

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 19 n.118

Luglio - Agosto 2015

MARCE NO E MARCE SI

Correvano gli anni '70 del secolo scorso quando, complice la crisi petrolifera (e anche dei portafogli), gli italiani scoprirono che un modo simpatico e poco costoso di passare la domenica era quello di usare i piedi e di mettersi a camminare. Con entusiasmo e spirito d'iniziativa molte persone piene di buona volontà cominciarono a cogliere l'occasione per camminare insieme e, magari nel giorno di una particolare festa del paese o del Santo patrono, organizzando una camminata. Nacquero così molte manifestazioni, si formarono i primi gruppi podistici, spesso in seno a gruppi sportivi preesistenti. Questa è la preistoria, molto spesso ricordata, del mondo di quella che oggi si chiama attività ludico motoria. La capacità non solo creativa, ma anche la competenza organizzativa di alcuni ha portato i gruppi e chi li presiedeva ad aggregarsi in strutture sempre più articolate fino ad avere organizzazioni nazionali, come la FIASP, internazionali come la IVV o la TAFISA. In seno a queste strutture l'attività ludico motoria è regolamentata da statuti, norme di comportamento, vincoli.

Sembrano ovvietà, ma molti organizzatori sono rimasti al primo stadio e propongono marce, anche fortunate per numero di partecipanti, che ancora oggi si reggono su una struttura improvvisata con iscrizioni spesso caotiche, percorsi poco sicuri, mal segnalati, rifornimenti a volte improvvisati legati alla generosità di sponsor locali, non sempre sicuri dal punto di vista igienico-sanitario, altre volte invece del tutto inesistenti. Molto spesso gli organizzatori non hanno esperienza di camminatori, ma semplicemente sono persone di buona volontà. Ma la sola buona volontà non basta quando si organizzano manifestazioni che coinvolgono centinaia di persone.

Questi capolavori si possono incontrare, ma sempre più raramente per fortuna, anche in manifestazioni che si riconoscono in Gruppi e Federazioni strutturate, ma al di fuori di esse sono un fenomeno costante. La caratteristica più evidente, anche a un semplice esame del manifestino, è la mancanza di garanzia assicurativa per i marciatori, infatti gli organizzatori sono tutelati da una semplice assicurazione di responsabilità civile, obbligatoria per chi si accinge a portare a termine queste iniziative, ma chi cammina lo fa a suo rischio e pericolo e

spesso sul manifestino si trova una formula di scarico di responsabilità sul marciatore che si autodichiara perfettamente idoneo all'impresa. Sono queste evidentemente le "marce NO".

Peraltro sempre più numerose sono le manifestazioni che via via tendono a raggiungere un optimum di "marcia SI".

Una valida guida per gli organizzatori è il nuovo regolamento FIASP, ma IL PUNGOLO non si lascia sfuggire l'occasione per ricordare anche a costoro che spesso molte cose vanno migliorate nelle loro manifestazioni.

Tenendo conto che nel campo non esistono professionisti, ma solo volontari, per evitare problemi bisognerebbe escludere persone che non camminano (o non camminano più) nella scelta e nel collaudo dei percorsi, nell'allestimento delle segnalazioni, nei controlli.

Le partenze sono ritardate e talvolta caotiche per le lunghe file alle iscrizioni. Forse si potrebbe migliorare anticipando l'orario di apertura delle iscrizioni e impiegando addetti esperti alla gestione dei mezzi elettronici.

In molti casi manca ancora un numero di emergenza che metta in contatto il marciatore in difficoltà con l'organizzazione.

In alcune manifestazioni mancano i controlli sui percorsi.

Frequente è ancora la chiusura anticipata della manifestazione lasciando ancora camminatori sul percorso.

Un commento ancora sui ristori. Attenersi strettamente alle "prescrizioni" fornendo semplicemente tè, marmellata e biscotti può non essere sempre il meglio: perché non una crostata o una torta semplice al posto dei biscotti? Inoltre se ciò è sufficiente nei percorsi brevi, nei percorsi più impegnativi forse sarebbe il caso di fornire anche sali, ottimo un buon brodo caldo d'inverno e formaggi freschi o meglio qualche scheggia di parmigiano durante tutto l'anno. Non dovrebbe mai mancare l'acqua e potrebbe essere indicata frutta di stagione.

Il marciatore che trova inconvenienti ha comunque dalla sua un'arma potente: non partecipare più alla manifestazione che a suo giudizio non era all'altezza.

PREMIAZIONE DEL CONCORSO GAMBA D'ARGENTO 2014

La premiazione del concorso Gamba d'argento - giunto alla 41ª edizione - come avviene da alcuni anni è stata scaglionata in due occasioni per facilitare la partecipazione dei premiati, sia per il raggiungimento della sede prescelta che per ovviare a difficoltà legate ad impegni sportivi. Le cerimonie di premiazione sono occasione per i concorrenti di rincontrarsi, scambiare notizie, impressioni ed informazioni sull'anno sportivo trascorso. Una prima cerimonia si è tenuta a Milano il 16 maggio presso il circolo Allianz, sede del Gruppo marciatori Allianz che hanno ospitato l'incontro con la ormai proverbiale cordialità e disponibilità. Sono stati distribuiti i diplomi personalizzati ai concorrenti, riconoscimenti per traguardi di anzianità, riconoscimenti ai gruppi presenti e premiata la "Miglior marcia" classificatasi al secondo posto: la 38ª *Vai col boomerang*.

Il 20 giugno ha visto il secondo giorno dedicato alla premiazione che si è svolta alla Sforzesca di Vigevano, sede della manifestazione che è stata indicata dai concorrenti come Miglior marcia 2014: la 38ª *Sforzesca in verde*. Il gruppo AVIS Vigevano per l'occasione ha organizzato nella mattinata una marcia guidata di 7 chilometri a cui hanno partecipato in molti e che si è svolta sotto un sole caldo in un bel percorso nel verde, fornendo tempo e opportunità per fecondi scambi di idee. È seguito poi un pranzo semplice nella sua composizione, ma perfetto per l'occasione. Dopo il dolce e il brindisi un attimo di raccoglimento in ricordo di chi ci ha lasciato e poi la premiazione con diplomi personalizzati e con la targa per la "Miglior marcia". Un riconoscimento anche a Silvio Perin Mantello che, insieme al riconoscimento per il terzo posto del concorso Miglior marcia meritato dalla sua 26ª *Maratona delle Prealpi Biellesi*, ha anche conseguito il diploma speciale per il traguardo di anzianità di 25 anni. Erano presenti anche i membri del gruppo Pedemontana che hanno ricevuto una targa per avere percorso per l'ennesima volta il maggior numero di chilometri nell'anno. Una foto di gruppo ha suggellato l'incontro.

PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI

QUATTRO PERCORSI CIRCOLARI A MAZZO DI RHO (MI)

Mazzo è una frazione di Rho, una città che dista da Milano appena 14 km, a nord ovest del centro della metropoli.

Risale all'anno 846 il più antico documento giunto fino a noi, in cui compare la dicitura "vico Raudo". Vico è un gruppo di case in aperta campagna e Raudo deriva, probabilmente, dalla forma latina Rhaudum, di incerto significato, forse con riferimento ad un rozzo castello ivi esistente. Dopo il XVI secolo, abbandonando la forma latina per quella volgare, si alternano le forme Rhodo, Rode, Ro, Rò, Rho. Dal 1932 si scelse la forma contenente l'h nel nome, divenuta ufficiale anche per distinguerla dal nome di un altro comune italiano omonimo in provincia di Ferrara.



L'area di Rho fu abitata fin dai tempi più antichi e ciò è dimostrato dal fatto che, durante gli scavi per la costruzione di edifici o strade, sono venuti alla luce numerosi reperti archeologici relativi all'età romana. Anche oggi la rete stradale del centro storico permette di riconoscere un'organizzazione del territorio inequivocabilmente riferibile alla struttura dei centri romani: le principali direttrici in direzione Nord-Sud ed Est-Ovest, corrispondenti al *cardo* (Via Madonna con Corso Garibaldi) e al *decumano* (Via Matteotti con Porta Ronca), si incrociano nel cuore dell'attuale piazza S. Vittore.

Nel 1004 l'imperatore Enrico II conferì a Rho il titolo di Borgo. In epoca comunale, Rho partecipò strettamente alla vita politica della città di Milano. Da allora la storia di Rho si intreccia con la storia della vicina Milano.

Dopo la caduta degli Sforza, Rho fu saccheggiata e distrutta dai Lanzichenecchi di Matteo Schinner. Seguì la dominazione spagnola e la peste del 1570. Una decisa ripresa avvenne durante l'episcopato di Carlo Borromeo, connessa anche a un fatto prodigioso che determinò la fondazione del Santuario della Madonna Addolorata, nel 1584.

Il declino economico dello Stato milanese, sotto la dominazione spagnola, fu aggravato dalla peste del 1630, alla cui memoria fu innalzata la cosiddetta "croce della peste" situata nell'attuale piazza San Vittore. In questo periodo la nobiltà milanese tornò agli investimenti terrieri; conseguenza di questa tendenza fu l'edificazione nei secoli XVII e XVIII di numerose ville e complessi rurali nell'area rhodense.

Fino agli inizi del Novecento la maggior parte della popolazione era legata alla coltivazione della terra. In seguito l'economia agricola lascia il posto a quella industriale. Nel XVIII secolo Rho diventa capo mandamento di 10 comuni limitrofi.

Nel 1858 viene inaugurata la stazione ferroviaria sulla linea Milano-Magenta e nel 1880 la linea tramviaria Milano-Rho-Gallarate.

Oggi Rho (Rò in dialetto milanese) è un comune di 50.648 abitanti della città metropolitana di Milano ed è il quinto comune più popoloso della città metropolitana e il quindicesimo della Lombardia.

Rho è caratterizzata da una forte densità di industrie, nonché dal nuovo quartiere fieristico della città di Milano: ospita infatti i nuovi padiglioni espositivi della Fieramilano, la più grande d'Europa. Insieme a Milano, ospita l'Expo, l'esposizione universale inaugurata il 1° maggio 2015, che si concluderà il 31 ottobre 2015.

La crescita della città è avvenuta anche a spese di alcuni comuni limitrofi che hanno finito per esserne inglobati diventando frazioni del comune egemone. Uno di questi è Mazzo dove si trova il centro sportivo Molinello, organizzatore dei percorsi.

Mazzo si trova a est del centro abitato verso Bollate, Baranzate e Pero. A sud di Mazzo sorgono la nuova Fiera di Milano e l'Expo 2015.

Gli abitanti della frazione sono chiamati Mazzesi.

Mazzo infatti fu in passato un antico comune del Milanese. Alla proclamazione del Regno d'Italia nel 1805 (in epoca napoleonica) risultava avere 148 abitanti. Nel 1809 fu soppresso con regio decreto di Napoleone ed annesso a Terrazzano, il quale comune fu poi a sua volta inglobato in Rho nel 1811.

Il comune di Mazzo fu ripristinato con il ritorno degli austriaci. Nel 1841 il governo asburgico decise l'annessione a Mazzo del soppresso comune di Pantanedo, anch'esso ora frazione di Rho. Mazzo entrò nel nuovo Regno d'Italia nel 1861 con 804 abitanti, per poi sfondare le 1000 presenze alla fine del XIX secolo. Nel frattempo era entrato in uso il nome di Mazzo Milanese.

Il comune di Mazzo Milanese fu infine soppresso dal governo fascista nel 1928 ed annesso a Rho.

Veniamo ora ai percorsi circolari. Sono quattro, di impegno e difficoltà crescente con partenza e arrivo al centro sportivo Molinello, un'area verde ben attrezzata per lo sport e lo svago, contrassegnati da colori differenti e ben segnalati da cartelli recanti frecce direzionali (colorate secondo i colori del percorso e recanti la direzione, l'indicazione dei km percorsi, i controlli). Sull'asfalto ci sono anche frecce direzionali nei colori relativi all'itinerario.

Purtroppo nel tratto dei fontanili del percorso più impegnativo (e più bello) di km 21,5 sono stati ripetutamente asportati i cartelli direzionali per cui, fino a quando il problema non sarà risolto dagli organizzatori, si sconsiglia di affrontarlo per il concreto rischio di perdersi.



SOCIETÀ PROMOTRICI: 2 Erre Sport con la collaborazione del Gruppo Podistico rhodense

PARTENZA E ARRIVO: Molinello Play village via Trecate 52 oppure Via Tommaso Grossi angolo via Friuli Rho Mazzo

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Segreteria Molinello Ply village

Tel: 029311209 - 3456945604 - 3456929969

e-mail: info@molinelloplayvillage.com

ORARI:

Invernale (1/10-31/3)	lunedì - venerdì	8.00 - 17.00
	sabato - domenica	8.30 - 17.00
Estivo (1/4-30/4)	lunedì - venerdì	8.00 - 19.00
	sabato - domenica	8.30 - 19.00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

tesserati FIASP € 2,50 non tesserati FIASP € 3,00 (2,50+0,50)

COME ARRIVARE: in auto facilmente raggiungibile da autostrade A4 e A8 e Tangenziale Ovest.

con i mezzi pubblici: Rho stazione ferroviaria, autobus 5 (ogni 10 minuti) fermata a 50 metri dal centro sportivo

LA SEGNALETICA VERTICALE: cartelli indicanti:

Distanze Km



Direzione



Controlli



LA SEGNALETICA ORIZZONTALE: frecce sulle strade colorate secondo il percorso

LE MAPPE DEI PERCORSI :



PLAY VILLAGE ROUND (GIALLO) m 400

Molto facile, adatto ai bambini e ai portatori di handicap.

Si svolge tutto all'interno del Play Village.

N.B. da ripetersi 5 volte per avere il timbro FIASP



MOLINELLO TOUR (ROSSO) km 3,2

Facile.

Si esce dal cancello di ingresso del Play Village, si svolta a destra seguendo il canale scolmatore poi a destra per via Trecate che circonda il complesso del Molinello per raggiungere il punto di arrivo.



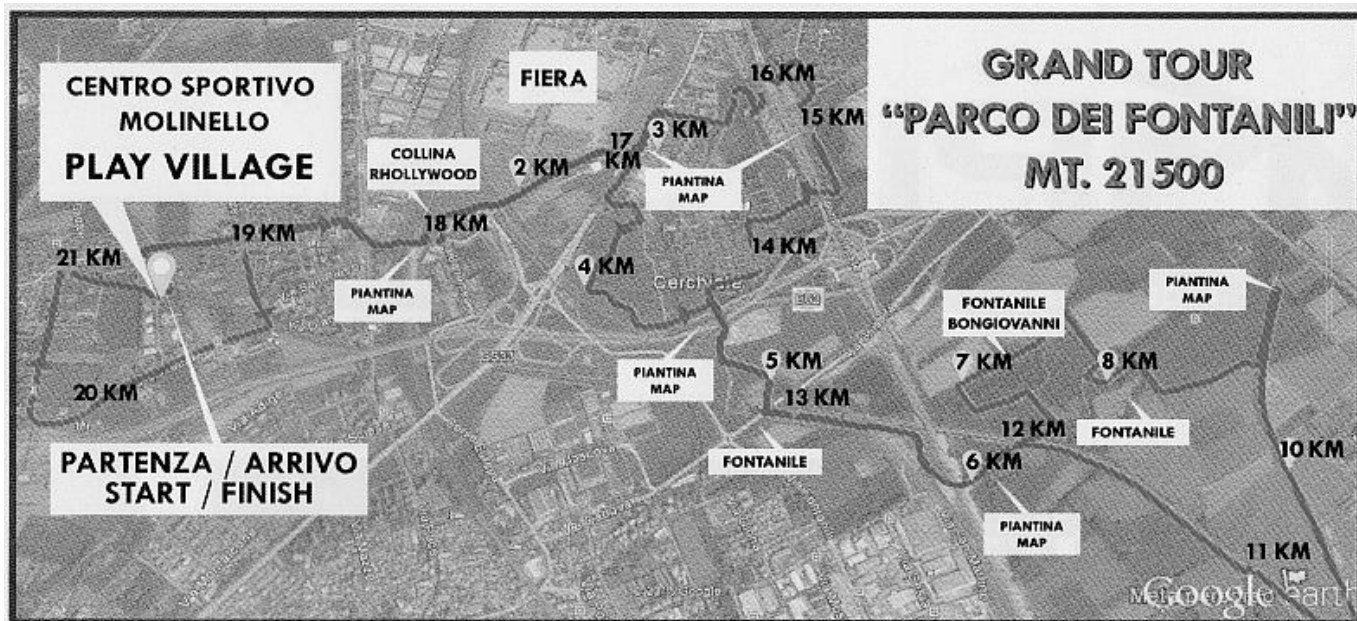
RHOLLYWOOD – FIERA & EXPO (BLU) km 8,7

Percorso facile.

Si esce dal cancello ingresso del Play Village, si gira a destra per percorrere la via Tommaso Grossi e proseguire per costeggiare la collina di **RHOLLYWOOD**, poi, seguendo la pista ciclabile si raggiungono le **due torri della Fiera** dove si trova il segnale di ritorno sulla stessa strada fino alla rotonda di via Tommaso Grossi, si gira a sinistra, si passa dal centro sportivo del Molinello. Si prosegue fino all'ingresso del Play Village da cui si è partiti..

Sulla sommità della collina, da cui si domina la cupola della Fiera Milano le torri e i padiglioni dell'Expo e, nei giorni limpidi, il panorama di Milano con i grattacieli e la Madonnina, si trova a caratteri cubitali la scritta **RHO** che suggerisce di essere completata con **LLYWOOD** in assonanza con la più celebre collina californiana.

Segue a pag. 4



PARCO DEI FONTANILI* (VERDE) km 21,5

È il percorso più vario e interessante, ma purtroppo momentaneamente impraticabile per la ripetuta asportazione della segnaletica verticale nella zona dei fontanili (inconveniente che non si è ancora riusciti a eliminare). Lo descriviamo comunque.

Si oltrepassa il cancello del Play Village e si gira a destra si percorre la via Tommaso Grossi e si prosegue costeggiando la collina di Rhollywood. Si attraversa la statale del Sempione e si entra nell'area verde che affianca le autostrade, si supera il ponte sul fiume Olona. Si arriva alla A4 e si entra nel **parco dei fontanili**. Noto è il Fontanile Bongiovanni. Si incontrano altri due fontanili passando accanto alla Cascina Ghisolfi. Sul ritorno uscendo dal parco dei fontanili si transita su due ponti della A4 e infine si ripercorre a ritroso il primo tratto del percorso fino all'arrivo al Play Village. **Il percorso è impegnativo**

Si raccomanda di munirsi di acqua.

* *L'acqua che scende dalle Alpi segue percorsi sotterranei inabissandosi in corrispondenza dell'alta pianura permeabile perché composta da ghiaie alluvionali. Quando incontra i terreni argillosi (impermeabili) della bassa pianura emerge, talora anche con una certa violenza, formando polle a fontana. L'acqua riemerge in quella che viene definita testa del fontanile e poi si distribuisce nella cosiddetta asta dove può essere prelevata per l'irrigazione dei campi ed in particolare per le marcite, grazie alla temperatura costante (compresa fra i 9 - 10 °C in inverno e i 12 - 15 °C in estate) che ne consente l'utilizzo durante tutto l'anno. Il fenomeno naturale prende il nome di risorgiva. In epoca medievale si cominciò col canalizzare le acque delle risorgive, ma si cercò anche di provocare il fenomeno scavando nelle zone caratterizzate dalle risorgive per far affiorare "sorgenti". L'uso del termine risorgiva è corretto quando l'affioramento è spontaneo, mentre si dovrebbe usare il termine fontanile quando l'affioramento è di origine antropica. La sovrapposizione dei due termini deriva dal fatto che spesso i fontanili venivano scavati in aree già interessate da risorgive. Nelle aree più antropizzate i fontanili vanno rapidamente scomparendo: nel 1975 i fontanili attivi nella provincia di Milano erano almeno 430, con una portata media giornaliera complessiva di circa 28 m³/s, mentre nel 1995 ne erano rimasti attivi solo 186.*

MARCIANDO... MARCIANDO...

Le cronache di Angela

Molta acqua è passata sotto i ponti dal mese di aprile, ma non possiamo trascurare la cronaca della premiazione del concorso Straviareggio alla quale non siamo riusciti a presenziare.

BREVETTO STRAMARCIATORE

Nella città di Viareggio vengono organizzati numerosi eventi, la manifestazione più importante è sicuramente il Carnevale, a cui alcuni amici dal 1975 vollero collegare una marcia.

La passione del marciare crebbe in loro poco a poco e così si arrivò a studiare anche un percorso circolare permanente di svariati chilometri. Partendo dalla sede di via Leopardi si potevano toccare vari punti della città; ci si avviava poi per la pineta di Levante, vasta area verde che va dal quartiere Darsena fino a Torre del Lago Puccini, dove sull'omonima piazza c'era un controllo. Per ritornare da Viale dei Tigli, costeggiando torre Matilde (così chiamata perché la sua costruzione è stata erroneamente attribuita alla contessa Matilde di Canossa) lungo il canale Burlamacca, vidimando alla stazione

ferroviaria e ritrovarsi da Giovanni Arrighi, che lo ha voluto il percorso circolare e per molti anni l'ha tenuto in efficienza, (avevi percorso 30 chilometri).

I ricordi sono tanti... Ai giorni nostri il nipote Riccardo Arrighi, che venne avviato nel mondo delle marce proprio dallo zio, attenendosi agli insegnamenti ricevuti, ma cercando di portare anche innovazioni, ha inserito nel concorso le marce che si svolgono sul territorio nazionale, e, al tempo stesso, ha voluto anche, per il 2014, rinnovare il "Brevetto Stramarciatore" la cui premiazione si è svolta sabato 25 Aprile 2015 presso Hotel Rialto Suisse al Lido di Camaiore.

Riccardo ha raccolto attorno a sé gli amici-estimatori dello zio, e suoi, in un contesto festoso iniziando con la classica *mangialonga* cui sono seguite le premiazioni.

Si è avuto anche un momento di autentica commozione quando al ricordo di Giovanni si è accostato anche il ricordo di una cara amica venuta a mancare circa un anno fa, Valeria Carisch, valente marciatrice ed entusiasta del percorso circolare, nonché del mare

cui è stato dedicato uno scritto particolarmente toccante.

Si è proseguito con le premiazioni dei singoli partecipanti al concorso, che hanno ricevuto la statuetta di Flaminia, che fa parte della serie di maschere italiane.

Si è proseguito poi con la premiazioni dei gruppi, il primo premio è andato al: GRUPPO SPORTIVO OTTESOLA AFFILIATO AL CSI MARCE PIA-CENZA, che è stato omaggiato di una maschera in cartapesta, tipica del Carnevale Viareggino.

Quello di oggi è stato un appuntamento molto importante, si sono celebrati i primi 40 anni di una manifestazione che ha dato visibilità a chi ha partecipato, agli organizzatori e al territorio.

Proprio a tavola si rinnovano le amicizie, se ne fanno di nuove, si ricorda chi ci ha preceduti.

Angela Lampredi

Le cronache di Wanda

UNA PASSEGGIATA "DA ORATORIO"

1° maggio: a Lainate, dove un Oratorio organizza una camminata, il 40° trofeo i cinq casinott (7-13 km). "Evento sportivo per dilettanti ed atleti e culturale" per la città di Lainate recita il manifesto e sono promessi premi per ragazzi e ragazze, avendo aggiunto "un pizzico di competitività", e riconoscimenti per i gruppi. Il cartellino costava 5 €. Amici me la avevano raccomandata definendola "bella" ma in realtà si è rivelata una delusione. Non era FIASP, ma questo non è un motivo per non fare le cose per bene. Migliaia di persone si sono assiepate alla partenza per affrontare un percorso nel verde seguendo il canale Villoresi su una strada sterrata. Qui si è manifestata chiaramente la disorganizzazione dei responsabili: una segnalazione poco chiara o inesistente, anche al bivio dei 7-13 km dove solo molto tardivamente si è avviato quando molti gruppi ormai si erano persi. Un primo ristoro a base di acqua the e biscotti (ma non costa meno una crostata?). Un arrivo da incubo per circa 4000 persone. Il ristoro finale poi caotico tra file e spintoni. Forse guidare la massa con transenne avrebbe potuto dare una mano a tutti.

Insomma un festa paesana organizzata da dilettanti cui non neghiamo la buona volontà, ma una esperienza da non ripetere.

NELLE GROANE

3 maggio: a Bollate il 12° giro dei laghetti di Castellazzo. Un bel percorso su strada sterrata con un tratto con fango da dimenticare. Doppio giro per i dieci chilometri con un ristoro accettabile. Una occasione per conoscere un altro angolo del parco delle Groane. Partenza ore 9. Peccato un ristoro mancato all'arrivo. Da ripetere.

SAN COLOMBANO: SALITE E SALITE

17 maggio: ritorno a San Colombano con un bel sole caldo per una marcia di cui non conoscevo il percorso. Si proponeva l'11° giro dell'Oasi nel Parco collinare di San Colombano (km 7-14-21). Parto presto non essendoci la solita fila all'iscrizione. Mi avvio con un amico e dopo pochi chilometri la sorpresa: un cartello diceva "1° salita impegnativa - adagio". Cammino su sterrato e ci portiamo in quota piano e poi "2° salita", sempre tosta. Decido di scegliere il percorso di 14 chilometri; quando mai! le salite sono 8 fra il verde stupendo, sempre impegnative con un ristoro alla fine delle salite e quindi discesa anch'essa impegnativa e per di più sassosa. Mi danno una mano sulla china e poi stringo i denti ed arrivo al traguardo. Era da molto tempo che non facevo una camminata così dura, ma che ho goduto in tutta la sua bellezza.

UNA GRADITA SCOPERTA

24 maggio: eccomi a Melzo ove il Gruppo Podistico Melzo aveva organizzato una camminata denominata 10° marcia delle pecore (km 7-14-21). Sono curiosa di conoscere il percorso e le sorprese non sono poche: strade sterrate nei dintorni di Melzo tra cascine e villette. Qui il verde tra campagna e grano è inserito nel contesto di una zona urbanizzata attraversata da un parco meraviglioso. Ristori a norma (the e biscotti), segnalazione ok. Un bel sole e tutti contenti. Forse all'arrivo un ristoro più fornito sarebbe stato la ciliegina sulla torta.

CESATE UNA MARCIA IMPROVVISATA

31 maggio: all'appuntamento a Cesate, dove si svolgeva la 28° Quater pass fra i cassin de Cesà (km 7-13-2), scopriamo che il ritrovo è spostato in altro loco per forza superiore. Ma questo non ha fermato i partecipanti che hanno goduto della bella giornata. Il percorso gradevole. Siamo nel parco delle Groane in un angolo non ancora visto, bello, con un bel sole fra granturco e sentierini in un fresco ombreggiato. Peccato i ristori strettamente "di norma" e molto frugali anche all'arrivo.

CAMMINANDO IN COMPAGNIA DELL'ADDA

2 giugno: mi reco a Paderno d'Adda ove il Gruppo AIDO (Comitato di Como) aveva programmato una manifestazione denominata 15° camminata quattro passi insieme perché la vita continui (km 4-8-15). Una camminata particolare poiché la partecipazione era aperta a gruppi di diversa tipologia e scaglionata dalle 8,30 alle 17 per i diversi gruppi. Noi partiamo subito, ma è già tardi soprattutto perché il sole "picchia" e il percorso per alcuni chilometri è asfaltato, poi alla prima deviazione si inizia un tratto senza asfalto e con qualche salita. Scelgo gli 8 chilometri poiché sole e fatica cominciano a farsi sentire. Sterrato bello e una salita asfaltata tosta per tutti. Un ristoro nella norma e si continua. Si va verso Verderio e qui una discesa di grossi ciottoli mi mette in difficoltà. Arrivo in pianura sulle rive dell'Adda. Camminare qui è sempre bello, tanto più che mi trovo su un tratto che mi anche era sconosciuto. Il caldo è notevole e cerco di reagire. Arrivo al traguardo contenta e qui scopro che il ristoro è solo di fette biscottate con nutella e marmellata(!). Mi concedo una bella birra, ma avrei preferito anche un ristoro finale meno frugale e... più adatto al clima.

CILIEGE E VIGNE IN VALCHIAVENNA

7 giugno: vado con un amico in Valchiavenna e precisamente a Prato Ottésola (PC): una chiesa e tante cantine. Qui il gruppo Prato Ottésola organizza la 19° marcia dei vigneti (km 3,50-12-17-23) una camminata che prevede ben 6 itinerari differenti tra i grappoli d'uva della Valchiavenna, i fossili e i calanchi e che richiama molti partecipanti, piacentini e no. Noi giungiamo alla partenza il sabato pomeriggio dopo aver percorso il circolare di Castell'Arquato, 12 chilometri sotto un sole a circa 30 gradi, lungo il quale abbiamo trovato amarene e ciliegie a volontà. Dopo una buona mangiata e una buona dormita ospiti di una "casa scout", ci svegliamo pimpanti e pronti ad affrontare una bella giornata. Circa 800 camminatori si presentano alla partenza e sono tutti amici. Qui il gruppo organizzatore è compatto e dà una mano in un punto cruciale al termine della salita. Il tempo è bello e il sole è già alto. Dopo un'ora anch'io mi avvio sul percorso bellissimo con salite agevoli in mezzo a vigne su strade sabbiose non sempre lisce. Un sentiero di molti chilometri nel bosco fresco mi consola e ritrovo un ristoro con acqua fresca, alcuni biscotti e vino. segue a pag. 6

Strada asfaltata con un bel panorama e quindi eccoci a Diolo dove i percorsi si dividono. I 12 chilometri scendono fino all'arrivo; mi fermo al ristoro, forse meno rifornito dell'anno scorso, noto che nel ristoro mancano alimenti salati, e mi godo il fresco della strada fino a due chilometri dall'arrivo. Incontro un ultimo ristoro con bevande e biscotti, ma anche pane e salame. Ormai il sole e il caldo si fanno sentire; mi concedo un bicchiere di vino e un assaggio di torta al ristoro finale. Tutto bene.

UNA DELUSIONE IN QUEL DI RHO

14 giugno: il Gruppo rhodense aveva programmato una camminata al Molinello Play Village a Mazzo di Rho per presentare ai camminatori i nuovi circolari (sono illustrati un questo numero del giornale). Hanno risposto in 400 ma abbiamo trovato una deludente sorpresa: lungo percorso dei 21 chilometri erano stati rubati i cartelli che segnalavano questo percorso detto "dei Fontanili", rendendolo di fatto impercorribile, tutto normale sugli altri. I percorsi si snodano su ciclabili e sterrati per i primi chilometri e si possono ammirare piante di gelsi pieni di more e campi di biondo grano. Il ritorno è su asfalto, con strade trafficate e alquanto noioso. I segnali sono visibili e non si può sbagliare. Durante la camminata i ristori erano buoni e il riconoscimento azzeccato. Per il momento i 21 chilometri non sono segnalati. È allo studio un modo per evitare che vandali distruggano i segnali sul percorso dei fontanili.

Ripeteremo i percorsi quando le difficoltà saranno superate.

TRA IL VERDE DI CESANO MADERNO

21 giugno: a Cesano Maderno il gruppo Alpini di Cesano Maderno ha organizzato la 28° stracada con gli Alpini (6-11-17-21 km). Un bel percorso tra ciclabili e boschi con lunghi tratti in ombra passando per una villa famosa. Anche la partenza era in una villa: la villa Borromeo, grandiosa e con un giardino stupendo. Una bella segnalazione e un ristoro a norma. Da ripetere.



I NOSTRI LUTTI

Ci ha lasciati il 20 aprile scorso



MARCELLO IAFISCO

Era un affiliato al Gruppo Hermes di Trezzano sul Naviglio. Per lui le camminate erano, più che un divertimento, una vera passione. Simpatico, socievole e sempre allegro non si accontentava della camminata della domenica, ma si impegnava anche in marce di più giorni percorrendo di anno in anno migliaia di chilometri. Contava anche dieci partecipazioni al concorso Gamba d'Argento. La targhetta con il suo nome è sul monumento al marciatore sul percorso circolare a Pradipozzo.

Addio caro amico, ci mancheranno la tua arguzia e le tue battute.



La redazione augura ai lettori

Buone vacanze



IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa
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 vuoi leggere IL PUNGOLO on line collegati a www.camminandoeuropa.wordpress.com e clicca su IL PUNGOLO

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

WANDERFREUNDE GRÖDEN
MARCIATORI VAL GARDENA
www.valgardena.com/valgardeners
E-MAIL: wagner@valgardena.com

MEMBER OF THE INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORT TOURISM

VAL GARDENA

DOLOMITES
UNESCO WORLD HERITAGE

**ESCURSIONI
NELLE DOLOMITI**

29-30.08.15
Selva di Val Gardena
Alto Adige

KM 5 - 11 - 16 - 21

Info: Reinhold Bernardi
Mob. : 39 335 8097589 | e-mail: ciambonfs@val-gardena.com

Val Gardena SÜDTIROL Val Gardena ACTIVE Raiffeisen Gherdina

Il gruppo marciatori Val Gardena propone ogni anno una marcia internazionale conosciuta e frequentata da molti marciatori e dedicata a Luis Trenker. Da quest'anno la manifestazione cambia il nome, ma non l'impegno e la competenza di chi la organizza. La nuova denominazione sarà "ESCURSIONI NELLE DOLOMITI" e si svolgerà nei giorni 29-30 agosto con partenza e arrivo sempre a Selva di Val Gardena.