G. S. MOMBOCAR
AFFILIATO U.M.V.
Presidente: FITTA' TIZIANO
Vice „ : DAL BOSCO LUIGINO
Segretario: ANNECHINI FRANCO
Via S. Maria in Organo, 6
37100 VERONA
Tel. 045 / 27115 - 30367

LA VALANGA MOMBOCARINA

N. 24 Verona 30 SETT. 1978

L'ECO della VALANGA

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

VR - V^ MONTERICCO 24-9-78, ovvero lo sdoppiamento della personalità.

Per chi si era alzato prima delle 8,00 , il fresco mattutino aveva fatto presagire l'avvicinarsi delle corse invernali. Per fortuna il sole si era già alzato e tentava di scaldare le gambe dei podisti, pronti a partire sul percorso della 5^ Montericco, organizzata dall'efficacissimo gruppo di S.Zeno. Dapprima il vociare di molti giovanissimi(che dovevano percorrere 5,5 Km.), e poi lo scalpitare di un paio di migliaia di "bisonti"(che dovevano percorrere 15,3 Km.) annunciavano che la corsa era iniziata. Buona sia la segnaletica, sia la preparazione dei ristori e così pure tutti gli altri servizi.

All'arrivo giungeva solitario per primo Carmelo Chiesa. Dei nostri: 9° Lele Martini(sempre più forte), 15° Sandro Stefanelli e 24° Enzo Tubini. Poco dopo arrivava 49° Raffaello Residori, seguito da Antonio Salgaro(55°), Dal Bosco Luigino(56°), Maurizio Sartori (97°).

Un altro nostro rappresentante(da quanto tempo non corre con la maglietta sociale?) Stefano Scevaroli si è rifugiato in una corsa parallela, con stesso percorso, ma con partenza ritardata di 10 minuti, il Trofeo Cangrande, torneo interbancario di Verona. Alla fine giungeva 4° sorretto dagli incitamenti degli amici del Mombocar. Proprio per questo il Scevaroli mi prega di ringraziare tutti i Mombocarini, per l'aiuto morale ricevuto sul percorso.

(S.S.)

I FATTI DI MOMBINO, dove di parla di terremoti, di veronesi, e di altri giornali.

La settimana ci ha purtroppo fatto vedere le tristi immagini dell'IRAN. Il paese già dilaniato dalle vicende politiche interne, è stato scosso da un tremendo cataclisma, la terra ha tremato per lunghi istanti e per molti paesi è stata la fine. Imorti e i danni non si contano, il panico è generale.

Noi italiani abbiamo sentitá molto nel cuore la disgrazia capitata agli iraniani. Troppo vicini sono il "Belice" e il Friuli, per dimenticare.

Anoi interessa.....ricordare quel maggio del 76', all'indomani dell'infelice episodio del "Friuli"; ci ritrovammo la mattina del sabato 8 in occasione della 24 h del Bentegodi, a parlare di emozioni, impressioni, paure, sensazioni di brutti momenti.

Durante tutta la corsa si cercava di dimenticare le immagini televisive del Friuli, disastrato e terrorizzato.

E così ora dobbiamo parlare di nostri veronesi, di masters alla ribalta(all'interno c'è un ampio servizio di un nostro inviato), del nostro postino Camparsi, brillante 2° in quel di Pescara, nel Campionato Italiano dei Post-Telegrafonici. Tornato nella sua Verona è stato investito di complimenti e di plausi da tutti gli amici e simpatizzanti e così come Bellavite, Foroni, Magarini e tanti altri contribuisce ad ingrandire quell'enorme mosaico, che è il podismo veronese.

Ma per noi tutti, fa piacere la notizia della nascita di un nuovo settimanale vero-

(segue a pag. 2)

L'ANGOLINO DEI MASTERS

a cura di EDDO FORONI

""Campionati Europei e Italiani Masters di VIAREGGIO""

1.200 gli atleti di 32 nazioni europee ed extra- ad inviti(sudamericani, canadesi, Asiatici ed africani) ai Campionati Masters di Viareggio svoltisi nell'arco della settimana dal 10 al 17 Settembre.

L'atletismo veterano ha vissuto giornate indimenticabili e la levatura tecnica degli atleti suddivisi nelle varie categorie è stata eccezionale. Per gli Italiani è stata una eperienza assai positiva ed ha fatto comprendere che non si può inventare una preparazione a questi livelli. Tutti gli atleti calati nella meravigliosa cittadina della Versilia hannno affrontato viaggi lunghissimi con la orgogliosa sicurezza del loro valore per risultati già conseguiti e per preparazione meticolosissima. Ben poco spazio hanno quindi consentitio agli italiani che pur battendosi con onore hanno dovuto abbassare bandiera di fronte a tempi e risultati di grande prestigio.

Si sono visti gareggiare quasi novantenni con la grinta dei giovanissimi e sessantenni conseguire tempi, specialmente nel mezzofondo, che farebbero arrossire i giovani delle nostre piste!

Gli atleti del Masters Club Amighini sono entrati nella"bagarre" con umiltà ed hanno fatto quello che potevano perchè non si può correre le non competitive di domenica e pretendere l'eccellenza in pista.

Alla maratona che forse era la prova più attesa per noi, tutto non è andato per il verso giusto. Difatti il percorso, lungo il mare, si è dimostrato micidiale per coloro che soffrivano il caldo. Magarini ha quindi dovuto abbassare bandiera al 35° Km. lasciando via libera al preparatissimo Emilio Bellavite(120 Km. di allenamento alla settimana per tre mesi) che pure risentendo

(segue a pag; 3)

I FATTI MOMBINI : segue da pag. 1 :

nese, che parla di attualità, cultura, politica e soprattutto Sport. "QUI VERONA", infatti riporta nel suo 1° numero ben 4 pagine sportive e grazie ad un nostro amico del podismo domenicale, Armando Zasso, ha pubblicato un articolo sull'U.M.V., benemerita organizzazione sportiva "al servizio della salute".

(S.S.)

***** ***** ***** *****

CONSIGLI TECNICI - 10^ parte

Allenamento:

L'avviamento alle corse prolungate procede per tappe, che comunque non devono far innalzare la frequenza cardiaca oltre i 130/140/150 battiti al minuto.

Procediamo ora a commentare i vari tipi di allenamento, raggruppandoli per qualità fisiche da sviluppare.

Per la Resistenza Generale: 1) corsa lunga e lenta continua 2) corsa lunga e lenta con brevi sprints 3) incremento ritmo di corsa, 4) Fartlek.

Per la Resistenza Specifica: le corse ad "intervallo", tra cui: 5) Resistenza-Volume, 6) Interval-Training, 7) Resistenza-Velocità 8) ritmo di gara.

Per la Resistenza muscolare locale: 9) corsa in salita e 10) circuit-training.

Infine abbiamo la VELOCITA' Pura(11), fine a sè stessa.

In questa 10^ parte parliamo della corsa lenta e continua(1). Su un terreno vario si correrà a velocità uniforme fino a 30'(per i principianti) e fino a 1h e più per gli altri.

La corsa sarà lenta e uniforme. La progressione della distanza sarà graduale e proporzionale alle possibilità individuali, fino ai limiti prima accennati(dopo 4/6 sttimane di allenamento).

(S.S.)

***** MEMORANDUM DI OTTOBRE **********

1/10/78 MARATONA U.M.V. Km;42,195-VILLAFRANCA
15/10/78 VR-BOSCO Km. 40 circa
28/29/10/78 24h al BENTEGODI di [illegible]

L'ANGOLINO DEI MASTERS, segue da pag.2

l'afosità della giornata ha chiuso in 3 ore e 1' battendo il grande Endrizzi e classificandosi al 1° posto tra gli Italiani della sua categoria. Per la cronaca diciamo che il grande caldo non ha vietato al vincitore di realizzare il tempo di 2 ore e 27'(Pavanello-Italia).

Magarini si è rifatto sui 5.000 correndo in 18'39"- Quarto degli Italiani e davanti a Bellavite(6°).

Camparsi ha superato ogni pronostico nonostante sentisse in modo eccessivo la responsabilità della gara. Nei 5.000 ha fermato il cronometro all'ottimo 16'40" e nei 10.000 ha corso eccellentemente in 34'50" dimostrando soprattutto a sè stesso che il suo valore non è solamente nelle corse in salita....!

Sfortunata la prova di Barozzi che nei 5.000 ha ceduto di schianto ai Mille per un lancinante dolore ai reni, postumi di uno scontro automobilistico subìto una settimana prima.

Compri, saltatore nel triplo, ha fatto molto bene. Ha migliorato il suo primato italiano giungendo primo degli atleti di casa nostra e 4° degli Europei.

Berni, saltatore in alto, è stato gabbato dalla malasorte. Nelle fasi di riscaldamento ha superato abbondantemente l'1.75 strappandosi. Ha dovuto accontentarsi di guardare gli altri antagonisti mentre con la misura di cui sopra poteva avere l'oro in Italia.

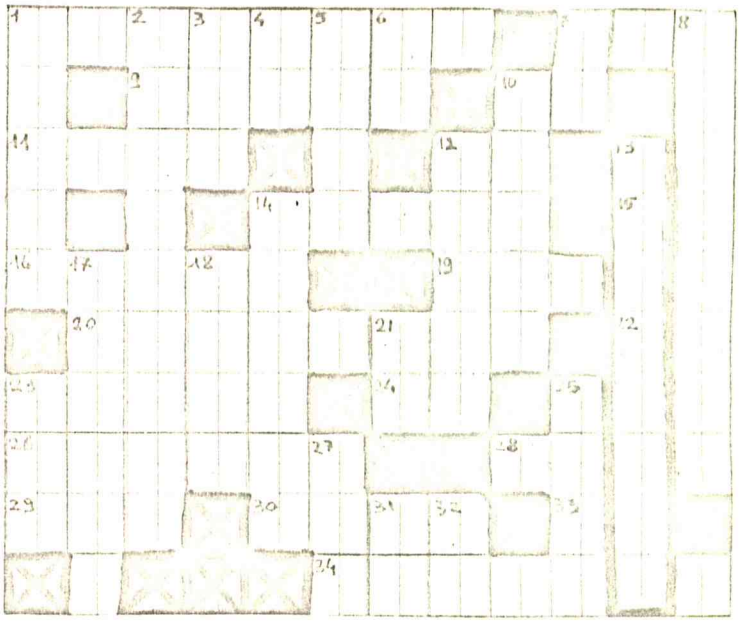
Foroni nelle corse veloci e di mezzofondo ha dimostrato tutti i progressi di una preparazione abbastanza perfetta. Nella prima giornata correndo con i soliti mostri sacri nordici ha abbassato il primato italiano di oltre 5" negli 800 giungendo però solamente secondo degli Italiani e guadagnandosi l'argento (9° assoluto negli Europei). Pure nei 400 ove poteva dire di più, i tedeschi e cecoslovacchi hanno fatto grandi cose relegandolo all'8° posto tra gli Europei e 2°(medaglia d'argento) tra gli I-

(segue a pag.4)

PER LA PRIMA VOLTA SU QUESTO GIORNALE il

CRUCIVERBA PODISTICO

(Stefano)



ORIZZONTALI

1)"El Postin de Porta Palio". 7)Il Venanzio di Paluzzo. 10)Le iniziali di Residori. 11) Il noto Ferrarese. 12)Nota musicale. 13) Modena. 14)Il bravo Pimazzoni. 15)Al centro del cono. 16)Non lucida. 19)Schiere di uomini armati. 20)L'altro nome di "DELFO". 22) Brescia. 23)Profumi di cucina. 24)Il finale di Mennea. 25)Aiuto. 26)Eddo Master. 28)L'opposto della guerra. 29)Reani detronizzato. 30)Carte al gioco. 33)Napoli. 34)Esponente della VALANGA.

VERTICALI

1)Frutto simile al limone. 2)Noto gruppo veronese. 3)A favore. 4)Asti. 5)Alimento cinese. 6)Le iniziali dell'autore. 7)Stefanelli Renato. 8)Animali feroci. 10)Che tagliano. 12)Una nobile famiglia podistica. 13)SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA. 14)Sottile e aguzza. 17)Cittadine della "renga". 18)Città lombarda. 21)Tubini Enzo. 23)Insopportabile d'estate. 25)Non malata. 27)Fisso al centro. 31)Stefanelli Alessandro. 32)Articolo.

N.B. : Al 13 Verticale risulterà il nome di un famoso gruppo podistico!!!!!!!!!!

L'ANGOLINO DEI MASTERS , segue da pag.3

taliani. Icarelli e Cherubini hanno fatto poi una onesta maratona rendendosi conto che a queste gare è già sufficiente accedere e la pretenziosità bisogna saperla accantonarla.

Arrivederci a tutti nel 1979 ad AMBURGO(Germania) per i Campionati del Mondo.

****

PROFILO DI UN ATLETA - Adometti Silvio

Delfo-Delfo-Delfo-Delfo-Delfo-Delfo-Del

Oggi vi parlo di un atleta il cui vero nome dice poco o niente, visto che è meglio conosciuto come Delfo(nome di battaglia che gli fu affibbiato a Pasquetta di quest'anno da uno dei nostri inviati, che lo colse mentre si interessava assiduamente ai cavalli; sul momento tutti fummo indotti a pensare che l'ippica fosse la sua vera vocazione; ma non fu così).

In seguito quando l'ho visto apparire per le prime volte alle riunioni del gruppo, ho pensato non durasse a lungo, invece grazie agli stimoli della VALANGA ed alle lotte col NANDO, ha trovato stabile inserimento nell'organico. Adesso poi si sottopone a massacranti allenamenti ed è lì lì per diventare forte(beninteso sempre tra i podistucoli).

Ogni domenica porta al seguito una folta schiera di familiari. A tale riguardo una cosa comincia a preoccuparci: si tratta della moglie che spesso lo redarguisce aspramente, perchè secondo lei va troppo piano. Non vorremmo che la gentile signora in un prossimo futuro passasse dalle parole ai fatti. Comunque non ci sarebbe niente di male perchè il nostro Delfo lavora all'ospedale,(passatemi la rima), dove i più noti primari possono rimetterlo rapidamente in sesto.

Estremamente curioso è poi il suo modo di allenarsi. Infatti anzichè andare in pista come sarebbe più consono alla sua

(segue in alto a destra)

- segue - profilo di un atleta -

natura di "puledro", egli si diverte a ridipingere la casa, lasciando il colore a pianterreno e facendo continuamente la spola per intingere il pennello. Ecco spiegato perchè le sue scarpette sono così consumate.....e sovente sporche di colore.

Vi siete mai chiesti poi perchè corre statuario come una divinità greca? Semplice, è perchè è abituato a non far gocciolare il pennello. La sua quindi è (come direbbe Modulon) una tipica deformazione da allenamento.

Infine ci sentiamo in dovere di elogiarlo pubblicamente per aver saputo sopportare la vicinanza del "Mater dolorosa"-Nando, senza essere stroncato sul piano fisico.

Però forse c'è una spiegazione. Chi lavora fra gli ammmalati veri, di quelli finti se ne fa un baffo!! (E che po' po' di baffo!!).

Dio salvi Erre 2 CIAO !

****

MARATONA U.M.V. - PRECISAZIONE

Voglio precisare al riguardo che l'articolo pubblicato sul n° 22 del 9.9.78 dell'ECO non aveva nulla di polemico ma si chiedeva solamente delucidazioni in merito, anche dietro richiesta di altri podisti associati all'U.M.V.-

Precisiamo questo soprattutto perchè ci spiace molto non partecipare alla Maratona ed anche non poter prestare la nostra assistenza come tutti gli altri anni. Ad ogni modo auguriamo che tutto vada per il meglio.

(Fi.Ti.)

****

TENNIS - TORNEO SOCIALE MOMBOCAR

Dopo i primi incontri di eliminazione si sono qualificati per le semifinali per il Gruppo A: Residori Raffaello e Tiziano Fittà che devono disputare il proprio incontro per decidere chi sarà il primo del girone. Nel Gruppo B quasi sicuri semifinalisti sono Annechini Franco e Fittà Stefano.

****