

L'ECO della VALANGA

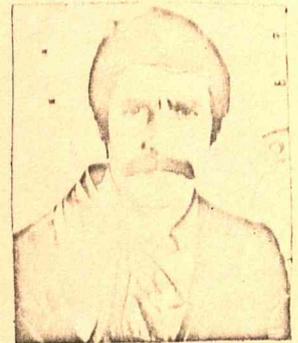
Soci redattori: FITTA' TIZIANO RESIDORI RAFFAELLO SCEVAROLI STEFANO STEFANELLI ALESSANDRO

Nella 6^ edizione della Anabasi-Katabasi, Verona-Boscochiesanuova di Km.40 vince :

BUSSINELLO



SUPER



TEMPO DEL VINCITORE : 2.37'17"8 - MAURIZIO SARTORI SI AGGIUDICA LA CATEGORIA DEGLI ALLIEVI - IN EVIDENZA ANTONIO SALGARO PROTAGONISTA DI UN GRAN FINALE - NELLA CLASSIFICA A PUNTEGGIO PER SOCIETA' IL MOMBOCAR E' 3° - MARAGNOLI ACCOLTO CON APPLAUSI

I FATTI DI MOMBINO, dove si parla di Mombocar sui giornali.

Durante la settimana, QUI VERONA pubblicherà un articolo sulla SGAMBADA e sul Mombocar. La realizzazione di questo servizio è di Armando Zasso. Ricordiamo che QUI VERONA esce il giovedì, e si trova in ogni edicola di Verona. Anche l'ARENA avrà modo di decantare la nostra corsa e il nostro gruppo. L'articolo sarà realizzato dalla redazione dell'ECO e con ogni probabilità apparirà venerdì di questa settimana nella pagina dedicata all'atletica in provincia, tenuta dal Dott. Scemma, una rubrica che è una conquista del podismo veronese, dopo tanti anni di attesa.

(S.S.)

- dal nostro inviato -

Sarà difficile raccontare quanto è successo in questa indimenticabile corsa. Sono tante le esperienze che ho vissuto che ho paura di scordarmene qualcuna. Per evitare qualche "gaffe", vorrei iniziare la cronaca fin dalle prime battute.

- segue a pag. 2 -

SOMMARIO

All'interno troverete:

- VR-BOSCO.....a pag. 1,2,3,4.
- RITRATTO BIOGRAFICO DI..... 4.
- PROFILO DI UN ATLETA..... 5.
- CONSIGLI TECNICI..... 6.
- VARIE-FLASH..... 5,6.

VR-BOSCO : segue

Sono le 5 del mattino: quasi tutta Verona dorme. Ho detto quasi, perchè 230 famiglie sono già in subbuglio, chi per un motivo, chi per un altro. Dice Luigino Dal Bosco: "Non so cosa avevo questa notte, ho dormito poco, forse ero un po' teso". Anche Tiziano Fittà non ha dormito. Ma come? Lui non doveva mica correre!!!

Sì, è vero; però mi dicono che aveva dei problemi con una costola(cose...che capitano!!!). Andiamo un po' più avanti: adesso sono le 6: i frigoriferi di 230 famiglie stanno per essere svuotati definitivamente. Una statistica MOMBOXA ci indica che questa settimana i consumi di calorie e proteine sono aumentati del 105,75%

Ci riferisce la moglie di Silvio Tubini: "Mio marito tra venerdì e sabato s'è mangiato $\frac{1}{2}$ Kg di marmellata, da solo(a dir il vero, non è una novità per lui, ma un'abitudine).

Racconta invece la moglie di Enzo Tubini: "Mio figlio, Pierpaolo, si lamenta, perchè suo padre continua a mangiargli tutta la cioccolata che trova." Abbiamo anche un'altra indiscrezione; è della mascotte di Marco Lucat, il simpatico cane che ovunque lo accompagna, Elia; il quale ci ha detto sorprendentemente: "Bau, Bau"(che vita da cani)!!!

Intanto sono arrivate le 7.

La sede del G.S.Mombocar comincia a riempirsi, una dopo l'altra, arrivano le macchine degli atleti verde-aragosta.

Alle 8 tutti sono sul punto della partenza, ai piedi delle Torricelle. Cominciano i massaggi, e così anche i vari "profumi" di Dul-x, di olio canforato e di altre corbellerie. Nel frattempo arriva la comunicazione che la partenza sarà rinviata di almeno mezz'ora, a causa degli ingorghi verificatisi nel primo mattino durante il rally automobilistico, partito la sera prima da Verona. C'è un disappunto generale: i programmi basati addirittura sui minuti vanno all'aria; ma ecco che inizia l'appello e un megafono, sostenuto da un signore

- segue sopra -

VR-BOSCO : segue

coi baffi, grida: "Tornate indietro al punto di partenza - Per favore, tornate al posto di partenza, se no verrete squalificati". Ma vediamo che l'uomo si tocca la schiena e fa una smorfia; " Ostrega l'è el Presidente!!!" Ci avviciniamo a un veterano di queste corse, Ettore Ghezzer, il quale sta interessandosi a quale categoria appartiene Emilio Bellavite, perchè dice: "Non se sa mai; poso anca arivar prima de lu".(E' probabile che il profilo della settimana scorsa lo abbia un po' galvanizzato.)

Mi avvicino ai Valanghisti, ma Enzo e Antonio sono superconcentrati; per fortuna che Sandro Stefanelli ha un po' voglia di chiacchierare: "Penso di trovare il caldo su a Bosco, con questo bel sole e con la partenza ritardata, comunque provo ad attaccarmi a Salgaro, e dopo, caso mai laso che'l vaga".

Gli altri parlano poco: Martini non vuole pensare ai crampi, Maurizio Sartori è allegro, caricato e sicuro di sè, Adriano si riscalda col suo famoso cappellino, Parisato, Bussinello, Fantato, Sempreboni e Merlin evitano la rissa dei podistucoli, chi per un motivo chi per un altro.

Sono le 9.20 circa: viene dato il via, scatta la 6^ edizione della Anabasi-Katabasi. 230 concorrenti si avviano verso Bosco; chiude la fila il "veterano dei veterani" Bruno Maragnoli, 77 anni(come se niente fosse).

Il sottoscritto e Residori salgono in macchina rapidamente, rimontano le posizioni della corsa e si portano alla "Bella Verona"(2,5 Km. dopo la partenza).

Transita per primo Forapan del Camera; a 15" un gruppetto tra cui notiamo Giacomo Ferrari, Calabretta, Micolucci, Galvani, Fiori, Prati, Bussinello, Lovato e Stanzial Dall'11° al 15° posto passano a 48" Antoniacomi; Cozzuccoli, Adriano Fittà, Enzo Tubini e Roberto Camparsi, 35° è Magarini. 51) e 52° Sandro Stefanelli e Antonio Salgaro a 2'58"(dal primo), 60) Maurizio Sartori a 3'15", 72° e 73° Martini e Parisato,

- segue a pag. 3 -

VR-BOSCO : segue

75° e 76° Dal Bosco e Fantato. Poco più indietro Sempreboni, Ghezzer (autore di u no spunto autorevole proprio davanti a noi) e poi tutti gli altri sgranati. Men tre vediamo altre magliette arancioni, che stanno salendo la strada, dobbiamo partire per spostarci al 15° Km. in prosimità di Alcenago. In 58'45" transita primo Calabretta, a 1'15" Forapan e Lovato, a 1'35" Prati, 5° a 1'45" è Bussinello, a 2'15" è Ferrari, a 3'20" Galvani e Micolucci, a 4'15" Fiori e Stanzial. In 64'15" a 5'30" dal primo Antoniacomi, Camparsi e Cozzucoli. 14° è Tezzon a 6'30" e con lui passa 15° Adriano Fittà, quando sono trascorsi 65'15" dal via. 24° transita Enzo in 68'40" (a 9'55" dal primo). 34° e 35° passano Sandro e Antonio in 72'20" (a 13'15"); 38° passa Martini in 72'20" (a 13'35"). 54° e 55° sono Dal Bosco e Parisato in 76'30" (a 17'45").

Di nuovo in macchina e via, verso Lugo. E qui notiamo un colpo di scena: Calabretta ha sbagliato strada e si ritrova all'8° posto. Primo transita Lovato in 1.25'30" a 30" passa Ferrari, a 1'20" Forapan, a 1'25" Bussinello(4°); a 4'05" Galvani, Micolucci e Prati, a 4'30" appunto Calabretta, poi Fiori, Stanzial e Todeschini del Jolly. 12) è Antoniacomi in 1.32'20" (a 6'50"), 16° è Camparsi in 1.33.10, 17° è Tezzon in 1.34.00, 18° il nostro Adriano Fittà in 1.35.00 e che purtroppo sta soffrendo dei disturbi allo stomaco e indirettamente alla respirazione. 25° è Enzo in 1.40.00 (a 14'30"). Poco più indietro, Sandro in 1.44.00, Antonio in 1.45.00, Martini in 1.45.30, Dal Bosco in 1.51.00 e subito dopo Sartori 1.55.00 e Parisato.

Ora inizia il bello: è sui 14 Km. finali, quasi tutti in salita, che si decide la corsa. Passiamo davanti al punto di assistenza preparato da Pio Sartori e lì ap prendo un'altra novità: Bussinello sta recuperando posizioni ed è già 2°, molto vi cino a Lovato. Sartori mi chiede notizie sul figlio, e quando sente che Maurizio sta rinvenendo molto bene ed è in buone

VR-BOSCO : segue

condizioni fisiche, spalanca gli occhi e ci regala un sorriso di sollievo. Qui Sandro desidera farsi massaggiare un po' e godersi una sosta di qualche minuto.. Intanto risalgo le posizioni e raggiungo Adriano, visibilmente contrariato da quanto gli sta succedendo. Ogni tanto tenta di riprendere i suoi ritm, ma è costretto subito a recuperare lo sforzo. Poco dietro c'è una rimonta di Martini che raggiunge e supera Antonio, mentre Enzo non trova più lo stimolo di correre. Più indietro attardato Snadro, che vuole ricorrere un'altra volta ai massaggi di Raffadello. I crampi intanto attanagliano le gambe di Parisato: inizia per lui un semi-calvario.

Da Lughezzano, in pratica iniziano due exploits: Bussinello si porta in testa e più indietro Antonio guadagna posizioni su posizioni (è uno dei pochi che ha scalato Bosco sempre correndo), riaggancia Martini e si avvicina a Adriano. Pensate che gli arriva sotto fino a 55" e mancano solo un paio di Km. all'arrivo, ma Adriano ha ancora uno stupendo sussulto e non si farà raggiungere.

Troviamo intanto ai bordi della strada Tiziano Fraccaroli, il quale ci comunica che GIOVANNI BUSSINELLO HA VINTO LA ANBASI-KATABASI, e che in pratica sono già iniziati all'arrivo i festeggiamenti nel clan del MOMBO.

Ci portiamo anche noi all'arrivo per goderci questa vittoria. Nel frattempo nei primi 20 è arrivato anche un altro Mombocar, Renato Praga.

22° giunge Adriano in 3.15.00, 23° Tezzon in 3.16.23, 24° Antonio Salgaro in 3.17.50, 31° Enzo Tubini in 3.24.53, 35° Gabriele Martini in 3.29.43, 49° Sandro Stefanelli in 3.44.53 e poi 51° Luigino Dal Bosco in 3.45. e 37", 55° Maurizio Sartori in 3.51.38, ma quel che più conta 1° della categoria Allievi.

Qualche decina di minuti dopo..... giungono Giancarlo Sempreboni(4.08.57), Parisato (4.18.22), Merlin(4.25.00), Ettore Ghezzer (4.26.13: incredibile), Lucat(4.54.33), e Silvio Tubini(4.57.11).

Iniziano le premiazioni: vincitore dunque tra gli ALLIEVI il Mombocarino Maurizio

VR-BOSCO : segue

Sartori in 3.51.38, che si accinge a ritirare la coppa e ricevere i meritati applausi, sotto gli occhi lucidi del padre visibilmente commosso. Tra gli JUNIORES ha vinto Federico Schena(5° assoluto), tra i SENIORES Severino Lovato del Mondadori(2° assoluto), tra gli AMATORI appunto Bussinello del Mombocar, tra i VETERANI Roberto Camparsi del Masters Club Amighini in 3.00.22(10° assoluto), tra i PIONIERI Alcide Magarini del Masters C. A. in 3.21.20(28° ass.); nella categoria femminile la veneziana Renata Ortolani, vincitrice anche l'anno scorso, dello Ski Camera, in 3.46.16. Vediamo ora la Classifica generale assoluta:

- 1° GIOVANNI BUSSINELLO in 2.37'17"8
- 2° SEVERINO LOVATO in 2.41.33
- 3° GIACOMO FERRARI in 2.42.02
- 4° FRANCO MICOLUCCI in 2.48.17
- 5° FEDERICO SCHENA in 2.50.31

In effetti al 4° posto era giunto Forapan del Camera, ma è stato squalificato, perchè affiancato ripetutamente durante la corsa da un amico. Secondo il nostro modesto parere è stato applicato giustamente il regolamento, anche perchè in precedenza c'erano stati, a quanto sembra, dei richiami; pur tuttavia, forse, occorreva un po' di clemenza, dal momento che molti altri hanno usufruito di quel tipo di assistenza.

La società col miglior punteggio, in base ai primi 5 di ciascun gruppo, è risultato il G.S. MONDADORI, davanti al MASTERS Club Amighini, che ha soffiato meritatamente il 2° posto, per soli 3 punti, al grandissimo MOMBOCAR.

A proposito di premi, il Trofeo di Bussinello, assente in quel momento, è stato ritirato dal nostro Presidente, bafuto pure lui, che ha voluto illudersi per un istante di aver vinto la VR-Bosco?

Mentre stanno ormai per finire gli ultimi applausi e Foroni, buon speaker, sta per dare l'arrivederci alla prossima edizione, ecco che arriva il decano per eccellenza, BRUNO MARAGNOLI, classe 1901, fresco come una rosa e in anticipo sulle

- segue sopra -

VR-BOSCO : segue

6 ore di tempo max fissato. Dai balconi e dalla piazza si riaccendono gli animi e scrosciano numerosi applausi. Aggiungiamo anche i nostri complimenti al bravo Maragnoli, che così spesso si interessa alle vicende dell'ECO della VALANGA.

Sono le 15 passate; anche il sottoscritto depone carta e penna e si aggrega ai festeggiamenti del MOMBOCAR. EVVIVA BUSSINELLO, EVVIVA SARTORI, EVVIVA MARAGNOLI, EVVIVA IL MOMBO.

(S.S.)

N.B. Il sottoscritto, assieme a Raffaello Residori con il Fotoreporter Tiziano Fittà desiderano ringraziare per la collaborazione ricevuta il C.S.I e tutti gli amici del Mombocar: GRAZIE !!!

f i n e

=====
RITRATTO BIOGRAFICO DI

GIOVANNI BUSSINELLO

a cura della Redazione.

Il vincitore è nato a S.GIOVANNI LUPATOTO, il 30/8/1940; ha due fratelli.

E' felicemente sposato con la signora LUISELLA, ed è padre di 2 bellissime figlie, IRMA di 12 e MARTA di 10 anni.

Lavora presso il Distributore "AL FARO" di S.Giovanni L.

E' alto 1,80, il suo peso-forma è di 64,5 Kg e porta il n.43 di scarpe.

Ha fatto il militare nel 62 a Udine nella Divisione "FOLGORE".

Il suo sport preferito è l'Atletica leggera, manco a dirlo. Nel calcio fa il tifo per il VERONA. I suoi hobby preferiti sono... gli Allenamenti.

Giovanni è in attività dal 73; la sua prima corsa risale infatti a Monteforte.

Da quell'anno ha collezionato una "decina" di vittorie.

Nel 76' ha vinto il Campionato Provinciale C.S.I nella categoria Amatori, sia in pista, che su strada. Nel 77' ha primeggiato sia in VAL di PORRO, che a TREGNAGO.

- segue a pag. 5 -

RITRATTO DI G. BUSSINELLO: segue da pag.4

Nel 77' è stato magnifico 3° di categoria nella "Mulattiera" del Gaac al Passo delle Fittanze, con un ottimo tempo che lo ha soddisfatto in pieno. E' stato autore di una magnifica staffetta sul M.Violva, sempre nel 77'. Quest'anno prima della VR-Bosco ha vinto a Cadidavid in primavera ed è stato protagonista in una staffetta di montagna a TIARNO, vicino al Lago di Ledro. Giovanni si è sempre impegnato nelle Sgambade: nel 74' è stato 8°, nel 76' è stato 16°, nel 77' 25° assoluto in un campo di superatleti. Quest'anno è arrivato brillantemente 14° assoluto.

Una soffiata giornalistica dell'ultimo momento ci indica Bussinello come una scoperta di ULISSE FITTA', a cui va il merito di aver introdotto l'atleta nel podismo: GRAZIE ULISSE !!!!

(S.S.)

^^

FLASH-FLASH-FLASH-FLASH-FLASH-FLASH

CALCIO : Da registrare la vittoria dell'Atletico Mombocar sulla "Casa del Pesce", per 4 a 3.

La partita è stata un susseguirsi di infortuni e ammonizioni(a rimetterci la schiena è stto anche il nostro Tiziano Fittà). A dir il vero a incattivire la partita è stata soprattutto la squadra della "Casa del Pesce".

Autori dei goals per il Mombocar sono stati Annichini(1) e Zonaro.(3).

(FI.TI.)

^^

ATTENZIONE!!!

Segnaliamo ai nostri lettori, che il prossimo numero sarà dedicato quasi esclusivamente alla STAFFETTISIMA ESSECIEMME 24 x 1h, che si disputerà allo Stadio Bentedodi i giorni 28 e 29 Ottobre.

=====

PROFILO DI UN ATLETA : MARCO LUCAT

Da cinque anni, fa parte del podismo veronese, ma solamente negli ultimi due anni ha partecipato assiduamente a quasi tutte le marce. Inizialmente partecipava esclusivamente alla Sgambada de S.Giuseppe, assieme all'amico Benito Pavoni. In seguito iscrivendosi al G.S.Mombocar, si è dedicato con passione alle marce anche per far scomparire, almeno in parte, la sempre più evidente pancetta. Marco non guarda mai gli altri podisti, non ingaggia lotte furibonde con questo o quel podista, ma cerca esclusivamente di migliorare i tempi delle sue prestazioni degli anni precedenti. Quest'anno è migliorato notevolmente, riuscendo ad abbassare i tempi su tutte le più importanti marce, e in special modo la Maratona U.M.V., la VR-Bosco e la Val Squaranto. Ha macinato chilometri su chilometri e la sua tessera U.M.V. deve essere molto piena di tagliandini.

All'arrivo di tutte le marce è atteso dall'inseparabile Elia, detto il Profeta" (per chi non lo sapesse è il suo cane) che lo attende in prossimità del traguardo e quando lo vedi agitarsi e scodinzolare vuol dire che il suo padrone è nelle vicinanze.

Il nostro Marco Lucat da buon architetto immancabilmente tutte le domeniche si prepara sulla piantina il tracciato che deve percorrere, segnando i Km.i e le difficoltà altimetriche in modo che durante la corsa si regola nel dosare le proprie forze.

Da questo dobbiamo dedurre che Marco è un perfezionista e non lascia nulla al caso e la sua pancetta ne ha tratto bei benefici, essendo notevolmente calata.

Attenzione ai BIG perchè se continua saranno dolori per tutti ed in special modo per i Valanghisti.

- eccezionalmente (FI.TI.)

=====

ATTENZIONE !!!!

Spiacenti, ma per esigenze di spazio, non abbiamo potuto proporvi un nuovo Cruciverba Podistico: arriverdarsi, comunque e sicuramente alla prossima settimana.

=====

CONSIGLI TECNICI - 13^a parte

Le corse ad intervallo (che curano la Resistenza Specifica) sono caratterizzate da corse di varia intensità e da intervalli di recupero. Durante i tratti di corsa si eleva la frequenza cardiaca e si forma l'acido lattico. Durante i recuperi l'acido lattico viene in parte smaltito. Lo scopo delle prove intervallate, che consiste nell'adattare l'organismo a intensità di lavoro sempre maggiori, deve essere raggiunto gradatamente e progressivamente: sarebbe un errore passare dalla corsa lunga alla corsa ad intervalli con una brusca variazione dell'intensità di lavoro. Una seduta di allenamento deve prevedere i seguenti parametri: a) distanza da percorrere, b) velocità delle prove, c) tempo di recupero fra una prova e l'altra, d) numero delle prove.

Naturalmente se la velocità delle prove non è elevata, la distanza da percorrere può essere lunga, il recupero breve e le prove numerose. Viceversa se la velocità è elevata, si possono correre poche prove e con un lungo recupero fra l'una e l'altra.

RESISTENZA VOLUME (5):

per graduare adeguatamente il passaggio dalla corsa lunga a quella intervallata è necessario correre all'inizio a velocità poco elevate, lievemente superiori a quelle della corsa lunga, ma sottoporsi a un buon carico di lavoro. Questo scopo si raggiunge con distanze che possono variare a seconda della specialità praticata (dai 3mi la ai 1.000 per i fondisti) (dai 1.000 ai 400m. per i mezzofondisti). Il recupero deve consistere in un ritorno della propria frequenza cardiaca a 110-120 battiti al minuto.

(S.S.)

^^

MARCE APPROVATE DALL'U.M.V. - 22/10/78

5^a SCARPINADA DE S.CRISPIN : Bussolengo
Percorsi ondulati di Km.8 e 18 - Medaglia ai partecipanti - Quota £. 1.500. Partenza ore 9 - Tempo max 3 ore.

SOLUZIONI DEL CRUCIVERBA PODISTICO N. 3
contenuto nell'ECO n. 26.

1	M	A	R	T	I	N	I	O	T	T	O
10	O	S	A	R	E	R	E	N	E	B	
13	D	I	T	A	P	A	N	E	T	E	
16	U	N	A	R	E	T	I	B	I	S	
19	L	O	N	A	S	O	F	A	R	O	
	O	O	A	S	I	Z	A	Z	A		
14	N	A	N	D	O	R	I	M	A	R	E
	G	U	A	I	O	A	E	R	E	O	

FLASH-FLASH-FLASH-FLASH-FLASH-FLASH-FLASH

Con la partecipazione alla 6^a VR-Bosco, il simpatico Cesare Da Monte, infaticabile Presidente del G.S.Mondadori ha aggiunto un altro "piccolo cimelio alla sua già enorme collezione di Km.i", superando l'ircredibile muro dei 2.000 Km in un solo anno.

Nel 78' infatti ha preso parte a tutte le corse "lunghe" immaginabili ed è arrivato a quota 2.010 Km.

A Cesare auguriamo un "buon proseguimento" !!!!

(La Redazione)

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

Nonostante la concomitanza con la VR-Bosco, che ha attirato tra atleti e assistenza il grosso del Mombocar, un nostro gruppo di podisti si è recato ugualmente a SONA per partecipare alla 5^a CAMINADA TRA I PINI, approvata dall'U.M.V.

MARCE APPROVATE DALL'U.M.V. - 22/10/78

3^a CAMINADA DELLE VALLI : Buscoldo (MN)
Percorsi pianeggianti di Km. 5-10-21.
Medaglia ai partecipanti - Quota L. 1.500 e 1.800 - Partenza ore 9 .

