della manifestazione.

Nell’art.7.3 si precisa che il partecipante regolarmente iscritto ha il diritto di usufruire dei servizi, ma ha anche l’obbligo di rispettare gli orari di apertura e termine della manifestazione (al di fuori dell’orario non è ga-

rantito alcun servizio) di adeguare il proprio cammino alle avvertenze e prescrizioni della segnaletica presente sul percorso e a rispettare il codice della strada.

Segue un particolareggiato elenco di norme di comportamento del marciatore, di norme sulla scelta e sulla tipologia dei percorsi, sulla lunghezza e sulla segnaletica, sulla possibilità del doppio percorso e sulle modalità di partenza (articoli 8, 9, 10,11,12).

In particolare (art. 8.2) devono essere portate a conoscenza dei partecipanti le difficoltà altimetriche. Inoltre (art. 8.4) si specifica che “in caso di condizioni atmosferiche avverse, allo scopo di tutelare la sicurezza dei Partecipanti, la manifestazione potrà svolgersi con modifiche anche dell’ultima ora sia nella lunghezza dei percorsi che nel disegno dei tracciati...”.

Per quanto concerne la lunghezza dei percorsi (art. 9.3) “per itinerari di 50 km e oltre è fatto obbligo di fissare traguardi intermedi”.

Particolare attenzione all’allestimento e posa dei cartelli della segnaletica (Art. 10.1) che deve comprendere frecce direzionali, segnali di copertura dell’itinerario (ogni 2 km), segnali di attenzione per le difficoltà del percorso come, per esempio, l’obbligo di transito in “fila indiana”, indicazione di tratti di percorso fangosi o scivolosi, tratti boschivi con difficoltà intrinseche del terreno (radici, ciottoli, fango o altro).

Particolare cura è riservata alla modalità di compilazione del manifestino (art. 22), del servizio d’ordine durante la manifestazione (art. 22), del servizio di ristorazione (art. 23) con un ristoro ogni 6 km, dell’assistenza sanitaria (art. 24), del servizio di collegamento radiotelefonico (sia via radio che con cellulare di emergenza) (art. 30.1) del “recupero marciatori” cioè della *scopa* (art.30.1).

L’art. 32.2 norma la chiusura della manifestazione, che deve essere considerata chiusa dopo l’arrivo dell’ultimo partecipante segnalato dalla *scopa*.

Il calcolo dell’orario di chiusura ufficiale si fa sulla base di una velocità di percorrenza di 5 km/ora a partire dall’ultimo orario di partenza.

Si può concludere la manifestazione prima dell’orario del tempo massimo di chiusura se non sono segnalati partecipanti sugli itinerari (art. 32.3).

In caso di manifestazioni di gran fondo l’organizzazione deve prevedere *cancelli fissi di percorrenza* che serviranno a fermare i partecipanti che non transitino entro l’orario previsto secondo il calcolo di cui all’art. 32.2. Sono poi ricordate e riportate le norme di carattere generale dell’IVV integralmente adottate nelle manifestazioni FIASP.

La sintesi è necessariamente incompleta, ma riteniamo di aver focalizzato l’attenzione su quanto riguarda in particolare il marciatore e il suo comportamento nella manifestazione.

Non possiamo non considerare con soddisfazione che le osservazioni riportate nei nostri articoli e nelle nostre cronache hanno trovato una risposta.

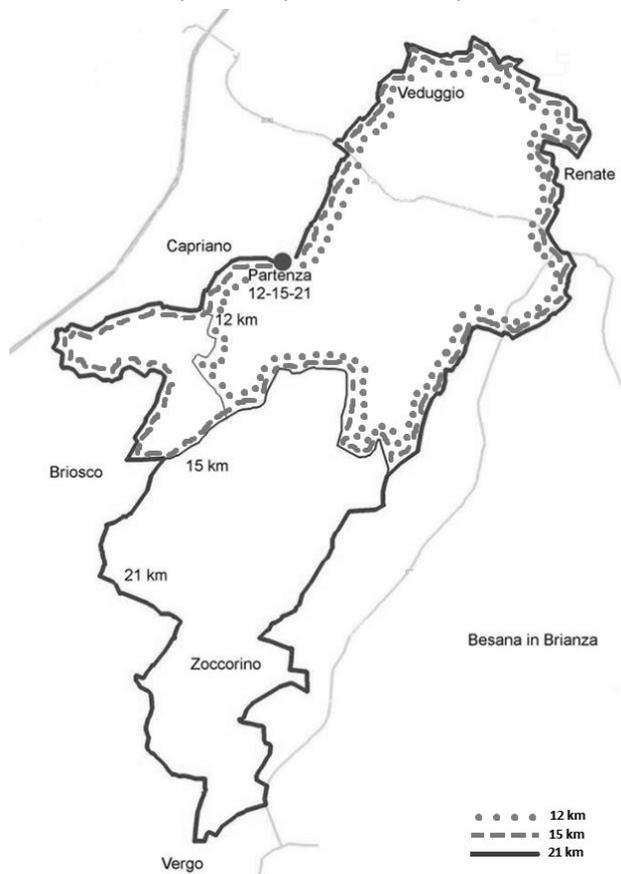
PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI

PERCORSO CIRCOLARE RENATE E I SUOI DINTORNI



Attivo da alcuni anni il percorso è stato rinnovato integralmente. Rispetto a quanto indicato nel n. 97 de **IL PUNGOLO**, il tracciato del percorso non è cambiato nella sostanza ma è cambiato il punto di partenza e arrivo, che ora si trova a Capriano di Brioso presso il Ristorante Pizzeria Il Dollaro, in via Garibaldi 1 (tel. 0369 98885) dove sarete accolti con grande simpatia. Per informazioni: Salvatore Nobili, cell 339 4041623.

Riportiamo qui il tracciato del percorso e il modo di raggiungerlo da Milano.



PERCORSO CIRCOLARE DEL MONTE CANTO (BG)

Non abbiamo "collaudato" personalmente il tracciato di 21 km, ma alcuni camminatori tenaci e di buona lena, che lo hanno percorso integralmente, riferiscono di aver trovato un itinerario abbastanza impegnativo in alcuni tratti e di aver impiegato sei ore e più per portarlo a termine. Stando così le cose, riteniamo che sia proibitivo coprire l'intero tracciato in giornata per chi si serve dei mezzi pubblici per raggiungere il percorso.

Sull'annuario FIASP 2015 è inserita anche una proposta di tracciato di 8 km certamente più "abbordabile" per chi è vincolato a treno+autobus. Di quest'ultima opportunità non abbiamo trovato in rete alcuna segnalazione.

Ci proponiamo con la stagione più favorevole di verificare entrambe le proposte.

Come raggiungere Capriano

In auto: Superstrada Milano - Sesto S. Giovanni - Lecco: uscita Brioso poi seguire la segnaletica.



Con i mezzi pubblici:

in autobus:

La linea z242 *Desio - Monticello Brianza* transita dalle stazioni FS di Seregno e di Renate e ha una fermata a Brioso Capriano - Chiesa vicina alla partenza (info: www.monzabrianza.autoguidovie.it).

in treno:

Linea Monza - Molteno - Lecco: stazione di Renate Veduggio, autobus z242.

Oppure:

dalla stazione si raggiunge facilmente (via Madonnina - Bar Locatelli) il percorso e lo si segue in direzione di Veduggio fino a Capriano, prendendo nota dei simboli dei controlli, per effettuare l'iscrizione e completare poi l'itinerario secondo il chilometraggio scelto concludendolo di nuovo nei pressi della stazione di Renate. (consigliato in particolare per i 12 km)

MARCIANDO...MARCIANDO...

Le cronache di Angela Lampredi

Nel mio scritto del 2014, dedicato alla prima marcia di Veveia mi congedai dalle organizzatrici dicendo: **brave ragazze continuate così**.

Loro che sono sempre più donne "alfa", cioè autonome, in

carriera, centratissime. Donne che non rinunciano alla famiglia, ai figli, alle marce (il che significa complicarsi un po' la vita, ma si sa che le cose semplici non fanno parte del loro DNA) per il secondo anno consecutivo, *Segue a pag. 3*

con la tenacia che le contraddistingue, hanno saputo dar vita a una interessante manifestazione dove storia e natura si incontrano.

In Italia abbiamo un privilegio di cui non siamo sempre consapevoli: un patrimonio storico-artistico rilevante. Un luogo interessante nella provincia piacentina è rappresentato da Veleia Romana in Val Chero, dove all'interno del sito archeologico, si trovano il foro, la basilica, l'anfiteatro e le terme, molto frequentate ai tempi dell'antico *municipium* romano: un'affascinante meta per coloro che vogliono scoprire un posto insolito, fuori dal turismo di massa.

Il Gruppo Sportivo Quelle Della Domenica, "Q.D.D.", che ha maturato una cultura civica tale da rendersi conto che ciò che si perde in un paesaggio non si recupera più, ha coinvolto il Comune di Lugagnano, il Comitato Pro Veleia, l'Associazione Alpini, l'AVIS, il FAI, l'Unione Sportiva Valchero, i tanti amici e gli sponsor per far rivivere l'area ar-

cheologica e tutto ciò che le fa corollario per una giornata con la 2^a **MARCIA delle TERRE VELEIATE**

Il CSI e l'associata Marce Piacenza ASD, oltre al benessere, hanno cercato di dare un aiuto fattivo al Gruppo e inoltre a "timbrare" il concorso CSI a ogni partecipante.

La partenza era allestita di fronte alla chiesetta dedicata a Sant'Antonino.

I percorsi di 6 - 12 - 18 km sono rimasti invariati dalla scorsa edizione, visionati e rivisitati da tempo, ben segnalati, con un volantino pubblicitario così preciso da consigliare perfino di indossare calzature adatte per i percorsi lunghi. Ciò dimostra quanta attenzione sia stata riservata nei confronti dei marciatori/camminatori.

All'arrivo i gruppi venivano premiati con cesti gastronomici e coppe in metallo, si accedeva quindi al ricco ristoro finale. Che dire di più...? Non posso che complimentarmi e augurare ancora una volta: **"brave ragazze continuate così"**.

Segue a pag. 4



VELLEIA, Veleia Romana (m.460 s.l.m.), nella valle del Chero, è una antica città il cui nome deriva dalla tribù ligure chiamata Veleiates, fu fondata nel 158 a.C., dopo la definitiva sottomissione dei Liguri a Roma.

Prospero *municipium* romano ed importante capoluogo amministrativo, governò su una vasta area collinare e montana confinante tra Parma, Piacenza, Libarna (Serravalle Scrivia) e Lucca.

Citata nella *Naturalis Historia* da Plinio il Vecchio, la popolazione ligure e la città scomparvero nel III secolo senza lasciare

tracce fino al 1747, quando nell'area presso la pieve di S. Antonino riemerse la *Tabula Alimentaria Traiana** e scavi sistematici riportarono alla luce la struttura dell'antica città con tutti i suoi reperti.

La fase di maggiore sviluppo economico e civile è da ricondursi all'età augustea, come attestano le numerose iscrizioni e la serie delle statue della famiglia Giulio-Claudia della basilica, esposte nel Museo Archeologico di Parma che ospita anche l'importante *Tabula Alimentaria*.

La città era molto frequentata anche per le sue terme alimentate da acque bromiodiche, peraltro frequenti in tutta la fascia pedecollinare.

Veleia fu dichiarata città libera nel 42 d. C., ottenendo quindi la cittadinanza romana con pieno diritto e la prerogativa di scegliere i propri magistrati; fiori durante i primi due secoli dell'età imperiale, ma alcuni reperti trovati in sito indicano che la città era ancora assai importante fino alla seconda metà del III secolo d. C.. Seguì un lento declino sino al V secolo. Poi l'oblio assoluto.

Pur non escludendo il concorso di fenomeni naturali, in particolare quei movimenti franosi cui il luogo fu sempre soggetto (Moria e Rovinasso sono i nomi delle due cime che sovrastano Veleia), la fine della città è da inquadrarsi nell'ambito del generale abbandono e dello spopolamento dell'Italia, devastata dalle guerre e travolta dal crollo dell'Impero Romano di Occidente.

Sul sito dell'antica Veleia, ormai sepolta, sorgerà la Pieve di Sant'Antonino, che ancora sovrasta l'area archeologica.

Passarono così parecchi secoli prima di tornare di nuovo alla luce. Gli scavi di Veleia iniziarono nel 1760, sotto gli auspici di Filippo I di Borbone, duca di Parma, Piacenza e Guastalla, sul luogo dove, nel 1747, era stato rinvenuto un importante "pezzo" archeologico. Infatti l'arciprete della pieve di Mucinasso, a ridosso di Veleia, scoprì, durante i lavori in un prato franato, la famosa *Tabula Alimentaria Traiana*, la più grande tavola scritta in bronzo di tutta l'antichità romana (metri 1,50 X 3) che era, tra l'altro, una specie di catasto fondiario. Su di essa erano annoverati moltissimi nomi di proprietari terrieri, l'ubicazione dei fondi e il loro valore in sesterzi. Questo importantissimo monumento antico corse il rischio di andare perduto quando fu spaccato in vari pezzi e smerciato a fonditori; per fortuna i frammenti furono recuperati prima che fossero messi nelle fornaci per l'intervento di due bravissimi sacerdoti, che salvarono la "Tavola Traiana": i piacentini Antonio Costa e conte Giovanni Roncovieri. I frammenti furono ricomposti, su incarico di Pietro De Lama e restaurati nel 1817 da Pietro Amoretti. Purtroppo ben altri preziosi oggetti furono, a quel tempo, trafugati e liquefatti e di conseguenza perduti e con essi la possibilità di avere una più profonda conoscenza della storia di Veleia.

Tra i vari monumenti venuti alla luce troviamo le terme, il foro, con un bel lastricato in arenaria, la basilica - a pianta rettangolare e a navata unica - dov'era collocata la celebre *Tabula Alimentaria*, il grande quartiere abitativo, e a poca distanza i resti di un edificio a pianta circolare identificato come serbatoio d'acqua. Durante la stagione estiva, queste antiche rovine di Veleia fanno da mirabile e suggestiva scenografia alle ormai consuete rappresentazioni teatrali classiche.



VELLEIA il foro

* L'istituzione degli *alimenta*, voluta da parte dell'imperatore Traiano e ricordata da un rilievo rinvenuto nel Foro di Roma ed esposto nella Curia romana, consisteva in un prestito ipotecario concesso ai proprietari terrieri (*obligatio praediorum*) i cui interessi erano devoluti al mantenimento di fanciulli indigenti, con l'intento duplice di incrementare le attività agrarie e sostenere le famiglie povere per contrastare lo spopolamento delle campagne. Il testo della *tabula* riporta, in sei colonne, due serie di obbligazioni, risalenti al II secolo, per un totale di oltre due milioni di sesterzi. Le rendite, calcolate con interesse al 5%, venivano distribuite in natura o contanti a 246 ragazzi e a 35 ragazze. La descrizione, accurata e regolare, delle obbligazioni comprende: il nome del proprietario del fondo, il nome dell'intermediario incaricato della descrizione, la stima del valore delle proprietà, la somma corrisposta, il nome della proprietà di due confinanti, l'uso del suolo, la collocazione nel *pagus* e in alcuni casi nel *vicus*.

Le cronache di Wanda

UNA PASSEGGIATA A MONTESIRO

Domenica 22 marzo eccomi a Monteseiro di Besana Brianza dove si svolgeva la 33ª edizione de *Ul gir del munt*.

Noi avevamo fatto una camminata la domenica prima ad Inveruno dove il fango aveva imperato rendendoci difficile (e pericolosa) l'impresa. Ma conoscendo la competenza del presidente del gruppo organizzatore di Monteseiro siamo andati tranquillamente in quanto ci è stato detto alla partenza: "state tranquilli, c'è solo un prato con un po' di fango il resto tutto ok". Parole sante: inizio tranquillo bellissimo percorso e un buon ristoro. Peccato che nel prato era compresa una salita con fango che ha contribuito a rendere insidioso il percorso. Ma la primavera era già esplosa nei prati in fiore e il verde della Brianza splendido. Da ripetere.

UNA CAMMINATA PERFETTA

Domenica 29 marzo a Milano è giorno di *Stramilano*. Tanti camminatori hanno preferito scegliere una manifestazione nei dintorni di Milano, lontani dalla calca. A Corbetta si svolge la 38ª edizione di *Strachemas a Curbeta*. Ben segnalata, si cammina tra i boschi in fiore e si trovano anche ottimi ristori. Chi ha preferita la campagna ed ha abbandonato la città troppo affollata ha trovato un raduno di amici dove scambiare gli auguri per la prossima Pasqua immersi nella natura ormai in pieno risveglio.

TRA GLI ORTAGGI

Lunedì 6 aprile. Pasquetta. La *Caminada Madunina* in riva al Terdoppio non c'è più. Eccomi ad Inzago per la 4ª *Inzaghissima* a conoscere una nuova manifestazione. Una scoperta meravigliosa: il percorso

si svolge tra coltivazioni in serra di ortaggi di tutti i tipi. E' come essere in paradiso, e l'insalata è a portata di mano. Anche il ristoro è ineccepibile e facilita lo scambio di rinnovati auguri tra gli amici. Bravi.

UN ANGOLO DI PARADISO IN CITTA'

Sabato 25 aprile eccomi a Cesano Boscone dove il Gruppo Running Club organizzava la 39ª *Marcia dell'amicizia* di km 6-14-21 in un contesto incantevole: il percorso era interamente nel "Parco Natura", un luogo immenso in cui cartelli funzionali illustravano chiaramente i diversi aspetti naturalistici.

Le frecce del percorso erano semplici vista la grandezza del parco. I ristori, forse non prevedendo tanti partecipanti, erano un po' scarsi, ma all'arrivo un piatto caldo accontentava tutti. Concludendo: qualche pecca che può essere risolta, vista la buona volontà del Gruppo.

GLI ORTI DI MILANO

Il giorno 26 aprile si svolgeva a Milano-Affori presso il Circolo ARCI Grossoni la 4ª *Camminata tra il verde e gli orti anche con l'amico Fido*. Il gruppo Marciatori del Circolo Allianz ha organizzato una "ripetibile" di 6 chilometri interamente tra gli orti dell'ex istituto Paolo Pini.

I 350 partecipanti hanno goduto, con un bel tempo, della vista di un verde splendido. I cani (11) apparivano felici come tutti quelli che tra i fiori e gli orti hanno camminato di gusto.

Un bel ristoro li ha attesi all'arrivo. Un nuovo modo di far conoscere in città luoghi nascosti e non lontani. Grazie all'organizzazione!

GAMBA D'ARGENTO

Premiazione della 41ª edizione (anno 2014)

Il primo concorso istituito in Italia dedicato ai praticanti degli sport ludico-motori, ma esteso anche a chi fa sport competitivo, attribuirà il riconoscimento ai Partecipanti dell'anno 2014 a Milano il 16 maggio 2015 presso il *Circolo Allianz* in Piazzetta S. Eufemia 1, sede dell'omonimo Gruppo Marciatori, gentilmente messa a disposizione; oppure, per chi fosse impegnato in tale data, il 16 giugno a Vigevano (PV) frazione Sforzesa presso la *Cooperativa Portalupi*.



Come è noto il Concorso Gamba d'Argento non stabilisce una classifica tra i concorrenti. Ogni partecipante ha come unico obiettivo quello di raggiungere annualmente, secondo le proprie capacità di prestazione, un certo chilometraggio e possibilmente migliorarlo rispetto ai traguardi raggiunti negli anni trascorsi.

Il regolamento suddivide i partecipanti in base al chilometraggio in tre classi di merito:

- **oro** per le prestazioni annuali uguali o superiori ai 2000 km
- **argento** per le prestazioni annuali comprese tra 1000 e 1999 km
- **bronzo** per le prestazioni annuali comprese tra 500 e 999 km

Ai concorrenti verrà consegnato un diploma personalizzato in riconoscimento dell'attività svolta.

Nel 2014 hanno portato a termine l'impegno 75 partecipanti, di cui 18 hanno conseguito l'oro, 36 l'argento e 21 il bronzo e hanno percorso complessivamente oltre 139.000 km sulle strade d'Italia e del mondo.

In seno al concorso viene stilata una classifica delle migliori marce indicate dai partecipanti.

MIGLIOR MARCIA 2014 è stata la:

38ª SFORZESA IN VERDE - G. P. AVIS Vigevano - Vigevano (PV) - 1°-6-2014

Al 2° posto la

38ª VAI COL BOOMERANG - G. P. Boomerang - Carbonate (CO) - 15-6-2014

Al 3° posto la

26ª MARATONA DELLE PREALPI BIELLESI - G.P. Strona Biellese - Strona Biellese (BI) - 26-1-2014

L'edizione 2015 della Gamba d'Argento ha esteso la validità di partecipazione al concorso. Da quest'anno sono valide le percorrenze in:

- manifestazioni podistiche omologate (competitive e non),
- nordic walking,
- manifestazioni di sci di fondo omologate anche per non competitivi,
- trekking omologati,
- lunghe percorrenze a tappe in "Cammini" omologati

IL PUNGOLO <i>Organo di chi cammina anche con la testa</i> Via Broggi 15 - 20129 MILANO FAX 02 45473796 E mail: 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
COLLABORATE CON NOI QUESTO FOGLIO È A DISPOSIZIONE DI CHIUNQUE VOGLIA FAR SENTIRE LA PROPRIA VOCE		

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

Se vuoi leggere **IL PUNGOLO** on line collegati a www.camminandoeuropa.wordpress.com e clicca su **IL PUNGOLO**