

L'ECO della VALANGA

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

Pag. 1

=====

GRUPPI PODISTICI ALLA RIBALTA

=====

GRUPPO MARCIATORI "MONDADORI"

Il G.M. MONDADORI è sorto negli ultimi mesi del 1971 con la denominazione di "SCI CLUB" settore atletica, primo fra tutti i gruppi nel Veronese. Con la primavera del '73 aveva la propria autonomia e prendeva la denominazione attuale. I fondatori sono stati: MACCAFERRI ATHOS, DE MONTE CESARE e ZUCCHER IVO. Maccaferri è stato anche il primo Presidente del Gruppo ed attualmente è Presidente Onorario. E' stato ed è ancora uno dei maggiori animatori del Gruppo.

Il G.M. Mondadori è stato tra i fondatori dell'UNIONE MARCIATORI VERONESI, unitamente al 3M Via Marconi, G.P. S. Zeno, G.P. Camera, G.A.A.C., G.S. Mombocar.

Le manifestazioni più importanti organizzate sono: La 6 Ville giunta quest'anno alla 6ª edizione; la 24x1 ora a squadre che ha assunto carattere nazionale; la marcia di regolarità a squadre e la marcia sociale.

Oltre a partecipare a tutte le manifestazioni approvate dall'U.M.V. alcuni componenti del Gruppo partecipano a manifestazioni in tutte le parti d'Italia, le più importanti delle quali sono: Firenze-Faenza, 100 Km. Montagnana, 3 giorni di Pordenone, Torino-S.Vincent, Folgaria-Asiago, Val Camonica, Milano-Proserpio, Maratona di Monza, Udine-Castelmonte, Venezia-Dolo-Padova.

segue a pag. 3

=====

LA PAGINA DEL MEDICO (2ª Puntata)

=====

2- PATOLOGIA OSTEO-ARTICOLARE

1) Traumatologia:

a) Distorsioni: allungamenti, rotture o spostamento dei legamenti di una articolazione (soprattutto la tibio-tarsica).

Le distorsioni possono essere suddivise in due categorie:

- distorsioni benigne: gonfiori non dovuti da movimenti anormali, i dolori spariscono lentamente;
- distorsioni gravi: movimenti anormali. Necessità di un esame radiologico e di ingessare dopo una eventuale operazione chirurgica.

Nei casi di distorsioni benigne più usuali si può consigliare:

- 1-Applicazioni di ghiaccio;
- 2-Elettroterapia (ionizzazione calcica);
- 3-Benda elastica per una decina di giorni
- 4-Antinfiammatori locali e generali;
- 5-Analgesici e riposo.

b) Fratture dovute a fatica: si possono avere nei marciatori debuttanti. La più frequente localizzazione è il piede (metatarso). Sono sovente ignorate all'inizio perchè non hanno dei traumi iniziali e dei segnali radiologici. Il principale sintomo è il dolore che appare durante o dopo lo sforzo.

Verso il 15° o il 20° giorno si può osservare una rottura alla radiografia. Al 30° giorno si osserva un callo fusiforme. Bisogna evitare di confondere la frattura con una borsite plantare.

segue a pag. 2

GIRO PANORAMICO DI BARDOLINO

Stupenda mattinata di sole che ha permesso una partenza ordinata e regolare sia per il percorso lungo che per quello corto. I due percorsi erano belli, con stupenda vista del lago, anche se la fretta di arrivare al traguardo ci faceva perdere la possibilità di ammirare dei magnifici panorami.

Unico inconveniente era l'incrocio nel finale della corsa lunga con quella corta, che obbligava i lanciati concorrenti della prima a forzate soste, oltre a ciò il chilometraggio non corrispondeva a quello indicato sul volantino, dato che si era molto lontano dai 20 Km, ma probabilmente circa 18.

La corsa di 20 Km. veniva vinta da Brussich davanti al sempre fortissimo Lavarini (Mondadori), 3° Zocca (AGSM), 4° Galvani (Mondadori). Per quanto riguarda gli atleti Mombocar, Bussinello giungeva 8° e Andreoli 9°, poi veniva il duetto della Valanga Stefanelli Sandro 24° seguito a ruota da Tubini Enzo. Buoni piazzamenti anche per il solito Dino Ferrarese, Fantato, Stoppato, Dal Bosco Luigino e Arnaldo, Merlin, Volpato, Fiorio, Renato Stefanelli, Sempreboni, Ceschi tutti nei primi 60. Stupenda anche la prova di Adometti Silvio che migliora di domenica in domenica.

Nel percorso breve buoni piazzamenti dei nostri: Fraccarolli 4° seguito da Ferrari 7° e da Fittà Tiziano che partito nelle retrovie e correndo poi fino all'8° km. a fianco di Isabella e Simonetta incitandole a mantenere la posizione che avevano, riusciva lo stesso a concludere la corsa al 79° posto nel tempo di 43'45" seguito da Ferrarese Isabella e Adometti Simonetta che arrivavano affiancate in 44.45 prime assolute delle donne.

FI.TI

MARCE APPROVATE DALL'U.M.V.

Ricordiamo che domani 14 le marce approvate sono a S. Pierino di Bovolone e a S. Pietro Incariano dove parteciperà anche il G.S. Mombocar al completo.

SGAMBETATA TRA I CAMPI E L'ADESE

Domenica 7 aprile si è svolta la 5ª edizione della Sgambetata, organizzata dall'U.I. Intrepida. Tutta la pioggia dei giorni precedenti la marcia hanno reso il tracciato estremamente fangoso e difficile per i partecipanti che erano peraltro assai numerosi sui due percorsi di 7 e 16 Km.

Fortunatamente nel giorno della manifestazione il sole ha accompagnato la fatica dei concorrenti che giungevano all'arrivo sfigurati dal fango, ma che trovavano ad accoglierli un ristoro sostanzialmente ben organizzato ed efficace.

Nella zona del traguardo era presente un buon numero di persone e questo non può che far piacere perchè così si incrementano continuamente quelli che si interessano alle nostre marce, facendole diventare un fenomeno sempre più rilevante.

Per il Mombocar ottima prestazione di Eddo Foroni 31° mentre si sono espressi sul loro standard abituale Raffaello della Valanga, attardato in partenza e giunto 49°, Maurizio Sartori, Arnaldo dal Bosco, il redivivo Franco Annechini (allora le critiche servivano.....) ed altri. Diego Giustini si è ritirato per un acuto attacco di dolori.

Nell'ambito della Sgambetata si è svolto anche il Trofeo Cangrande riservato ai bancari. Ha vinto con pieno merito Dal Po, comunque ci preme segnalare il ragguardevole 4° posto di Stefano Scevaroli nell'occasione estremamente sfortunato perchè a corso con i postumi di una noiosa forma influenzale. In ogni caso per il nostro Stefano non mancheranno le occasioni per rifarsi.

ERRE 2

LA PAGINA DEL MEDICO - da pag. 1 *Il trat-*

tamento consiste nell'immobilizzare il piede nel gesso per circa 40 giorni.

C) Lesione del Menisco: possono provocare un'instabilità del ginocchio e quindi, per il marciatore, del bloccaggio. Un menisco lesa non si rigenera più. Bisogna quindi praticare una meniscotomia. In questo caso bisogna fare molta attenzione alla rieducazione.

**Sul prossimo numero: INFIAMMAZIONI - MALFORMAZIONI - PATOLOGIA FUNZIONALE.

PROFILO DI UN ATLETA: Gabriele MARTINI

Una volta si capitava di vederlo spesso lottare per il primato (era stato fatto addirittura un inno della Mombocar con lui sempre vincitore) adesso lo trovi quasi sempre nelle retrovie intento a chiacchierare col bell'Antonio (Salgaro per intendersi) tanto che non sappiamo se è il primo che ha rovinato il secondo o viceversa.

Voci raccolte qua e là ce lo descrivono come un podista in sfacelo e le sue numerose assenze domenicali ci danno conferma di ciò. Peccato perchè si tratta di un atleta di eccezionali doti naturali che se è di luna buona riesce ad ottenere anche senza allenamento notevoli risultati.

D'accordo che dalle sue magre traggono spesso inusitato vantaggio i "brochi" della Valanga che non si sarebbero mai sognati di battere Gabriele quasi costantemente, ma lui di ciò evidentemente non si cura troppo visto che non se la prende più di tanto alle frecciate che spesso gli arrivano.

Avanziamo l'ipotesi che si tratti di invecchiamento precoce e per questo abbiamo interessato l'INPS tramite il nostro socio Giancarlo Battistella per vedere se fosse possibile fargli avere un pensionamento anticipato.

Alcuni altri soci Mombocar si sono poi gentilmente offerti per facilitargli un ricovero all'O.A.C. (Ospizio Atleti Centenari) dove il nostro Gabriele potrà passare le sue giornate giocando a briscola e tressette con gli altri vegliardi.

Cosa ne dite avviamo la pratica???

ERRE 2

ASSISTENZA SANITARIA MOMBOCAR

Oltre 20 persone si sono rivolte a noi anche nella marcia di Bardolino per medicazioni varie, dato l'alto numero di cadute in discesa il che ha dimostrato la grande utilità del nostro servizio anche se pochi organizzatori di marce se ne accorgono. Ad ogni modo l'importante è di essere utili ai nostri colleghi marciatori che oramai si sono abituati alla nostra presenza che dura da sei anni.

segue da pag. 1

GRUPPI PODISTICI ALLA RIBALTA "MONDADORI"

Innumerevoli i trofei vinti e l'unico rammarico del Gruppo è quello di non aver mai vinto il Trofeo Mombocar nella Sgambada de S. Giuseppe, trofeo sempre sfuggito di poco.

Da ricordare che il Gruppo è affiliato al C.S.I. ed ha ricevuta dallo stesso un valido aiuto nella 24x1 ora a squadre e nella 24 ore individuale che ha visto impegnato Renato Tezzon.

Da segnalare alcuni atleti che si battono ogni domenica per le prime posizioni, in campo maschile ricordiamo: LAVARINI, LOVATO, BESALDO, GALVANI, MICOLUCCI, FIORI, ADAMI ed in camp femminile CASTAGNA e PRATO. Inoltre non vanno dimenticati gli atleti di gran fondo tra i quali TEZZON, MACCAFERRI, i fratelli SEGALA e DE MONTE del quale ricordiamo la bella impresa della Marcia della Pace. Oltre a questi da ricordare tutti gli altri podisti che domenicamente si battono per i gloriosi colori ROSSO-BLU.

Oltre alle gare C.S.I. partecipano con delle pattuglie alle manifestazioni indette dalla F.I.E. (Federazione Italiana Escursionisti) in marce di regolarità. Il Gruppo è affiliato anche alla FIASP e Cesare De Monte è Consigliere Nazionale mentre Gini Gastone fa parte del Comitato Provinciale VR-PD di cui sono sderenti 32 Società.

Il G.M. MONDADORI ha la propria sede in Via delle Banchette, presso l'ESSECIEMME. I soci iscritti quest'anno sono 283 effettivi più 11 onorari.

Il Direttivo è così composto: Presidente DE MONTE Cesare, Vice Presidente CENGIA-ROTTI Gianni, Segretario STERBIZZI Gianni, Cassiere SALVI Renato, Addetto alle manifestazioni GINI Gastone, Responsabile presso il C.S.I. BIANCONI Gelmino, Responsabile presso l'U.M.V. CILLARI Domenico. Revisore dei conti ASINARI Vittorio. Rappresentante dell'Esseciemme presso il Gruppo è LAURINI Rolando. Medico Sociale Dott. NOCINI del Centro Medico Sportivo.

I responsabili dell'ECO DELLA VALANGA ringraziano il G.M. MONDADORI per l'ottima accoglienza che ci ha riservato e per essersi prestati a darci tante interessanti notizie.

(SS. - FI.TI)
