

"Insieme Passo dopo Passo"

PERSONAGGIO SESTESE: MOSCARDI

Tratto dal libro "Piccole storie per un grande paese" Vol. 2

scritto da Alessandra Brusca

I MOSCARDI - una delle ultime famiglie contadine del nostro

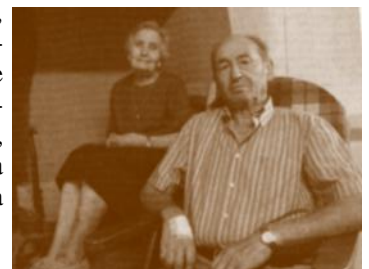


territorio. In località Quinto Alto, a circa duecento metri dal sito archeologico "La Montagnola", un largo viottolo, sassoso per il primo tratto e poi profumato di erba tagliata di fresco, ci ha condotto fino alla casa colonica dove abita la Famiglia Moscardi. Sembra davvero impossibile che a soli cinque minuti di macchina dal centro di Sesto esista, alle falde di Monte Morello, questo paradiso dove il tempo sembra essersi fermato o almeno assume tutta un'altra dimensione. Si è camminato tra siepi di alloro e di ibisco, rosai e giaggioli ci hanno "accompagnato" in questa breve passeggiata che ci ha portati a conoscere una delle ultime famiglie contadine rimaste sul nostro territorio. Silvano Moscardi dal primo giorno di Agosto del 1948 vive in questa classica casa colonica dove si trasferì da Legri nel podere "La Fonte" di proprietà dei due cognati Cantagalli - Zicari. Con lui c'erano i suoi familiari: il padre Gino Moscardi, la madre Elvira Lastrucci e la sorella Annunziata. "C'era tanto lavoro per tutti - ricorda Silvano - i campi da lavorare, gli animali da accudire (mucche, vitelli da grasso, le chianine, i piccioni, le galline, i conigli) e la casa da sistemare, ma eravamo giovani e la volontà non ci mancava." Il grande camino con, ai lati, le comode panchine imbottite rievoca i discorsi, i racconti, le parole antiche che volavano un tempo intorno alle lingue di fuoco che riscaldavano gli inverni: "Si andava a letto presto stanchi dopo una giornata di intenso lavoro - prosegue Silvano con gli occhi luccicanti



che sembrano rivedere le semplici scene che ci racconta - l'alba sarebbe giunta presto e con essa un'altra giornata faticosa e laboriosa ricominciava, ma non ci pesava perché eravamo contenti." Nel 1951, a Legri, Silvano conobbe Ottavina Taiuti e la sposò il 27 Febbraio del 1954, portandola a vivere a "La Fonte" e la famiglia Moscardi crebbe. I due sposi ebbero due figli maschi: Maurizio e Moreno che scelsero di impegnarsi in altre attività lavorative e percorsero altrove le loro strade professionali. Arrivarono poi anche due nipoti: Lorenzo e Martina. Di fianco al camino il vecchio forno rammenta l'odore del pane appena sfornato, nell'ombrosa e accogliente cucina dove troneggia un bellissimo 'mettitutto' ricavato dalle tavole di due cipressi tagliati dagli stessi Moscardi e lavorati da un falegname dell'epoca. Con quel legname fu realizzato anche il grande tavolo del

salotto, a cui si accede dalla cucina scendendo uno scalino. La prima cosa che colpisce è il pavimento di mattoni rossi lucido e splendente, meravigliosamente mantenuto dalla signora Moscardi, e poi lo sguardo 'abbraccia' tutti i mobili che ricordano en'epoca, un modo di vivere che non c'è più. L'attenzione è attratta dalle tante foto di famiglia tramite le quali si possono conoscere i suoi componenti. Alzando gli occhi a guardare il soffitto un'altra sorpresa: i riquadri formati dall'incrocio delle travi sono stati dipinti di rosso da Silvano, ma la moglie non essendo del tutto soddisfatta dell'effetto ottenuto, si munì di un pennellino e disegnò personalmente tante rigoline bianche che sembrano formare dei piccoli mattoni ottenendo un risultato davvero eccezionale. I nonni Moscardi, Gino ed Elvira, se ne sono andati in tarda età a 90 e 93 anni. Sono rimasti Silvano e Ottavina che nonostante i loro 87 e 83 anni continuano a portare avanti il podere dove hanno trascorso le loro vite. L'aiuto del nipote Lorenzo è prezioso e fondamentale: ha studiato agraria e ha nel sangue l'amore per la terra, ama la vita all'aria aperta e gli animali. Accanto alla casa c'è un grande fienile, l'aia con tanti animali da cortile e tanti fiori curati da nonna Ottavina circondano le vecchie mura. C'è perfino un arancio e un banano del quale i Moscardi vanno molto fieri. I futuro del podere è alquanto incerto, i tempi sono cambiati ma la soddisfazione di poter continuare a vivere nella stessa casa dove sono nati i suoi figli, dove ha festeggiato il suo matrimonio e le nozze d'oro infonde in Silvano un senso di sicurezza e di gioia profonda, "innamorato" com'è della sua famiglia, del suo lavoro, della sua vita semplice e serena.



BANCA di CAMBIANO
Credito Cooperativo dal 1884

Il Club Ausonia nasce come associazione di podisti ma intende essere anche un gruppo che riunisce persone con i più svariati interessi culturali. Il risultato di tutto questo lo potete vedere su questo giornalino, ma ancora meglio se avremo la possibilità di riunire attorno a questa idea ancora altre persone. Per questo invitiamo tutti coloro che vogliono fare podismo in forma amatoriale stando in compagnia a venire con noi! Ci si può iscrivere al Club Ausonia in qualsiasi momento dell'anno. Richiedete informazioni via email info@clubausonia.it o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.

Stralivigno 21km - 23 Luglio 2016



Credo che la mezza maratona di Livigno sia una delle gare più belle ed emozionanti che ho fatto fin ad ora. Alla bellezza dei paesaggi che si osservano lungo il percorso si affianca quel senso di pace e tranquillità che abbatte

lo sforzo e la fatica che si provano nel correre 21km a più di 1800m di altezza. Avevo partecipato alla competizione anche l'anno prima ma soltanto alla staffetta 11km+10km, che oltre a dimezzare la fatica dimezza anche la vista del panorama. Perciò, quest'anno ero inizialmente incerta sulla mia capacità di arrivare fino in fondo, ma più che passavano i chilometri e più che la fatica in un certo senso si attenuava perché vinta dalla serenità e felicità nel correre. Inoltre, la partenza insieme a Lorenzo e alla coppia di amici Ausonici, Francesca e Daniele, mi ha senza dubbio incoraggiato a correre al meglio e stare davvero bene.....tanto da non sentire neanche la pioggia iniziale!! Indimenticabile esperienza con una allegra e piacevole compagnia.

Valentina Spinelli



ALLEVIARE I DOLORI MUSCOLARI POST ALLENAMENTO

Dopo un allenamento pesante può capitare di sentire i muscoli doloranti e di non riuscire più a muoverli, fortunatamente però, per stare meglio ed accelerare i tempi di recupero, basta semplicemente scegliere specifici alimenti che contengano i giusti nutrienti. Diversamente da quanto molta gente creda infatti, i dolori muscolari non sono legati allo smaltimento dell'acido lattico prodotto durante l'allenamento, ma ai danni tissutali causati dallo stress fisico. Le microlesioni



che si creano a livello muscolare quando facciamo degli allenamenti pesanti o quando ci alleniamo dopo un lungo periodo di stop, producono degli stati infiammatori che si manifestano attraverso i dolori muscolari, ma sono alla base del processo di crescita perché permettono di costruire nuovo muscolo (No pain, no gain!). Nonostante ciò assumendo alcuni alimenti (tra cui quelli riportati di seguito), è possibile alleviare questi dolori senza interferire con i processi di crescita muscolare. **Ciliegie, mirtili e melograno:** per la presenza di antiossidanti e antocianine permettono di alleviare il dolore e l'infiammazione, riducendo il tempo di recupero. **Spinaci:** non solo contengono antiossidanti ed importanti per accelerare la riparazione del tessuto muscolare, ma grazie alla presenza di nitrati, permettono anche la costruzione di un tessuto "più forte". **Pesce grasso come tonno, sgombrò e salmone:** è ricco di acidi grassi omega-3, che riducono significativamente l'infiammazione. **Carne:** sia bianca che rossa, costituisce un'importante fonte di proteine che permette di ricostruire il tessuto danneggiato. **Curcuma:** presa sotto forma di polvere o in capsule, contiene curcumina che riduce il dolore e l'infiammazione. **Zenzero:** come la curcuma costituisce un potente ed efficace antinfiammatorio. **Cereali integrali:** come le proteine, anche i carboidrati sono necessari per la costruzione del nuovo tessuto muscolare; è consigliato per questo assumere avena, riso e grano saraceno. **Noci brasiliane:** importanti come fonte di magnesio; la carenza di magnesio si è dimostrato essere alla base di molte patologie di carattere infiammatorio frequenti negli atleti.

Edoardo Baronti

2 Agosto una data da non dimenticare

Il 2 agosto 1980 veniva compiuto un terribile attentato alla stazione di Bologna. Nella strage morirono 85 persone e ci furono più di 200 feriti. Ci fu incredulità e sconcerto per tanta cattiveria e crudeltà. Il Club Ausonia nella figura di Siro Magni, volle dare una risposta forte a questo ignobile attentato organizzando al primo memoriale, una staffetta podistica che partiva da Sesto fino ad arrivare a Bologna, partecipando poi al corteo e alla manifestazione. La staffetta si susseguì di anno in anno con lo scopo di tenere sempre vivo il ricordo di quelle vittime innocenti, chiedendo giustizia, verità e chiarezza. Ieri è partita la 36° edizione. Un ringraziamento a tutti i podisti e a tutte le società sportive che ne hanno preso parte e a tutti i rappresentanti dei Comuni che sono intervenuti. **NOI NON DIMENTICHIAMO !!!**



Tiberio Franco, agosto 2016

Bartoli
RIMORCHI
www.bartolirimorchi.it

Vuoi conoscere
il nostro club ?
www.clubausonia.it

VETRERIA FAGGI CORRADO
S.N.C. di Faggi Franco & C.
Lavorazione e posa in opera di VETRI,
CRISTALLI, SPECCHI,
CRISTALLI STRATIFICATI
VETRATE TERMICHE
Via della Sassaiola 6 - tel. / fax 055452505
50019 Sesto Fiorentino

LA PALESTRA FUNZIONALE

UTILITÀ PER L'ATELTA NEL PERIODO INVERNALE



Molti atleti, podisti o triatleti che siano, nel periodo invernale non sanno cosa fare, o meglio si annoiano a svolgere le stesse attività, per tale motivo la Palestra diventa un luogo ove potersi allenare al meglio sfruttando tutto il periodo invernale. Premettendo che il

periodo invernale per molti sport e quindi atleti, Podisti e Triatleti, significa "richiamo muscolare e riorganizzazione preparazione atletica", è ottimo sfruttare i mesi che vanno da Novembre a Febbraio per mettere "fieno in cascina" allenandosi intensamente e in maniera anche molto varia per dare stimoli allenanti molto efficaci, anche se generali, più che specifici! L'obiettivo del periodo invernale come menzionato è quello di costruire la Base Aerobica Generale, Migliorare la Forza Muscolare Generale e Specifica. Questo periodo è fondamentale per migliorare queste qualità funzionali e condizionali per i podisti e triatleti, quindi se dovessimo perdere tempo con attività non ottimali per l'atleta, si rischia di arrivare al periodo specifico da Marzo in poi con una condizione deficitaria con tutte le problematiche che ne conseguono nella realizzazione e raggiungimento del proprio obiettivo. Di seguito vedremo alcune delle migliori e interessanti attività che possono essere svolte in palestra come allenamento funzionale, aerobici e di potenziamento a corpo libero o con piccolo sovraccarichi utile per le discipline che svolgiamo.

ATTIVITA' UTILI AL RUNNERS E TRIATLETA

Allenamento funzionale: il nuovo trend in palestra

Negli ultimi anni si stanno riscoprendo in palestra esercizi e attività che facevamo quanto eravamo ragazzi, ricordo che durante l'università all'Isef utilizzavamo solo quello che la palestra ci offriva: il suolo, le sbarre, piccoli supporti, palle mediche, funicella, trave di equilibrio, parallele. Quindi personalmente non mi meraviglio che negli ultimi anni in palestra si siano riprese queste attività ed esercizi chiamandoli

diversamente, o utilizzando il termine di "Allenamento Funzionale o Functional Training" che rispecchia movimenti naturali senza ausilio di attrezzi (macchinari isotonici) e stimola diversi gruppi muscolari per sentirsi allo stesso tempo, agili, tonici, asciutti, forti. Il programma di allenamento all'apparenza è molto facile, non si fa altro che mettere insieme una serie di esercizi a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi, meglio se messi in sequenza (circuit-training) con un ordine che possa sembrare causale, ma non lo è. In quanto secondo il mio punto di vista, gli esercizi devono essere combinati in maniera tale, l'atleta possa sfruttare al meglio le proprie potenzialità non avendo un

calo energetico e di forza già nelle prime esecuzioni. L'allenamento funzionale o Functional training, non è altro, come detto, che un allenamento che prende in riferimento i movimenti naturali della vita quotidiana, sfruttando tutti i distretti muscolari in maniera completa e non singola e specifica per un solo muscolo di riferimento, ottenendo risultati sorprendenti in termini di forza muscolare, tonicità generale, agilità, elasticità muscolare e coordinazione dei movimenti. L'allenamento funzionale però dovrebbe essere evitato per tutti coloro che hanno tendiniti, problemi legamenti, strappi muscolari e varie problematiche fisiche. Essendo un allenamento intenso e a corpo libero ove i movimenti a volte non sono controllati al massimo, è preferibile fare attenzione a chi proporlo e come proporlo.

Quante volte a settimana? Allora se decidiamo di svolgere altre attività, come di norma è, allora è preferibile che l'allenamento funzionale o functional Training, sia svolto solo



una volta a settimana integrato con altre attività che vedremo di seguito, questo per dare opportunità all'organismo di riposare e non allenare sempre gli stessi distretti muscolari.

Quali Esercizi? Gli esercizi che possiamo svolgere

sono tantissimi, si possono svolgere esercizi di saltelli con la corsa, esercizi di trazione e spinta con gli elastici, esercizi propriocettivi utilizzando pedane basculanti, esercizi con fit-ball (palla) per addominali, esercizi in sospensione etc. La cosa importante è dosare intensità, ripetizioni, recuperi tra un circuito e l'altro, dosare eventuali piccoli pesi utilizzati.

Allenamento di CrossFit : tonicità e perfetta forma fisica

Un allenamento intenso che in poco tempo (mezz'ora a seduta) rinforza tutto il corpo. Il CrossFit® è un programma di allenamento che richiede forza e condizione atletica, creato da Greg Glassman. Le sue origini risalgono agli anni '70, sebbene abbia iniziato a richiamare l'attenzione del pubblico soltanto verso la seconda degli anni '90, quando Glassman fondò la propria palestra a Santa Cruz, California, nel 1995. Cross in inglese significa



"Incrocio, mescolanza". Questa pratica combina un insieme di movimenti eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura. Praticamente un mix di sollevamento pesi, esercizi a corpo libero e allenamento cardiovascolare, uniti in un'unica sessione, sempre diversa e non specifica:

l'obiettivo è rinforzare tutto il corpo. Ci si esercita con corsa, vogatore, salto della corda, arrampicata e spostamento di carichi pesanti. Si utilizzano inoltre manubri, anelli da ginnastica, sbarre per trazioni, kettbell (un peso a forma sferica con la maniglia). Personalmente ritengo che l'allenamento Funzionale e CrossFit, non sono altro che due metodiche di allenamento che si intersecano e si completano, se

ZAMPAOLI AUTO

Great Wall SUZUKI CITROËN

SESTO FIORENTINO : VIA DEGLI OLMI,48/50 - Tel. 055 4210751
FIRENZE : VIA REGINALDO GIULIANI , 115/B-Tel.055 4476724

WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT - ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT

ebay Negozio gl <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



GR circolo RINASCITA

Via Matteotti, 18 - Sesto Fiorentino (FI)
Tel. 055 440147

SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA

LISCIO E REVIVAL CON
LE MIGLIORI ORCHESTRE
SABATO ORE 21,30
DOMENICA ORE 15,30

non addirittura per alcuni aspetti molto simili, visto che entrambi utilizzano esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi svolti in maniera intensa (hard) e con breve tempo si ottengono ottimi risultati dal punto di vista di tonificazione e cardiovascolari. **Quante volte a settimana?** Anche per il CrossFit è auspicabile fare almeno una seduta a settimana per ottenere buoni risultati dal punto di vista della forza generale, tonificazione, miglioramento della condizione vascolare. **Quali esercizi?** Gli esercizi come anche per l'Allenamento Funzionali, sono diversi, la fantasia ne fa da padrone in questa attività, possiamo inserire esercizi di squat a corpo libero, esercizi di ginnastica, arrampicata alla corda, verticali, capovolte, inserendo anche attività aerobiche come la corsa, nuoto, vogatore (roming), bike. Insomma, ce ne per tutti i gusti e le possibilità di ogni atleta.

Obiettivi per l'atleta: nel momento in cui l'atleta svolge un allenamento del genere acquisisce e migliora: resistenza cardiorespiratoria, resistenza muscolare, forza muscolare, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio.

Le sedute di allenamento: Gli allenamenti sono di breve durata, dai 15 ai 60 minuti. **Visto e considerato che gli esercizi a volte sono di difficile esecuzione, è preferibile che ci sia un istruttore almeno nelle prime lezioni, che vi faccio vedere l'esecuzione corretta degli esercizi. Come per l'allenamento funzionale, anche in questo caso è preferibile non svolgere queste sedute se si hanno problemi di tendinite, infiammazioni articolazioni e muscolari.** **Altre attività utili per l'atleta nel periodo invernale,** Oltre alle ottime attività di Functional Training e CrossFit, si possono inserire nel proprio piano di allenamento nel periodo invernale anche attività che prendano in riferimento non solo il potenziamento muscolare, ma anche l'elasticità, un miglioramento dell'apparato cardiovascolare e respiratorio. Le attività che personalmente consiglieri ai Runners e Triatleti nel periodo generale che va da Novembre a Febbraio sono sicuramente:

IL PYLATES: Il segreto del metodo sta nella sua completezza e impostazione. Vengono combinate tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e di tonificazione. A partire dal tronco (addome, glutei e schiena) e attraverso esercizi eseguiti lentamente, con controllo e concentrazione, il corpo riassume una postura più corretta e naturale. Questa ginnastica così efficace e all'apparenza facile da eseguire, lo è solo per chi non l'ha mai provata. In realtà è necessario eseguire i singoli esercizi nel modo più preciso possibile (non conta la velocità dell'esecuzione o il numero di ripetizioni, ma il controllo del movimento). Per poter eseguire ogni esercizio in modo corretto è fondamentale coordinare il movimento con la respirazione. Le sedute durante la settimana possono essere due, direi che sono un numero a sufficienza per avere un buon riscontro tecnico funzionale. **I principi basilari del metodo Pilates sono sei:** la **Respirazione** sempre ben controllata (si inspira nel cominciare l'esercizio e nel momento dello sforzo maggiore; si inspira con il naso e si espira sia con il naso che con la bocca), il **Baricentro**, sinonimo di Power House, visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo la **Precisione**, ogni movi-

mento deve avvicinarsi alla perfezione, un lavoro a circuito chiuso dove l'insegnante deve avere continui feedback dall'allievo, la **Concentrazione**, massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio, la mente deve essere il supervisore per ogni singola parte del corpo, il **Controllo**, controllo su ogni parte del corpo, non si devono effettuare movimenti sconsiderati e trascurati, la **Fluidità**, questo principio è la sintesi di tutti i concetti precedenti. Nella sua forma più eccelsa il Pilates è "poesia in movimento".

LO SPINNING: lo spinning per i Triatleti può essere un'attività complementare agli allenamenti in Bike quando nel periodo invernale per problematiche di meteo, diventa difficile allenarsi on the road, la palestra, e in questo caso lo Spinning può essere molto utile per potersi allenare senza perdere troppo la condizione fisica. Ovvio che lo stimolo allenante e la tipologia di sforzo rispetto alla Bike su strada è diverso, ma sicuramente è un'ottima

attività per migliorare la forza muscolare, la resistenza aerobica e anaerobica, la tecnica di pedalata, in quanto essendo in una condizione di stabilità (la bike è ferma) l'atleta ha maggior possibilità di concentrarsi sulla rotondità della pedalata, sfruttando la trazione e spinta del piede. Per quanto concerne la quantità di sedute durante la settimana possono andar bene una o due sedute di spinning, dipende tutto dal tempo che viene dedicato per le altre attività in palestra. **ROWING:** Il Rowing è un'attività che simula la vogata, è un'attività che viene svolta a ritmo di musica, non tutte le palestre svolgono questa attività, ma molte hanno un vogatore nella sala pesi o nelle sale corsi, quindi che si può sfruttare tranquillamente. L'attività di rowing è molto utile per gli atleti, in quanto sviluppa diverse qualità, forza muscolare arti inferiori e superiori, potenza muscolare, resistenza aerobica e anaerobica. E' sicuramente un allenamento molto completo, utile per tutti gli atleti, ancora di più per i Triatleti che sviluppano e migliorano la forza muscolare degli arti superiori utili durante le sedute di nuoto. Inoltre, è un allenamento veramente intenso e allenante, la seduta di lezione ha una durata che oscilla da 40-50', ma personalmente se non avete modo di seguire una lezione specifica, potete tranquillamente allenarvi per un 30'00, alternando sedute di lavoro aerobico continuo, e sedute di lavoro anaerobico intervallato. Anche in questo caso per quanto concerne quante volte eseguirlo durante la settimana, potrebbe essere sufficiente una seduta

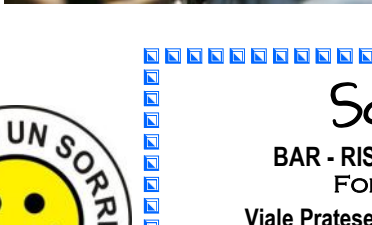
a settimana, se comunque svolgiamo tutte le altre attività menzionate precedentemente. In conclusione possiamo affermare che è utilissimo per l'atleta, Runners e Triatleta, in questo periodo invernale da Novembre a Febbra-

to a settimana, se comunque svolgiamo tutte le altre attività menzionate precedentemente. In conclusione possiamo affermare che è utilissimo per l'atleta, Runners e Triatleta, in questo periodo invernale da Novembre a Febbra-

to a settimana, se comunque svolgiamo tutte le altre attività menzionate precedentemente. In conclusione possiamo affermare che è utilissimo per l'atleta, Runners e Triatleta, in questo periodo invernale da Novembre a Febbra-

to a settimana, se comunque svolgiamo tutte le altre attività menzionate precedentemente. In conclusione possiamo affermare che è utilissimo per l'atleta, Runners e Triatleta, in questo periodo invernale da Novembre a Febbra-

to a settimana, se comunque svolgiamo tutte le altre attività menzionate precedentemente. In conclusione possiamo affermare che è utilissimo per l'atleta, Runners e Triatleta, in questo periodo invernale da Novembre a Febbra-



carrozzeria
FORMULA Tre
di Nanni Andrea
Nanni Silvano
Paoletti Paolo
snc
AUTORIZZATA
OPEL
Sede Operativa:
Sesto Fiorentino - Viale Aricosto, 496 - Tel. 055 4212822
Raccomandata da:
Royal Insurance



Sarzolo
BAR - RISTORANTE PIZZERIA
FORNO A LEGNA
Viale Pratese 54 ang. Piazza Bagnolet
50019 Sesto F.no - Tel. 055 4201352-4211706
CHIUSO IL VENERDÌ

io, inserire nel proprio piano di allenamento sedute in palestra che riguardano le attività sopra menzionate, ovvio che possiamo fare in modo che ogni settimana cambiamo programmazione e combinazione delle attività da svolgere. Di seguito vi presento una schema di 4settimane come poter programmare le proprie settimane di allenamento, sia per il Runners e sia per il Triatleta.

RUNNERS

Sett	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	Corsa	Spinning	Corsa	CrossFit	Corsa	Pylates	Corsa
2	Rowing	Corsa	Functional	Corsa	Spinning	Pylates	Corsa
3	Corsa	Spinning	Corsa	CrossFit	Corsa	Pylates	Corsa
4	Spinning	Corsa	Functional	Corsa	Rowing	Pylates	Corsa

TRIATLETA

Sett	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	Nuoto	Corsa	Nuoto + CrossFit	Corsa	Nuoto + Spinning	Pylates	Corsa
2	Nuoto + Rowing	Corsa	Nuoto + Functional	Corsa	Nuoto + Pylates	Bike On the road	Corsa
3	Nuoto	Corsa	Nuoto + CrossFit	Corsa	Nuoto + Spinning	Pylates	Corsa
4	Nuoto Spinning	Corsa	Nuoto	Corsa	Nuoto + Rowing	Pylates	Bike On the road

Buon allenamento a tutti!

Se volete maggiori informazioni, consigli ulteriori, non esitate a contattarmi a ignazioantonacci@runningzen.it

Correre con il freddo (consigli e soluzioni) L'articolo nasce dalla continua interazione che ho con i miei atleti, quando nel momento in cui mi inviano resoconti e informazioni dettagliate sugli allenamenti e nei commenti di questo periodo, ci sono molto spesso note allegate sulla impossibilità di allenarsi per via del freddo e gelo che ha attagliato tutta l'Italia, e in prevalenza il nord. Allora, siccome non possiamo evadere da questa situazione, tranne se non siamo professionisti della corsa e ci trasferiamo per due mesi nei paesi caldi, è giusto capire come possiamo comportarci in questo periodo invernale per poter comunque procedere con la nostra amata corsa e preparazione atletica. Per prima cosa comunque a prescindere dalle temperature più o meno fredde in ogni parte d'Italia, sia che ci fosse la neve o meno, si necessita di mettere in pratica degli accorgimenti molto semplici partendo dall'abbigliamento. Iniziamo a cambiare abbigliamento nell'armadio, come facciamo per il classico abbigliamento da passeggio, è giusto rivedere un attimo il nostro abbigliamento da running e capire se abbiamo tutto l'occorrente per correre in questo periodo invernale. Cerchiamo di spuntare quello che abbiamo e non abbiamo a portata di mano per evitare di rischiare di non poterci recare a correre perché sprovvisti di qualche abbigliamento tecnico utile in questo periodo. **CONTROLLIAMO ABBIGLIAMENTO IN**

ARMADIO Calzamaglia lunga in lycra o qualsiasi altro tessuto tecnico: ideale sarebbe coprirsi in maniera integrale per tenere ben calde le gambe per poter iniziare l'allenamento con una buona temperatura corporea, se proprio non riuscite a sopportare le gambe completamente coperte, allora potete indossare pantaloncini tipo ciclista e calze tecniche lunghe fino alle ginocchia. Ormai ne sono in commercio diverse tipologie utilizzate anche per un miglioramento della circolazione sanguigna periferica (ritorno venoso).



Maglia tecnica manica lunga: ormai tutte le aziende hanno messo in commercio delle magliette tecniche che fanno disperdere il calore all'esterno, e mantengono asciutti all'interno senza creare disagi alla nostra salute e organismo. Scegliete una maglietta che non vi limiti nei movimenti naturali durante la corsa.



Gilet con catarifrangenti: molti di noi si allenano in prima mattina prima del lavoro, oppure dopo il lavoro, quindi eventualmente si potrebbe aver bisogno di un gilet che possa essere visibile all'arrivo delle macchine e dei motociclisti al seguito. Quindi anche se potrebbe non essere menzionato come specifico abbigliamento per il freddo, si necessita di procurarsene uno se si corre in queste condizioni appena descritte.

Cappellino tecnico o fascia paravento: abbiamo controllato che ci sia uno dei due accessori utili per il freddo? Se sì, allora siamo già a buon punto. Questo abbigliamento tecnico è ideale per proteggere la testa e le orecchie dalle intemperie e riuscire a correre anche al freddo senza congelarsi le orecchie e mantenere una temperatura accettabile per il nostro capo e le orecchie.

I guanti di lana o tecnici: forse di tutto l'abbigliamento che abbiamo menzionato quello di cui non possiamo fare proprio a meno nel momento in cui fa freddo è un paio di guanti che permettano a ogni podista di mantenere le estremità calde per evitare stadi di congelamento. Purtroppo per via di un minor afflusso di sangue nelle estremità, le mani possono essere considerate la parte che più soffre nel momento in cui le temperature si abbassano bruscamente. Quindi procuratevene un paio prima di iniziare a correre con temperature più basse.

E i piedi? Allora il problema più grande per chi corre è riuscire a riparare anche i piedi da eventuale pioggia o neve (ghiaccio). Purtroppo per quanto concerne la bici da strada ci sono accessori come i copri scarpe che riparano dal freddo nel momento in cui si va in bici con temperature molto basse, ma purtroppo per la corsa gli accorgimenti sono pochi.

Calze più spesse: unico modo per tenere i piedi più caldi è utilizzare delle calze più doppie e quindi più calde, al tempo stesso devono essere tecniche per non impedirvi un buon movimento naturale del piede e sentire l'appoggio sul terreno.

Scarpe più ammortizzate: come ben sapete le scarpe più leggere sono e meno supporti hanno, al tempo stesso meno calde sono e più facile è che si bagnino durante una giornata di pioggia in quanto sono più basse e con pochi supporti. Mentre se utilizzate delle scarpe



Piazza del Mercato n.8 Sesto F.no

Ygloo
Gelateria & Caffetteria

Telefono 055 4489283

ASSOCIAZIONISMO sestese

ACLI
AICS
ARCI
LCSI
LIBERTAS
MCL
UISP

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
Viale Togliatti, 215 - Via Risorgimento, 61
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 055 4201300 - Fax 055 4201410
Piscina di Sesto Fiorentino tel. 055 4207460
e-mail: info@associazionismosestese.it
www.associazionismosestese.it

Lo sport al servizio dei cittadini

S.E.S.E.

Società Europea Servizi Edili

Ristrutturazioni, restauri
nuove costruzioni
Via G. B. Amici, 20
50131 Firenze
Tel. 055 5535306
Fax 055 4089904
email info@sese.it

ammortizzate hanno un maggior rialzo e avendo maggior supporti e imbottiture vi permettono di mantenere i piedi più caldi e ripararli dal freddo e dalla pioggia. Altra soluzione potrebbe essere quella di utilizzare dei **copri scarpe** che vengono anche utilizzate in piscina per spostarsi dal piano spogliatoio al piano vasca. In questo modo possiamo limitare un po' i danni scaturiti dal freddo e da un eventuale pioggia battente.

ALLENAMENTO: CONSIGLI E ALTERNATIVE IN INVERNO. Nel momento in cui abbiamo preso le dovute precauzioni per quanto concerne l'acquisto di abbigliamento tecnico utile per l'inverno, possiamo comunque avere necessità di modificare alcune nostre abitudini prima o durante l'allenamento previsto. Non è detto che con un abbigliamento ideale o ipotetico tale, possa trasmetterci comunque tutte quelle energie per affrontare il freddo al meglio e combatterlo dando il massimo nell'allenamento programmato. Allora, vediamo di seguito alcune modificazioni e accorgimenti al nostro piano di allenamento o gestione degli allenamenti in questo periodo invernale. **Prima del riscaldamento Doccia calda e pomata riscaldante:** prima di uscire di casa, appena svegli possiamo farci una bella doccia calda per innalzare la temperatura, poi successivamente prima di mettersi abbigliamento da running spalmarsi della pomata sulle gambe che permette di trasmettere una sensazione di calore e di riscaldamento profuso. **Tea caldo:** se ci alleniamo la mattina presto è auspicabile che prima di uscire a correre vi possiate riscaldare con un'abbondante tazza di tea caldo. **Esercizi di mobilità e funicella:** prima di uscire a correre eseguire in casa degli esercizi di mobilità articolare come pre riscaldamento, a seguire qualche esercizio di riscaldamento con saltelli funicella. In questo modo l'impatto con il freddo non sarà cos'ì "deleterio", anche se appena usciti di casa la sensazione potrebbe essere percepita diversamente, visto che passate da una zona calda, a una zona fredda. **Fase di riscaldamento prolungate la fase di riscaldamento:** nel momento in cui le temperature sono fredde il problema più grande è evitare di infortunarsi visto che i muscoli non sono caldi è più facile andare incontro a delle problematiche fisiche. Per tale motivo è preferibile che il riscaldamento normale sia allungato di 10-15' e che soprattutto abbia una intensità più elevata o comunque crescente. Molte volte si effettua un riscaldamento troppo blando e troppo breve che non ci permette di riscaldarci al meglio, di far circolare più velocemente il sangue, di non apportare la giusta quantità di ossigeno alle gambe in movimento. Per questo motivo ancor di più si necessita in questo periodo invernale di intensificare il riscaldamento. **Evitate pause da fermi:** se normalmente siamo abituati a fare un riscaldamento con corsa lenta e ad eseguire alla fine degli esercizi di stretching, evitate di eseguirli e spostate il tutto a fine seduta di allenamento quando rientrate a casa al caldo. Inoltre, nel momento in cui eseguite delle sedute di interval training, di ripetute, di variazioni di ritmo ove ci possano essere delle fasi di recupero, evitare di fermarvi e camminare, cercate di mantenere sempre una buona attività motoria per evitare di raffreddare l'organismo. **Breve, ma intenso:** se vi trovate in una gior-

nata veramente fredda che vi sembra impossibile di poter portare a termine il vostro allenamento programmato per quella giornata, allora modificato il tutto accorciando allenamento e aumentando intensità della seduta. In questo modo avrete modo di dare uno stimolo allenante efficace all'organismo e vi risparmierete un bel po' di tempo sotto il freddo e il gelo. Poi come abbiamo visto pocanzi, un'intensità più elevata vi permette di riscaldarvi prima e di mantenere sempre più alta la temperatura corporea. **Alternative all'allenamento on the road** In questi casi estremi, come potrebbe essere questo periodo, e soprattutto dove l'inverno è veramente tale, non c'è altra soluzione di trovare una "strada secondaria" per allenarsi, anche se potrebbe essere mentalmente meno assorbita da tutti noi amanti della corsa. Questa soluzione alternativa alla corsa su strada è la palestra. **Tapis roulant, un alternativa da saper utilizzare:** in altri articoli abbiamo menzionato l'utilità di questo attrezzo cos'ì odiato dai veri runners di strada, ma cos'ì utile che a volte anche i campioni, i professionisti, non ne possono fare a meno. Di seguito potete prendere atto di quello che avevamo scritto sull'utilità di questo attrezzo da palestra. Un accorgimento basilare che vi posso dare nel momento in cui utilizzare il tapis roulant al posto della corsa "on the road", è quello di modificare comunque la tipologia dell'allenamento e soprattutto la durata della seduta. Il problema più grande (a parte la sensazione individuale di fare più fatica "mentale") è quello della non termoregolazione delle palestre, ove la temperatura corporea continua sempre a salire creandoci dei disagi sull'innalzamento della Frequenza Cardiaca e sul abbassamento del potenziale prestativo. Inoltre, è preferibile fare allenamenti intervallati più che continui, proprio per lo stesso problema di termoregolazione, passando da una velocità più elevata (e quindi intensità) a un'altra più bassa, non fa altro che modificare la percezione della fatica e potreste gestire un allenamento più a lungo in maniera intervallata. **Attività di fitness cardiovascolari:** altra alternativa, molto entusiasmante e motivante, è quella di svolgere attività che possano trasmettere uno stimolo allenante molto efficace, ma al tempo stesso farvi soffrire di meno rispetto alla corsa indoor. E queste attività possono essere racchiuse in lezioni di spinning, di rowing (canottaggio indoor), fitboxe, nuoto. Sono tutte attività che sicuramente non ci daranno le stesse energie mentali della corsa, ma comunque ci permetteranno di allenarci anche in inverno nonostante il freddo che attanaglia le nostre città. Penso che mettendo in atto questi accorgimenti durante i mesi invernali, la vostra preparazione non avrà molti stop e procederete nel vostro miglioramento della condizione fisica in generale, poi quando le giornate inizieranno ad essere più mite potrete comunque affrontare al meglio gli impegni previsti per primavera.



Se volete maggiori informazioni, consigli ulteriori, non esitate a contattarmi a: ignazioantonacci@runningzen.it

NOMINATION JEWELS
Bracciali componibili
in acciaio e oro 18K



Via F.lli Bandiera, 22 50019 Sesto Fiorentino (FI)
www.nomination.com - info@nomination.com



FERRAMENTA GIOVANNI



Viale Pratese, 66 SESTO FIORENTINO Tel. 055 4217732
info@ferramentagiovanni.it www.ferramentagiovanni.it

IL FIORE DELL'ESTATE: L' AGAPANTO

detto anche il fiore dell'amore

di Alessandra Bruscelli



Nella lingua greca 'agape' significa amore e 'anthos' vuol dire fiore, da qui l'agapanto, 'il fiore dell'amore' che gli inglesi invece chiamano 'giglio africano' per le sue origini. E' una creatura dell'estate, duratura e imponente, ma anche rustica e talvolta adattabile nelle situazioni difficili come la siccità.

E' una pianta che viene dall'Africa del Sud e che è impossibile non notare visti i grandi fiori appariscenti e bellissimi, per lo più azzurri che riempiono grandi fioriere, ma che possono essere coltivate in giardino nelle zone costiere e nei luoghi più caldi d'Italia. Si consiglia di piantarli in gruppo per far risaltare il verde cupo delle foglie e poi la bellezza delle infiorescenze a ombrello, costituite da lunghi fiorellini a forma di imbuto. Il globo floreale può essere costituito anche da duecento piccoli fiori. Non ama i colpi di vento né il sole diretto e quindi è chiaro che preferisce una posizione a mezz'ombra.

Ha radici rizomatose molto robuste che si mettono nel terreno in Aprile, dividendo i rizomi si possono creare altre piante. I fiori recisi da usare nelle composizioni vanno raccolti nel tardo pomeriggio e tenuti a bagno in acqua fresca alla quale si è aggiunto due cucchiaini di candeggina e due di zucchero per mantenerli in vita più a lungo.

In Bretagna (Francia) sulle rive del fiume Rance, nella tenuta di Montmarin in Bretagna, viene dedicato ogni anno nell'ultima settimana di Luglio e nelle prime due di Agosto un festival pensato proprio per questi fiori azzurri che tanto ricordano il colore del cielo sereno. Per saperne di più : www.domaine-du-montamarin.com

Il pittore Claude Monet coltivava gli agapanti vicino al laghetto di Giverny per far da cornice e da contrasto

cromatico alle sue amatissime ninfee.

Ed ecco alcuni tipi di agapanto:

AGAPANTHUS CAMPANULATUS - è una pianta appariscente dotata di molte radici carnose a forma di tubero. I suoi grandi fiori possono essere in sfumature di blu o anche bianchi. Può essere coltivata in grandi vasi, in inverno le radici dovranno essere protette con foglie o paglia.

AGAPANTHUS AFRICANUS 'Albus' - una pianta sempreverde dalle candide infiorescenze che si schiudono tra Luglio e Agosto. le foglie lunghe fino a trentacinque centimetri e larghe circa tre centimetri, rimangono di un bel verde lucido anche in inverno. I fiori a sei tepali si ergono su alti steli che possono raggiungere i settanta centimetri e che vanno recisi quando saranno completamente secchi.

AGAPANTHUS INAPERTUS - perenne cespitosa con foglie erette lunghe fino a settanta centimetri. a fine estate e inizio autunno, rigidi fusti eretti producono ombrelle pendule con fiori tubolari di colore blu.

AGAPANTHUS HEADBOURN - è un ibrido a foglia caduca considerato il più resistente al freddo, in piena terra può sopravvivere fino a quindici gradi sotto zero. Ha foglie verde scuro e fiori blu-lilla.

Nonostante l'altezza degli steli e la grandezza dei suoi fiori l'agapanto non è un fiore molto famoso, ma via via che i vivai li coltivano, li ibridano e li propongono sono sempre più apprezzati sia nei giardini che come fiore reciso.

E bisogna dire che non molti conoscono la bellezza delle infruttescenze che sono dei porta-semi di forma tondeggianti che compaiono in autunno. Si potrebbe dire che l'agapanto sia un fiore 'quasi' tutto da scoprire.



AGAPANTO

*Segmenti di luce
e malinconie di ricordi
nel mistero dei cerulei fiori
che ascoltano la voce del saggio
prima di infrangere
il velo dei pensieri.
Come fanno gli uomini semplici.*

A.B.

PANE PASTICCERIA

Forno Belli

Viale Ariosto n. 422/1
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 055 4201749



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

NOTIZIEAUSONIANOTIZIEAUSONIANOTIZIE

Informiamo i lettori che il notiziario Passo dopo Passo sarà reperibile tutti i mesi gratuitamente non solo al Circolo Rinascita, nostra sede del Club Ausonia, ma anche presso: Libreria Rinascita, Uff. Anagrafe, Libreria Mondadori Via Dante Alighieri, Sindacato Auser, Sesto Idee, Ipercoop, Biblioteca Comunale, Coop serv. Soci, Misericordia, Circolo La Zambra, Circolo di Querceto, Ristorante Sarzolo, Circolo di Colonnata, Circolo di Quinto Alto e Basso, Associazionismo, Coop il Neto, Piscina Comunale, Parco del Neto.

DONNA.....DONNA.....

Bella dolce
bianca nera,
piena di lividi
o buttata in una fossa.
Bisogna valorizzare
tutte le vittime
dare un messaggio
di iniziative di prevenzione
di coraggio.
Sperando che le donne prendono
coscienza di accusare i soprusi,
le umiliazioni le botte,
la violenza non solo sessuale
ma anche domestica sui figli.
La violenza psicologica che
annienta la forza della Donna
può essere combattuta.
Se tutti noi crediamo
che questa piaga si può eliminare,
lo Stato ci dia una mano
a combattere il Drago o l'Orco
che si scaglia su le povere
vittime indifese.

Lola Marini



L'ALTALENA ROSSA

a una ragazza non vedente

Sull'altalena rossa
adorna di rimpianti
oscillo lieve
costretta nella prigionia
d'un ricordo di luce.
Vo avanti e indietro
sulle rive delle attese
a coltivare il buio e
ad insegnare la pazienza
ai miei desideri
che non sanno rassegnarsi
alla pelle scura della notte.
E con la disperazione dell'onda
che si getta rabbiosa sullo scoglio
non rifiuto
avanzi d'altri amori e
piano si restringe il cuore.

Alessandra Bruscagli

PREMESSA

Solo poche righe
che nascono dal profondo del cuore
per ringraziarti
di starmi accanto.

Soffro d'insonnia,
i pensieri nella notte
tormentano i miei sonni
mentre tu dormi accanto.

Quando ti agiti nel letto,
vorrei vedere con i tuoi occhi,
sapere se sei felice nel sogno
prenderti per mano e... andare.

Io mi perdo l'alba,
la luce prepotente arriva,
alla notte bianca non penso più,
mi sorridi, io sorrido,
e
un altro giorno insieme inizia.

Marialuisa Calzolari



SOLO IO

Io sto abbracciata a te
ma tu non mi senti.
Lascia che ti ami,
senza guardarti,
senza toccarti io sono abbracciata a te
con carezze e baci.
Con tanta speranza
io sento il tuo cuore e tanta solitudine.
Il tuo profumo io sento.
Lascia che ti ami.
Solo io.

Rosita Comparini

A TUTTE LE MAMME

Quanto amore dà una mamma
ai propri figli!
Non si può esprimere a parole
perché è immenso.
Ci sono mamme che non vedono
i loro figli da tanto tempo,
senza un perché,
oppure per un perché troppo grande.
Ma quel figlio, nel suo cuore,
non dimenticherà mai l'amore
di sua madre.
Mamme di tutto il mondo,
quando i nostri figli sono lontani
noi li abbracciamo,
noi li baciamo,
noi saremo sempre loro vicine.

Rosita Comparini



LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Ci sono tre tipi di felicità
beati a chi tocca,
quella quando siamo piccoli
amati coccolati dalla famiglia
quando si ha un giocattolo
tanto desiderato.

Felicità

Quella da adulti
quando ti svegli al mattino
la tua vita è un sogno,
hai un lavoro una famiglia
un piccolo bambino,
un cane da accudire
sei amata rispettata.

Felicità

Quando anziani si diventa
non sei abbandonata
in un ricovero,
vivi in casa con i tuoi cari
trattata con amore e rispetto,
non pesi su di loro
e sei felice.

Lola Marini

Impresa funebre **Maçherelli** dal 1934

P.zza della Chiesa, 100 Sesto Fiorentino

Telefono 055 4489153

P.zza V. Veneto 4 - 50041 Calenzano

Telefono 055 8811033

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Bruscagli,
Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi,
Latini, Marini, Massini, Spinelli,
Zucca, Barontì, invio gratuito: soci,
enti sportivi, ditte collaboratrici,
responsabilità di quanto pubblicato
è dei singoli autori, la collaborazione
è prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:
Latini Valfrido

QR CODE
collegamento
diretto al sito
del Club
Ausonia



Circolo A.R.C.I.
Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono
055 440147 - 50019 Sesto Fiorentino
Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le
domeniche e festivi dalle ore 16 - Tombola tutti i sabati,
domenica e festivi dalle ore 21.00 - Scuola di Ballo
"Boogie Woogie", "Liscio", "Latino - Salsa" "Ballo di
gruppo", tutti i lunedì, martedì, mercoledì, "Gioco di
Burraco" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i
sabati e le domeniche dalle ore 19 -