

## L'ECO della VALANGA

Soci redattori: FITTA' TIZIANO RESIDORI RAFFAELLO SCEVAROLI STEFANO STEFANELLI ALESSANDRO

### "ALL'ARENA DE AVESA"

Organizzata dal Club Maratona, si è svolta domenica 30 Aprile la 2<sup>a</sup> Caminada a l'Arena de Avesa, su due percorsi di 10 e 21 Km.

Purtroppo il cattivo tempo dei giorni precedenti la marcia ha impedito che tutto andasse per il meglio. Nonostante la buona volontà, l'impegno e la capacità già dimostrata altre volte dagli organizzatori si sono avuti alcuni spiacevoli contrattempi e molti iscritti se ne sono andati imbestialiti, ma devono comprendere che la responsabilità è in minima parte degli organizzatori.

Prima di tutto il parcheggio macchine: c'era a disposizione come l'anno precedente uno spiazzo molto grande che causa le continue piogge è risultato impraticabile, costringendo gli organizzatori a far parcheggiare le macchine su tutta la strada, provocando lunghe code.

Se una colpa si può dare all'organizzazione è il numero troppo elevato degli iscritti per una posizione di partenza di quel tipo ed inoltre l'aver fatto i due percorsi. Per il percorso lungo non ci sono stati problemi (anche se i Km erano di più) anzi è stato un bellissimo percorso anche se rovinato dal maltempo, fortuna ha voluto che almeno il giorno della manifestazione il tempo abbia messo giudizio. I guai sono venuti fuori sul percorso breve, troppo stretti erano i sentieri iniziali perchè la massa potesse allungarsi e data la difficoltà a mantenersi in piedi su di un fondo mol-

segue:

### LA PAGINA DEL MEDICO - PROBLEMI MEDICI DELLA MARCIA ATLETICA

#### Introduzione

La marcia è lo sport per tutti per eccellenza, da sette a settantasette anni, perchè presenta il minor numero di controindicazioni mediche e inoltre è una attività utile per gli uomini. Tuttavia la pratica della marcia atletica può dar luogo a vari disturbi dei quali discuteremo le cause, i trattamenti e mezzi di prevenzione. Richiamiamo inanzitutto che la marcia atletica è una progressione di passi nel corso del quale il contatto con il suolo deve essere mantenuto senza interruzione.

#### 1 - PATOLOGIA CUTANEA

##### a) Riscaldamento

riscaldamento sui punti di attrito: collo, ascelle, braccia, mammelle, inguine. E' indispensabile vaselinare tutti questi punti prima della gara.

##### b) Vesciche

si tratta di ustioni di secondo grado con sciero (vesciche riempite di siero) la cui complicazione maggiore è l'infezione che bisogna assolutamente evitare. Il trattamento consiste nel vuotare le vesciche del sciero e fare un lavaggio col mercurio-cromo. Se l'atleta vuol continuare a marciare, bisogna otturare questa vescica sia col collodio (colla biologica), sia con una compressa di garza fermata da un cerotto

segue a pag; 2

oooooooooooooooooooo

### PROFILO DI UN ATLETA - ANNECHINI FRANCO

Il titolo questa volta mi suona male. Perchè?- direte voi-. E' presto detto.

segue a pag. 2

PROFILO DI UN ATLETA - da pag. 1

In questa rubrica solitamente si dovrebbe parlare di atleti, magari "strassi" ma pur sempre atleti. Franco ormai è un ex atleta.

E' ben vero che in quasi tutte le corse lui è presente con la sua bella tuta fresca di bucato e di ammorbidente, ma la sua è una mera presenza formale perchè tanto non corre. Una volta c'è uno strap-pò, poi una distorsione, più spesso i postumi di una cena (con relativa .. sbornia). Tutti motivi buoni per non gareggiare.

Qualcuno armato di buona volontà ha provato perfino a scommettere con lui tanto per stimolarlo a riprendere, ma anche così non se ne è fatto niente. Peccato perchè a vederlo sempre così scattante e dinamico nelle sue funzioni di segretario si direbbe che è uno Spidy Gonzales. Molto spesso al tavolo di una pizzeria ti capita di sentirlo parlare dei suoi trascorsi calcistici di un certo livello, ma purtroppo si tratta sempre di un discorso al passato. Come dicevo prima, le "ciacole" di un ex atleta.

Probabilmente leggendomi il suo animo bellicoso si ribellerà ed il nostro Franco riprenderà ad allenarsi con scrupolo, magari trascurando anche il tennis, per dimostrare a tutti che quella testa di rapa di ..... non capisce niente.

Se sarà così vorrà dire che vi rifarò di lui un profilo assai più convincente.

(ERRE 2)

\*\*\*\*\*

PAGINA DEL MEDICO - da pag. 1

La prevenzione delle vesciche necessita di qualche semplice accorgimento:

- preparazione del piede con bagni di formolo (al 5%) o meglio mediante frizioni regolari all'alcool canforato;
- prima della gara: lubrificare il piede sia con lanolina sia con vaselina; mettere delle piccole medicazioni nei punti sensibili (tricosteril, urgoplast ecc.);

le unghie devono essere tagliate a forma di trapezio e corte per evitare di ferire e dita vicine;

segue a pag; 3

segue: "ALL'ARENA DE AVESA"

to viscido e fangoso, molti sono stati i podisti che hanno deciso di prendere la strada del ritorno subito dopo essere partiti. Inoltre questo percorso si è incrociato per ben due volte con quello lungo anche per colpa di un incaricato sul percorso che deviava "accidentalmente" i concorrenti verso il traguardo evitando non pochi chilometri del tracciato previsto. Infatti dopo solo 25' iniziava la sfilata dei concorrenti all'arrivo, arrivando da più direzioni. Ad ogni modo non dobbiamo condannare gli organizzatori che hanno fatto tutto il possibile per raddrizzare la situazione e sono stati premiati dall'ottimo successo del percorso lungo con la vittoria del fortissimo Mario Lavarini del G.M. Mondadori che ha battuto nell'ordine Galvani del Mondadori, Zocca dell'AGSM, Besaldo del Mondadori e Forapan del Camera. Per il Mombocar eccezionale VALANGA con Sandro 22° e Renato 42°, ma eccezionale anche il Leprotto Ferrarese 37°. Nel percorso breve ancora una volta 1° e 2° Ferrarese Isabella e Adometti Simonetta.

La redazione si augura che il Club Maratona abbia in futuro più fortuna con il clima. Comunque BRAVI A TUTTI. (SS - FI.TI)

VERGOGNA - VERGOGNA - VERGOGNA

Si è verificato un fatto molto interessante, un colpo di vento ha fatto rovesciare le coppe che erano state preparate sul palco. Ne hanno approfittato alcuni concorrenti (sciacalli) per rubarne cinque. E' stato un atto a dir poco vergognoso ed invitiamo pertanto chi avesse notato qualcosa di riferirlo all'U.M.V. oppure agli organizzatori del CLUB MARATONA.

Speriamo che cose del genere non accadano più perchè è una cosa veramente degradante pensare che fra di noi possano esserci persone così ignobili. (FI.TI.)

oooooooooooooooooooooooooooo

DOMENICA 7 MAGGIO 1978

Il nostro Gruppo Sportivo sarà presente in ambedue le marce approvate dall'U.M.V. Madonna di Campagna e Bardolino.

\*\*\*\*\*

- le calzette devono essere assorbenti, ma non troppo spesse. Sono da evitare assolutamente le calzette di nylon. Si può marciare anche molto bene senza calzette.

- le scarpe devono essere flessibili. Su strada sono necessarie delle soles spesse. La scarpa deve essere già collaudata.

L'adattamento al piede dell'atleta può essere fatto per mezzo di soles ortopediche. La scarpa ideale non può essere che una scarpa fatta su misura.

### c) Micosi

Si tratta di infezioni cutanee con parassiti (abituamente funghi microscopici) negli strati angolosi della pelle. Se ne trovano normalmente di due tipi:

1 - Epidermofitia interdigito-plantare (Piede d'atleta). Si tratta di un intertrigine che attacca gli spazi interdigitali. E' molto pruriginosa e tenace con rischi d'infezione.

2 - Micosi estesa della pianta del piede. Si incontrano praticamente nelle competizioni superiori ai 50 Km. con tempi caldi o umidi. La pelle diventa verde e si stacca. Il trattamento consiste nel disinfettare le lesioni e nello spalmare dei fungicidi sulle lesioni stesse o per via orale. La prevenzione consiste in una buona igiene del piede, nel cambio delle calzette periodico nelle prove di gran fondo. Può essere anche utile di spruzzare una polvere fungicida all'interno delle scarpette.

SUL PROSSIMO NUMERO:

PATOLOGIA OSTEO-ARTICOLARE -TRAUMATOLOGIA

### \*\* MARCE APPROVATE DALL'U.M.V. \*\*

In rilievo statistico: il nostro gruppo quest'anno non è mai stato assente nelle marce approvate dall'U.M.V. anzi si è sempre presentato con un minimo di 35/40 concorrenti, anche se qualche nostro iscritto è andato a qualche altra manifestazione a titolo personale, la massa ha rispettato le marce dell'U.M.V.

Purtoppo come ogni anno ci rechiamo a Conegliano e dobbiamo disertare le manifestazioni del 21 Maggio scusandoci con gli organizzatori delle marce che cadono quel giorno.

La mancanza di corse approvate dall'U.M.V. ha costretto i nostri atleti a cercare gloria in altri lidi.

La giornata del 1° maggio, festa dei lavoratori, è stata onorata dai "FACHIRI" della Valanga con una prestazione da antologia.

In quel di Arcole i nostri eroi - che per l'occasione erano presenti in cinque - hanno fornito, in un clima loro congeniale, tra freddo, pioggia e fango, una prova che dà l'esatta misura delle possibilità future dell'equipe Mombocarina. Stefano, dopo un ottimo avvio, resisteva dapprima alle insidie di un terreno infame e poi al ritorno di avversari mai domi compiendo i 16 Km. del percorso in 1.03.05 e classificandosi 6° assoluto.

Sandro, reduce dai 21 Km. del giorno precedente ad Avesa, disputava una gara d'attesa e solo nel finale usciva prepotentemente alla ribalta chiudendo in 1.05.25. Raffaello dal canto suo ribadiva la sua ripresa giungendo 17° nella scia di Sandro dopo aver fatto tutto il percorso con l'amico in 1.05.33. Pierluigi, promosso titolare per l'occasione, era buon 32° mentre Renato alle prese con i soliti dolori muscolari giungeva 50°.

Questi risultati sono già di per sé un exploit, ma non è tutto. Al termine della gara, cui hanno partecipato solo un migliaio di persone per l'inclemenza del tempo (nonostante la presenza di Bellavite), gli organizzatori hanno proceduto alle premiazioni. Ebbene tra i premiati figurava anche la Mombocar cui finiva una mastodontica coppa, giusto riconoscimento per la magnifica prova di Stefano e compagni. In questo modo - cioè con i risultati - la Valanga ha inteso rispondere a talune critiche di "parrocchialismo" che qualche frettoloso cronista aveva formulato la settimana scorsa.

Per qualcuno non è forse il caso di fare autocritica ???

(ERRE 2)

\*\*\*\*\*