NUMERO UNICO

2007

C.O.N.I. F.I.S.O.

A.S.D. Polisportiva Punto Nord

Monza

Lainate, 8 gennaio 2008

BILANCIO DI UN ANNO

Come presidente innanzitutto è doveroso ringraziarvi della Vostra presenza.
Eccomi qui a relazionarvi su tutto ciò che in questo anno del mio mandato siamo riusciti a compiere.
Come sapete quest'oggi dovrà essere rieletto il nuovo Consiglio Direttivo, che per altri due anni avrà il compito di gestire la nostra società.
Mi rendo conto che candidarsi non vi risulta sicuramente una cosa semplice, ma la società non è solamente praticare lo sport che ci accomuna, ma ci dev'essere anche un'organizzazione di volontari che si impegnano durante l'anno a portare avanti un lavoro che mantenga viva e consolidata la società.
Essere presenti nel consiglio può essere anche il modo di poter esprimere la propria idea, portare nuove proposte, altri obiettivi da raggiungere e fare esperienza in un lavoro di gruppo. Certamente bisognerà privarsi alcune volte di un po' del proprio tempo personale.

Nell'anno appena trascorso abbiamo raggiunto e festeggiato il traguardo dei 25 anni della nostra società ed in prima persona sono stato molto orgoglioso di presiedere questa festa e di avere una partecipazione così numerosa.

La stagione organizzativa è iniziata con i Campionati Studenteschi Monzesi (COSMOSS) al Parco di Monza conclusasi in modo positivo con la partecipazione di oltre 400 studenti, è proseguita poi con la consueta gara a Sesto San Giovanni quest'anno in veste promozionale, con il Trofeo città di Monza, con i sabati al Parco di Monza coordinati da Michela, con la 23^ edizione del Palio di S.Biagio e per concludere con la nostra collaborazione alla due giorni di Triangia/Sondrio.
E' mancata purtroppo l'organizzazione del Trofeo Punto Nord, con l'aggiudicazione dei campioni sociali.
Un doveroso ringraziamento va alle persone che aiutano nella collaborazione delle attività da noi sostenute ed è grazie anche a loro che siamo conosciuti su tutto il territorio Monzese e non solo.

Le statistiche che troverete nel Numero Unico presente sul DVD, con anche tutte le foto scattate, ci dicono che quest'anno abbiamo partecipato a più gare (62 contro le 56 dell'anno precedente), ma con una partecipazione totale inferiore (438 presenze contro 465). Questo comunque non ha influito sui risultati conseguiti.
Sicuramente in primo piano dobbiamo mettere i due Campionati Italiani conquistati da Cristina nella specialità MBO e grazie a lei ed agli altri bikers, siamo la quarta società in Italia in questa disciplina.
Vorrei complimentarmi con tutti gli atleti che anche quest'anno hanno aiutato la società a piazzarsi ormai stabilmente al 4° posto nel Trofeo Lombardia.
Vanno comunque a tutti i migliori complimenti per i risultati ottenuti, sia a livello regionale che in quello nazionale, con un totale di 5 titoli di Campione Regionale fra i nostri atleti e 138 podi conquistati.

Quest'anno abbiamo collaborato più attivamente con i mass media, in principal modo con la stampa locale del Giornale di Monza ed anche con il portale sportivo di sportmonza.com, ottenendo ancora una maggiore visione della nostra società verso l'esterno.

I nostri obbiettivi del 2007 erano di mantenere l'aggregazione del gruppo e di convogliare maggiori risorse finanziarie verso l'attività sportiva. Così abbiamo fatto, mentre c'è l'amarezza di non essere riusciti a realizzare una cartina di un nuovo centro storico come era stato programmato.
Tutto sommato ritengo che il Consiglio abbia svolto egregiamente i propri compiti, riunendosi nove volte nel corso dell'anno, con momenti di discussione, ma sicuramente propositivi.
Nell'ambito finanziario, come poi verrà esposto dal nostro tesoriere, abbiamo gestito la situazione economica in modo responsabile ed oculato.

Il consiglio uscente ha dovuto programmare la prossima stagione dal punto di vista organizzativo gare, che ci vedrà impegnati nell'organizzazione del consueto Campionato COSMOSS il 15 marzo, di due Trofei centri Storici a Sesto S.G. (4 maggio) e a Lissone (16 Novembre) e della prova di Trofeo Lombardia MBO al Parco Alto Milanese il 15 Giugno.

Per concludere permettetemi di ringraziare per la preziosa collaborazione, chi come me si è assunto la responsabilità di questi due anni trascorsi; mentre auguro al nuovo Consiglio Direttivo, che verrà eletto quest'oggi, due anni di proficuo lavoro da svolgere in maniera propositiva e responsabile.
A tutti, indistintamente, auguro un anno sportivo pieno di felicità.

Con affetto e stima

Eugenio

Le nostre partecipazioni alle gare 2007 (iscritti Punto Nord)

Abbiamo partecipato a 62 gare di cui 37 fuori regione. Le nostre presenze sono state 438 con una media di 7 atleti per gara. Le gare che hanno registrato il maggior numero di partecipanti sono state: Dervio (19), Menaggio (18), Monte Moria (16).

	Giorno	Data	Luogo	Tipologia gara	Denominazione	Quanti eravamo
1	sabato	10-feb-07	Parco Forlanini (MI)	Promozionale CO	Milano nei parchi	9
2	domenica	25-feb-07	Sala Baganza (PR)	Regionale CO	1^p. Trofeo Lombardia	13
3	sabato	3-mar-07	Besana Brianza (MI)	Promozionale CO	1^ Junior Running Race	3
4	domenica	4-mar-07	Taino (VA)	Regionale CO	2^p. Trofeo Lombardia	14
5	domenica	11-mar-07	Menaggio (CO)	Regionale CO	3^p. Trofeo Lombardia	18
6	sabato	17-mar-07	Parco delle Cave (MI)	Promozionale CO	Milano nei parchi	9
7	domenica	18-mar-07	Pavone Canavese (TO)	Regionale CO	2^p. Trofeo Piemonte	2
8	domenica	25-mar-07	Monticello Brianza (LC)	Nazionale MBO	1^p. Coppa Italia - 1^ TL	11
9	domenica	1-apr-07	Aviano (PN)	Nazionale CO	1^p. Coppa Italia	4
10	domenica	1-apr-07	Nichelino (TO)	Regionale CO	1^ Orifish	2
11	Lunedì	9-apr-07	Mercatale Val di Pesa (FI)	Nazionale MBO	Campionati Italiani Middle	5
12	sabato	14-apr-07	Monte Stella (MI)	Promozionale CO	Milano nei parchi	5
13	domenica	15-apr-07	Sesto S.Giovanni (MI)	Promozionale CO	11° Trofeo città di Sesto	8
14	domenica	15-apr-07	Monteferrato (PO)	Nazionale CO	2^p. Coppa Italia	1
15	domenica	22-apr-07	Arsago Seprio (VA)	Nazionale MBO	3^p. Coppa Italia - 2^ TL	11
16	domenica	29-apr-07	Piossasco (TO)	Regionale CO	3^p. Trofeo Piemonte	2
17	martedì	1-mag-07	Busalla (GE)	Regionale CO	Campionato Ligure Long	6
18	sabato	5-mag-07	S.Maria Maggiore (VB)	Nazionale CO	Campionati Italiani Middle	13
19	domenica	6-mag-07	S.Maria Maggiore (VB)	Nazionale CO	Campionati Italiani Middle	13
20	sabato	12-mag-07	Parco Lambro (MI)	Promozionale CO	Milano nei parchi	6
21	sabato	12-mag-07	Paullo (MI)	Promozionale CO	1^p. Centri Storici Lombardi	9
22	domenica	13-mag-07	S.Donato Milanese (MI)	Nazionale CO	3^p. Centri Storici Nazionali	11
23	domenica	13-mag-07	S.Donato Milanese (MI)	Nazionale CO	4^p. Coppa Italia Trail-O	1
24	sabato	19-mag-07	Laghi di Fusine (UD)	Nazionale CO	Campionati Italiani Sprint	1
25	domenica	20-mag-07	Laghi di Fusine (UD)	Nazionale CO	4^p. Coppa Italia	1
26	domenica	27-mag-07	Monte Penice (PV)	Regionale CO	4^p. Trofeo Lombardia	11
27	sabato	2-giu-07	Milano	Promozionale CO	Notte bianca	3
28	domenica	3-giu-07	Castelletto Ticino (NO)	Promozionale CO	2^p. Centri Storici Lombardi	10
29	giovedì	7-giu-07	Castelnuovo d'Elsa (FI)	Internazionale MBO	European Championship	1
30	venerdì	8-giu-07	Montespertoli (FI)	Internazionale MBO	European Championship	1
31	domenica	10-giu-07	Baselga di Pinè (TN)	Regionale CO	Memorial R.Plancher	1
32	domenica	17-giu-07	Monza (MI)	Promozionale CO	3^p. Centri Storici Lombardi	14
33	domenica	24-giu-07	Pianfei (CN)	Nazionale MBO	Trofeo delle Regioni	7
34	domenica	24-giu-07	Fortezza del Priamar (SV)	Regionale CO	Campionato Ligure Sprint	1
35	lunedì	2-lug-07	Forte Cherle (TN)	Internazionale CO	5 giorni dei forti	5
36	martedì	3-lug-07	Forte Cherle (TN)	Internazionale CO	5 giorni dei forti	5
37	giovedì	5-lug-07	Lavarone (TN)	Internazionale CO	5 giorni dei forti	5
38	venerdì	6-lug-07	Lavarone (TN)	Internazionale CO	5 giorni dei forti	5
39	sabato	7-lug-07	Costa di Folgaria (TN)	Internazionale CO	5 giorni dei forti	5
40	sabato	1-set-07	Marilleva (TN)	Nazionale CO	Trofeo delle Regioni Staff.	7
41	domenica	2-set-07	Marilleva (TN)	Nazionale CO	Trofeo delle Regioni Indiv.	7
42	sabato	8-set-07	Monte Livata (RM)	Nazionale CO	Campionati Italiani Long	3
43	domenica	9-set-07	Monte Livata (RM)	Nazionale CO	Camp. Italiani Staffetta	3

44	domenica	16-set-07	Olgiate Comasco (CO)	Nazionale MBO	4^p. Coppa Italia - 3^ TL	13
45	sabato	22-set-07	Triangia (SO)	Regionale CO	5^p. Trofeo Lombardia	10
46	domenica	23-set-07	Sondrio	Regionale CO	4^p. Centri Storici Lombardi	10
47	domenica	30-set-07	Figino Serenza (CO)	Promozionale CO	Duathlon	4
48	domenica	30-set-07	Arco (TN)	Nazionale CO	Finale Coppa Italia	7
49	domenica	7-ott-07	Lavarone (TN)	Nazionale MBO	Campionati Italiani Long	3
50	domenica	7-ott-07	Aprica (SO)	Regionale CO	6^p. Trofeo Lombardia	10
51	domenica	14-ott-07	Cuceglio (TO)	Regionale CO	4^p. Trofeo Piemonte	5
52	domenica	21-ott-07	Monte Moria (PC)	Regionale CO	7^p. Trofeo Lombardia	16
53	domenica	28-ott-07	Borgo Ticino (NO)	Regionale CO	8^p. Trofeo Lombardia	13
54	domenica	28-ott-07	Lavarone (TN)	Nazionale MBO	Camp. Italiani Staffetta	2
55	giovedì	1-nov-07	Taino (VA)	Regionale CO	Camp. Interreg. Staffetta	12
56	sabato	3-nov-07	Montefallonio (CN)	Regionale CO	6^p. Trofeo Piemonte	6
57	domenica	4-nov-07	Montefallonio (CN)	Nazionale MBO	Finale Coppa Italia	3
58	domenica	4-nov-07	Casatenovo (LC)	Promozionale CO	5^p. Centri Storici Lombardi	13
59	domenica	11-nov-07	Venezia	Internazionale CO	XXVIII meeting	8
60	domenica	18-nov-07	Voghera (PV)	Nazionale CO	6^p. Centri Storici Nazionali	10
61	domenica	25-nov-07	Dervio (LC)	Promozionale CO	6^p. Centri Storici Lombardi	19
62	sabato	8-dic-07	Mezzocorona (TN)	Regionale CO	Festa del comitato Trentino	2

438

Partecipanti individuali

Nome e Cognome		N° gare
GIORGIO	Gatti	41
FRANCESCO	Gatti	38
ANNA	Quarto	34
CRISTINA	Turolla	34
CHIARA	Gatti	32
NADIA	Galimberti	32
EUGENIO	Pessina	31
MICHELA	Titoli	26
ROBERTO	Arosio	25
EMANUELA	Titoli	24
THOMAS	Manzoni	23
ALESSANDRA	Gariboldi	20
ELENA	Poli	13
STEFANO	Boveri	10
OMBRETTA	Milesi	10
FEDERICO	Casaglia	9
STEFANO	De Favari	6
ROSARIO	Acquaviva	5
ERMES	Parravicini	4
ANDREA	Villa	4
PAOLO	Villa	3
AMELIO	Titoli	2
NADIA	Bassetti	2
Aggregati		10

ESISTE UNA MEDICINA IN GRADO DI RENDERTI PIU' CREATIVO, PIU' LUCIDO MENTALMENTE, PIU' VITALE E PIU' EQUILIBRATO, PIU' IN FORMA E PIU' FELICE: SI CHIAMA

CORSA

PERCHE' CORRERE

Molta gente si imbottisce di medicine e integratori per migliorare le proprie performance.
Eppure una soluzione per ottenere tutti i benefici in un colpo solo esiste già: lo sport.
"Bella scoperta" dice molta gente, "ma il tempo di farlo chi ce l'ha?"
L'obbiezione non è sbagliata. Ci sono molti sport che richiedono almeno un'ora di allenamento al giorno. E oggi sono pochi ad avere tanto tempo a disposizione, al punto che ci si limita a praticare lo sport durante il weekend.
Ci sono, inoltre, molti sport che necessitano della presenza di altre persone (dal tennis alla pallavolo), oppure una struttura che va prenotata (la piscina, il campo da calcio) e orari precisi per praticarlo che non sempre sono compatibili con i nostri impegni.
Sono sport che dipendono dalla concomitanza di fattori esterni e di un discreto grado di organizzazione della persona che vuole praticarli. Risultato: verso i trent'anni lo sport è un'attività saltuaria e di impatto molto basso nella propria vita, anche perché in quell'epoca si intensificano i problemi di lavoro.
Però c'è una soluzione a portata di mano, anzi di piede: la CORSA.
Correre non richiede la presenza di nessun altro, anche se farlo in compagnia è senz'altro più piacevole. Correre non richiede la presenza di una struttura che ti ospiti: esci di casa, fai il tuo percorso e rientri a casa. Oppure basta mettere le scarpe in una sacca e farlo nei momenti di pausa del tuo lavoro. Correre costa praticamente niente. Servono solo un paio di scarpe dei pantaloncini e una canottiera. Per i più tecnologici, anche il cardiofrequenzimetro, ma può bastare un normale orologio.
E soprattutto basta correre 40 minuti per tre volte alla settimana per sentirsi molto bene.
Basta resistere con un certo impegno per quattro-cinque settimane per vedere i primi risultati sul proprio benessere.
Una pratica soft e regolare offre una serie di benefici antinvecchiamento.
Il fatto di ossigenare meglio le cellule dell'organismo consente di farle vivere più a lungo e di contrastare i segni della vecchiaia. Non è solo una questione estetica: la maggiore ossigenazione riguarda pelle, muscoli e cervello.
La corsa e gli esercizi di potenziamento contrastano la perdita fisiologica di massa magra, mentre lo stretching aiuta a mantenere l'elasticità muscolo-tendinea. Se tutto a questo si aggiunge un'alimentazione sana, possiamo ragionevolmente affermare che un runner amatoriale invecchia meglio di una persona che non fa sport.

PER ESSERE MENTALMENTE PIU' LUCIDI

Ha fatto scalpore l'articolo su una rivista italiana in cui venivamo intervistati importanti dirigenti d'azienda o liberi professionisti con la passione della corsa. Tutti dicevano che le soluzioni ai problemi o le migliori intuizioni lavorative arrivavano proprio durante la corsa. Un avvocato affermava di decidere la struttura delle sue arringhe durante il jogging mattutino. Io stesso, pur facendo running professionistico, ve lo posso confermare: correre aiuta a districare i pensieri e a trovare risposte.
Mi affido sempre alla corsa per cercare soluzioni ai problemi o mettere nella giusta scaletta gli impegni della giornata.
Una spiegazione c'è. Il sangue nel corpo di una persona che corre riceve una quantità di ossigeno dieci volte superiore. Allora tutto funziona meglio, cervello compreso.
Ecco perché siamo più lucidi.

PER POTENZIARE IL CUORE

Tanti pensano che la corsa sia una questione di fiato e di gambe, ma in realtà il punto di partenza è il cuore.
La pompa che abbiamo nel petto è il vero motore che dobbiamo conoscere, rispettare e allenare. Senza esagerare con i tecnicismi, prima di fare qualsiasi attività è bene sapere come sta il cuore, cioè il livello di efficienza del sistema cardiovascolare. I dati da conoscere sono due: la frequenza cardiaca a riposo (FCR) e quella massima (FCM) che si raggiunge sotto sforzo. Dalla combinazione di questi due dati potrai ottenere il range di allenamento, cioè i limiti sotto e sopra i quali non devi mai andare. La FCR si misura in battiti del cuore al minuto nel momento di inattività. Per rilevarla basta un orologio.
Il momento migliore è al mattino, prima di scendere dal letto.
La maggior parte delle persone ha una frequenza cardiaca che va dai 60 battiti/minuto agli 80. Chi sta sotto è detto "brachicardico" e vanta un fisico che lo agevolerà moltissimo negli sport.
L'aspetto meraviglioso del nostro cuore è che, con l'allenamento, migliora le sue prestazioni: dopo un periodo di training vedrai che la tua FCR tenderà ad abbassarsi.
La FCR è il tetto che il nostro cuore può raggiungere, ma che in realtà non dovrebbe raggiungere quasi mai, se non i casi particolari. E' come mandare il motore della propria auto fuori giri. Ognuno ha la sua FCR, però è convenzionalmente accettato questo calcolo: 220 meno gli anni d'età. Se hai 40 anni la tua soglia massima è 180.
Il tuo corpo quando corre è una macchina meravigliosa che risponde prontamente a ogni tuo comando. Quando corri in condizione aerobica il tuo metabolismo brucia prima il glicogeno, che è uno zucchero, e poi i grassi e le proteine, che sono le tre fonti energetiche principali. Quando lo sforzo si fa troppo intenso, e lo capisci dall'aumento della tua frequenza cardiaca, o troppo prolungato il corpo non è più in grado di assumere la quantità di ossigeno necessaria. A quel tempo, se non interrompi lo sforzo, il corpo passa al regime anaerobico, che significa ossigeno insufficiente: produci acido lattico che si deposita nei muscoli fino ad impedirne la contrazione. Dopo qualche minuto in regime anaerobico, sei

fermo. E' per questo che è fondamentale la gradualità.
Solo facendo i passi giusti puoi riuscire ad allungare la tua soglia aerobica e raggiungere gli obiettivi che ti sei posto.

PER COMBATTERE LO STRESS

Nella vita di ogni giorno ci troviamo spesso di fronte a situazioni di stress. La reazione del nostro corpo è quella di aumentare il livello di attenzione attraverso l'adrenalina, l'ormone del pericolo. L'iniezione di stress è, ovviamente, un naturale meccanismo di difesa, ma ha le sue controindicazioni: l'adrenalina rende porose le pareti interne dei vasi sanguigni e consente il deposito di frammenti di calcare e di grassi. In sostanza, a furia di stress il sistema circolatorio diventa più legnoso e aumentano i rischi di patologie come l'infarto, l'arteriosclerosi, eccetera.
Correre, ancora un volta, è la soluzione a questo tipo di problema. Non è un caso che molta gente preferisca la corsa serale, dopo aver sgobbato tutto il giorno in ufficio.
La corsa in questo caso diventa una specie di pratica yoga, in cui tutte le scorie delle ore precedenti vengono espulse e l'organismo viene purificato. Sei di cattivo umore? Sul lavoro hai avuto grane? Una bella corsa serale avrà un effetto rilassante: ti rimetterà in sesto per il giorno dopo, garantendoti una serata serena e suggerendoti, nei casi più fortunati, anche qualche soluzione per i problemi del giorno precedente. A me è successo un sacco di volte.
Un altro aspetto benefico della corsa è uno stato generale di buona salute.
Alcuni scienziati hanno scoperto che bastano 30 minuti di corsa al giorno per vedere incrementare del 30 per cento il numero di cellule killer nel sangue. Ovvero, correre produce anticorpi, che combattono meglio virus e batteri.
Il che si traduce in prospettive di buona salute.

PER DORMIRE MEGLIO

Chi soffre d'insonnia dovrebbe provare con la corsa. Sono diversi gli studi che dimostrano come un discreto training di corsa apporti incredibili benefici al sonno.
La spiegazione scientifica ancora non c'è, ma il tentativo, se non altro per sfuggire alla schiavitù delle pillole, va fatto senz'altro. Con una pratica di corsa leggera di due mesi, sempre in condizioni aerobiche ed evitando gli orari notturni, il sonno diventerà più facile e più profondo.

PER DIMAGRIRE IN MODO SANO

C'è un'altra ragione molto valida per mettersi a correre. La corsa è un valido sostituto alla dieta. Permette di bruciare i grassi senza doversi privare dei piaceri della tavola.
Inoltre, in genere, chi comincia a correre con una certa regolarità diventa equilibrato anche nel mangiare e nel bere. Si desiderano molto meno pasticci e ci si tiene lontani dagli eccessi con inaspettata facilità. Alcuni studi americani hanno messo in evidenza che la

corsa produce maggiori quantità di una sostanza che si chiama colecistochinina, che comunica al cervello il senso di sazietà.
Quando una persona corre, brucia i grassi. In particolare, se ne vanno quelli dei muscoli perché la corsa pone il fisico in attività aerobica, ovvero fa lavorare il cuore fra i 120 e 140 battiti al minuto. Sopra la soglia anaerobica, invece, si consumano gli zuccheri perché l'organismo recluta energie che vanno spese velocemente.
Una persona che corre, priva di qualsiasi allenamento, brucia in media 0,1 grammi di grassi ogni mezzo secondo. Più o meno l'equivalente di un granellino di sabbia.
Bastano, però, quattro settimane di attività e le quantità si fanno più interessanti: il corpo brucia 5 grammi ogni mezzo secondo, una misura sempre piccola ma che è già 50 volte superiore a quella iniziale. Quando le settimane di allenamento diventano dodici, il corpo brucia 25 grammi ogni mezzo secondo, 250 volte rispetto all'inizio. E diventando la corsa un'attività impegnativa, per compierla si bruciano molte calorie, all'incirca 65 kcal/km.
Quando la corsa diventa un'attività continuativa, si può in pratica mangiare quasi tutto senza ingrassare mai. Perché il corpo produce un numero di enzimi destinati a distruggere i grassi e aumentano vertiginosamente le piccole centrali dove essi vengono bruciati. Inoltre, si registra un incremento della massa muscolare e l'apice si scioglie grazie al maggior numero di enzimi in circolazione. Mentre in un corpo non allenato il rapporto fra gli enzimi che demoliscono i carboidrati e quelli che demoliscono i grassi è 10 a 1, in un corpo mediamente allenato il rapporto è 5 a 5; in un corpo ben allenato il rapporto si ribalta: 2 a 8.
Una delle meraviglie del nostro corpo è che continua a lavorare per noi anche quando riposiamo. Grazie alla corsa il metabolismo cresce in media di circa il 20 per cento e l'organismo continua a bruciare grassi persino quando si dorme, arrivando addirittura a consumarne 10 grammi all'ora. Insomma, il segreto è quello di mantenere in allenamento la propria macchina brucia grassi; a quel punto ci pensa lei a non spegnersi più.
Ma c'è un ulteriore beneficio che scatta nell'organismo di chi corre. Dopo qualche settimana di allenamento il corpo impara ad autoregolamentarsi a tavola. E' un meccanismo che fa sì che esso scelga il giusto comportamento rispetto al cibo, senza che questo appaia come una rinuncia. In definitiva, chi corre con regolarità, modifica inevitabilmente quelle che sono le sue abitudini alimentari. Piega con naturalezza verso i carboidrati, lasciando da parte i grassi. Predilige frutta e verdura. Io che sono un professionista preferisco un cinquanta e cinquanta di carboidrati e proteine.
L'azione combinata fra attività fisica e regole chiare a tavola ti consentirà di mantenere costantemente il tuo peso forma.

OTTO RAGIONI IN SINTESI PER CORRERE

Il bello della corsa è che ti fa stare bene. Con il tuo corpo, con la tua mente, con la tua psiche, con gli altri. Non serve tanto tempo: nel giro di un paio di mesi di impegno continuativo lo sforzo viene ampiamente ripagato con una serie di benefici:

1. Il cervello riceve sangue più ossigenato e quindi aumenta la tua lucidità mentale.

2. La corsa migliora l'attività neuronale e con essa la memoria, la capacità di apprendimento e la creatività.

3. Le cellule diventano più sensibili all'insulina, evitando di sforzare il pancreas per la sua produzione.

4. Aumentano le cellule killer del sangue e di conseguenza si potenzia la capacità immunitaria dell'organismo

5. Aumentano la quantità di testosterone nel sangue e quindi la vitalità e il dinamismo della persona.

6. Le cellule dei muscoli migliorano la loro performance: i muscoli diventano più forti ed elastici.

7. Il cuore si rafforza e diventa più efficiente. Ottiene lo stesso risultato lavorando di meno con il fisico a riposo. Il minor utilizzo significa un'usura più lenta.

8. I polmoni diventano più ventilati. Assorbono maggiori quantità di ossigeno e riescono ad espellere più facilmente l'anidride carbonica tramite gli alveoli.

Tratti dal libro di Stefano Baldini "QUELLI CHE CORRONO".

Nadia

Classifiche nazionali

Campionato italiano di società C.O.	Campionato italiano di società M.B.O.
Classifica GENERALE Pol. Punto Nord 48^ punti 85 su 97 soc. classificate	**Classifica GENERALE** Pol. Punto Nord 4^ punti 424 su 51 soc. classificate
Classifica cat. GIOVANILE Pol. Punto Nord 33^ punti 8 su 46 soc. classificate	**Classifica cat. GIOVANILE** Pol. Punto Nord 20^ punti 9 su 21 soc. classificate
Classifica cat. ASSOLUTA Pol. Punto Nord 30^ punti 41 su 77 soc. classificate	**Classifica cat. ASSOLUTA** Pol. Punto Nord 5^ punti 261 su 34 soc. classificate
Classifica cat. VETERANI Pol. Punto Nord 36^ punti 36 su 86 soc. classificate	**Classifica cat. VETERANI** Pol. Punto Nord 5^ punti 154 su 42 soc. classificate

Classifiche regionali

CLASSIFICA FINALE CAMPIONATO REGIONALE SOCIETA'		
1^	Polisp. Besanese	17662 punti
2^	Unione Lombarda	14786 punti
3^	Orienteering Como	9596 punti
4^	**Pol. Punto Nord**	8914 punti
5^	Tumiza Or.	8625 punti
6^	Nirvana Verde	8026 punti
7^	FIT Monza Orient.	7860 punti
8^	Sesto Lisanza	7061 punti
9^	Atl. Interflumina	4707 punti
10^	Vivaio Oriente.	3884 punti
seguono altre 5 società		

CAMPIONI REGIONALI			
C.O.	Middle	W35	Cristina Turolla
	Middle	M12	Thomas Manzoni
	Middle	M55	Roberto Arosio
M.B.O.	Individuale	W35	Cristina Turolla
	Individuale	M55	Roberto Arosio

XXV PPN

Dopo tanto lavoro e fatica per cercare di rintracciare gli ex soci, siamo riusciti a festeggiare il nostro 25° di società, che si è svolto il giorno 17 novembre, nel salone della Casa del Volontariato in quel di Monza.
Erano presenti circa 70 persone di tutte le età, come giusto che sia, vista l'età della società.
Grazie ad Amelio, uno dei fondatori ed ex presidente e tuttora socio ma un po' meno atleta, che con molta parsimonia e molte ore passate a scartabellare fogli e foto, ci ha proiettato dal lontano 10 Marzo 1982 ai giorni nostri.
Abbiamo ripercorso i momenti più belli e significativi, che col passare degli anni hanno fatto crescere la nostra società.
Come membro del consiglio ho vissuto in prima persona ed in prima linea la fatica che noi consiglieri abbiamo condiviso per poter portare a compimento un traguardo come il festeggiamento del 25°. Credetemi non è stato semplice riuscire a contattare molti ex soci, gli ex presidenti e gli ex fondatori, ma con l'aiuto di tutti siamo riusciti nella nostra impresa.
Siamo rimasti molto soddisfatti per la numerosa partecipazione e ci ha fatto piacere riabbracciare tutti e ci è dispiaciuto per chi non sia potuto partecipare.
Nel corso degli anni da me trascorsi nella società, solo 12 e non tutti e 25, ho potuto notare che molta gente tra noi, con passione e fervore si è impegnata ed ancora tutt'oggi è all'opera per la crescita della nostra società.
Chi non ha mai fatto parte del consiglio, forse non si rende conto del tempo che si è dedicato per far si che tutti noi potessimo festeggiare l'obbiettivo raggiunto fino ad ora.
Io ho assistito al 25° (dietro alle quinte) cioè dietro di voi, ed ho notato un atteggiamento da parte vostra di molta attenzione nei vari momenti raccontati. Ci sono stati dei bei ricordi dove tutti noi tramite foto o risultati ottenuti ci siamo riconosciuti nei vari anni.
Ho avuto il piacere di conoscere figure nuove e anche grazie a loro ho potuto trovare una società che era già ben radicata e quindi, come membro sia nella gestione, che come atleta, non ho faticato a renderla più salda, anche se è sempre più difficile coinvolgere la gente.
E' vero che con il trascorrere degli anni e 25 sono tanti per una società non grande come la nostra, abbiamo già fatto tanta strada, ma con l'aiuto di tutti ne potremo faremo ancora altrettanta.
Abbiamo passato un paio d'ore a riassaporare e ricordare gli anni trascorsi ed è stato piacevole parlare con amici che da molto tempo non si rivedevano o non si avevano più notizie.
Sono stata soddisfatta del lavoro da noi svolto per la tanta affluenza di persone accorse, pensando che all'inizio, noi del consiglio, non immaginavamo una partecipazione così numerosa.
Un bravo a tutti ed un ringraziamento doveroso a tutti gli intervenuti, che grazie alla loro presenza, ci hanno appagato del nostro sforzo organizzativo per questo anniversario.

Il consigliere Nadia

Una gara lunga .....

Ma guarda un pò, corso base per "orienteering" ovvero corsa di orientamento, presso l'oratorio di Vedano al Lambro. Cosa sarà mai questa attività sportiva di cui non ho mai sentito parlare! Proviamo. Telefono a mio fratello e gli propongo di partecipare a questa opportunità, visto che è dietro l'angolo di casa.
Attività teorica seguita da pratica per due weekend nel Parco di Monza: istruttore Bellisario. Naturalmente il corso si conclude con la partecipazione ad una gara ed eccoci allora in quel di Besana-Brovada a mettere in pratica ciò che si è appreso ma soprattutto a provare l'emozione di ….trovare la strada per tornare a casa.
E' l'autunno del 1989, ma per me è la primavera per la pratica di una nuova attività sportiva.
Prime tre gare da esordienti, poi l'anno successivo iscrizione alla FISO quale scuola media in cui insegnavo e insegno tutt'ora. Passaggio poi alla famosa Fam Fum Frecc (3F) e approdo alla Polisportiva San Biagio ora Punto Nord.
Piccolo cappello per fare un riassunto di ….quanta strada ho fatto in questi diciotto anni di attività nel mondo orientistico.
Iniziamo allora a snocciolare numeri:

1989	3 gare	kmsf 18,800			
1990	8 gare	kmsf 59,300	podi: 1 primo + 3 terzi		H35
1991	11 gare	kmsf 88,850	podi: 1 primo + 1 terzo		H40
1992	14 gare	kmsf 83,175	podi: 2 secondi + 2 terzi		
1993	11 gare	kmsf 64,060	podi: 2 secondi + 3 terzi		
1994	15 gare	kmsf 97,645	podi: 1 primo + 2 secondi + 1 terzo		
1995	15 gare	kmsf 104,920	podi: nessuno		
1996	26 gare	kmsf 159,225	podi: 2 primi + 3 secondi + 4 terzi		H45
1997	27 gare	kmsf 130,780	podi: 2 primi + 3 secondi + 7 terzi		
	1 gara MBO	kmsf 7,550			
1998	24 gare	kmsf 131,455	podi: 2 primi + 1 secondo + 6 terzi		
1999	21 gare	kmsf 118,170	podi: 2 primi + 2 secondi + 1 terzo		
2000	18 gare	kmsf 98,330	podi: 1 primo + 3 secondi + 1 terzo		
2001	16 gare	kmsf 85,555	podi: 3 primi + 2 secondi + 1 terzo		
2002	11 gare	kmsf 51,005	podi: 2 terzi		
	1 gara MBO	kmsf 13,000			
2003	21 gare	kmsf 85,600	podi: 2 primi + 5 secondi + 2 terzo		H50
	4 gare MBO	kmsf 46,500			
2005	10 gare	kmsf 50,610	podi: 1 primo + 1 secondo + 1 terzo		
2006	22 gare	kmsf 94,490	podi: 2 primi + 6 secondi + 6 terzi		H55
	1 gara MBO	kmsf 7,650			
2007	22 gare	kmsf 110,670	podi: 2 primi + 2 secondi + 5 terzi		
	3 gare MBO	kmsf 32,470			

Tutto questo tra gare promozionali, trofei lombardia, coppa italia, campionati italiani, arge alp e trofeo delle regioni.
Pensate a quanti chilometri hanno fatto coloro, e sono tantissimi, che di gare ne hanno fatte molte più delle mie.
Tirando le somme, in questi anni ho fatto 2003,630 km a piedi e 107,170 in MTB….e ho mangiato 22 primi, 34 secondi e…47 macedonie; sono stato una volta bronzo ai campionati italiani staffetta e per sei volte campione regionale staffetta, ho vinto qualche trofeo lombardia e centri storici lombardi, sono stato campione regionale lunga e media distanza e quest'anno anche campione regionale MBO.
PS: non ho calcolato le gare podistiche effettuate in questi diciannove anni.

Bobo Merenda

23ª Edizione del Terzo Palio di San Biagio

Monza – 8 Giugno 2007

***1ª Squadra Classificata* : TUMIZA**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Gottardi Stefano	30	4'15"	4'15"
2	Boschetti Florinda	29	9'49"	5'34"
3	Scalvini Elena	14	15'25"	5'36"
4	Cancelli Antonio	29	19'52"	4'27"
5	Comellini Anthea	15	25'17"	5'25"
6	Spagnoli Davide	30	**29'19"**	4'02"

***2ª Squadra Classificata* : QUELLI DELLA VIA VECELLIO**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Sesana Lucio	52	4'37"	4'37"
2	Sesana Fabrizio	13	9'22"	4'45"
3	Spada Ivana	42	15'40"	6'18"
4	Marino Giacomo	13	20'30"	4'50"
5	Titoli Michela	33	26'25"	5'55"
6	Marino Pietro	46	**32'01"**	5'36"

***3ª Squadra Classificata* : QUATAR GATT E DU PESIT**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Villa Paolo	52	4'37"	4'37"
2	Gatti Giorgio	43	9'30"	4'53"
3	Gatti Francesco	13	15'15"	5'45"
4	Gatti Chiara	11	20'43"	5'28"
5	Quarto Anna	40	27'44"	7'01"
6	Arosio Roberto	56	**32'33"**	4'49"

4ª Squadra Classificata : **MAPPAMONDO**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Titoli Emanuela	30	5'33"	5'33"
2	De Favari Stefano	11	11'25"	5'52"
3	Duraj Emiliano	12	17'07"	5'42"
4	Abbassi Mourad	13	22'09"	5'02"
5	Brahali Mohamed	12	27'25"	5'16"
6	Comellini Anthea	15	**33'27"**	6'02"

5ª Squadra Classificata : **FURIA**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Titoli Michela	33	5'30"	5'30"
2	Arquati Dario	5	12'56"	7'26"
3	Gottardi Stefano	30	17'44"	4'48"
4	Gariboldi Alessandra	27	23'00"	5'16"
5	Kojku Lavdim	13	28'19"	5'19"
6	Galimberti Nadia	34	**34'00"**	5'41"

6ª Squadra Classificata : **I FENICOTTERI**

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	TEMPO SQUADRA	TEMPO INDIVIDUALE
1	Mottadelli Davide	4	9'36"	9'36"
2	Corno Monica	37	16'11"	6'35"
3	Pisano Rosa	60	27'24"	11'13"
4	Arquati Andrea	7	35'15"	7'51"
5	Della Torre Mirco	4	44'03"	8'48"
6	Della Torre Donatella	43	**52'35"**	8'32"

Classifica a squadre ultime edizioni

	2004 *		2005 *		2006	
1ª	Stankanov 2	22'21"	I'm very disappointed A	20'44"	Deportivo Pippo Artù	26'02"
2ª	Pol. Punto Nord	22'23"	Punto Verde	23'07"	Pol. Punto Nord	26'04"
3ª	Farfalliche	23'40"	I'm very disappointed B	24'09"	Mamma Rita Team	32'22"
4ª	Stankanov 1	24'07"	Hic sunt leones	24'39"	Quelli della v.Vecellio	33'50"
5ª	Selezione mista	25'00"	Selezione mista	24'51"	4 gatti & 2 mucche	35'07"

***** Percorso più corto

Migliori prestazioni categoria RAGAZZI/E

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	SQUADRA	TEMPO
1	Sesana Fabrizio	13	Quelli della via Vecellio	4'45"
2	Marino Giacomo	13	Quelli della via Vecellio	4'50"
3	Abbassi Mourad	13	Mappamondo	5'02"
4	Brahali Mohamed	12	Mappamondo	5'16"
5	Kojku Lavdim	13	Furia	5'19"
6	Gatti Chiara	11	Quatar gatt e du pesit	5'28"
7	Scalvini Elena	14	Tumiza	5'36"

Migliori prestazioni categoria DONNE

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	SQUADRA	TEMPO
1	Gariboldi Alessandra	27	Furia	5'16"
2	Comellini Anthea	15	Tumiza	5'25"
3	Titoli Michela	33	Furia	5'30"
4	Titoli Emanuela	30	Mappamondo	5'33"
5	Boschetti Florinda	29	Tumiza	5'34"
6	Galimberti Nadia	34	Furia	5'41"

Migliori prestazioni categoria MASCHILE

N°	NOMINATIVO FRAZIONISTA	ETA' (anni)	SQUADRA	TEMPO
1	Spagnoli Davide	30	Tumiza	4'02"
2	Gottardi Stefano	30	Tumiza	4'15"
3	Cancelli Antonio	29	Tumiza	4'27"
4	Sesana Lucio	52	Quelli della via Vecellio	4'37"
4	Villa Paolo	52	Quatar gatt e du pesit	4'37"
6	Arosio Roberto	56	Quatar gatt e du pesit	4'49"
7	Gatti Giorgio	43	Quatar gatt e du pesit	4'53"
8	Marino Pietro	46	Quelli della via Vecellio	5'36"

Rassegna stampa

ORIENTEERING - BENE I MONZESI

La Punto Nord fa incetta di medaglie Grande successo di Eugenio Pessina

CASATENOVO (ssi) Fine settimana ricco di soddisfazioni per gli atleti della Punto Nord. I monzesi hanno infatti ottenuto ottimi risultati nella quinta prova (disputata a Casatenovo) del circuito Centri Storici Lombardi. Le notizie migliori arrivano sicuramente dalla categoria M45, in cui **Eugenio Pessina** è riuscito nell'impresa di conquistare la vittoria. Si deve accontentare della medaglia d'argento invece **Francesco Gatti**, che chiude al secondo posto nella categoria M16. Ottimi i risultati anche di Michela Titoli (WA), Andrea Villa (M20) e Roberto Arosio (M55), in grado di salire sul terzo gradino del podio. Non riescono invece ad andare a medaglia Chiara Gatti (W16), Nadia Galimberti (W35), Anna Quarto (W35), Stefano De Favari (M16), Giorgio Gatti (M35), Stefano Boveri (M35) e Paolo Villa (M45), autori comunque di ottime prestazioni.

Atleti della Punto Nordo protagonisti tuttavia non solo a Casatenovo, ma anche a Taino, località lombarda in cui è andato in scena lo scorso giovedì il Campionato regionale a staffetta a due frazionisti. La formazione monzese è infatti riuscita a piazzare sul podio ben 4 coppie: medaglie d'argento per Titoli E. - Gariboldi (WA) e Poli - Turolla (W35), mentre Titoli M. - Gatti (MA) e Pessina - Arosio (M45) sono saliti sul terzo gradino del podio.

ORIENTEERING - CAMPIONATI ITALIANI

Terzo posto per la staffetta della Punto Nord Applausi al trio monzese Titoli, Turolla e Poli

MONTE LIVATA (lzm) Bilancio più che positivo per la Punto Nord di Monza ai 32esimi Campionati italiani di corsa orientamento.

La manifestazione che si è corsa nello scorso weekend, nei pressi della località romana di Fondi di Jenne, ha visto la partecipazione delle migliori squadre e dei migliori atleti del panorama orientistico italiano.

Sabato si è disputata la prova individuale sulla lunga distanza mentre domenica si sono corse le staffette. Per le due squadre brianzole impegnate con pochi atleti alla manifestazione: 22esimo posto per **Simone Grassi** (unico atleta del Fit Monza) nella prova individuale nella categoria Elite. Uno splendido posto sul podio è stato invece conquistato dalla squadra femminile della Punto Nord di Monza nella prova di staffetta.

Il trio composto da **Cristina Turolla**, **Emanuela Titoli** ed **Elena Poli** ha vinto la medaglia di bronzo nella categoria D20K.

Domenica prossima, invece, torna la Coppa Italia di mountain bike orientamento, con la quarta prova che si terrà ad Olgiate Comasco, mentre tra due settimane torneranno le gare di corsa orientamento, sabato 22 settembre ci sarà la sesta tappa del Trofeo Lombardia che si correrà a Trivigno (So). Domenica, invece, ci sarà il quarto appuntamento con la Centri Storici Lombardi.

GIORNALE di MONZA 21/09/07

ORIENTEERING ■ Grande festa in casa Punto Nord agli italiani mountain bike

Cristina Turolla vince nelle D35, bronzo a Gschnell

LAVARONE (lzm) Grandissima **Cristina Turolla** campionessa italiana di mountain bike orientamento. L'atleta della Punto Nord di Monza ha partecipato alla rassegna nazionale che si è corsa questo weekend a Lavarone (sabato ci sarebbe dovuta essere anche la staffetta, ma è stata annullata per il maltempo) vincendo il titolo nella categoria D35 nel quale partiva da favorita. Nella categoria WElite **Michela Titoli** è invece giunta ottava.

Alla stessa manifestazione ha gareggiato anche il Fit Monza con **Simone Grassi**, decimo nella categoria Elite e l'ottimo **Manuel Gschnell** (due volte campione italiano Juniores di mountain bike), giunto terzo.

Domenica all'Aprica, invece, il resto della squadra brianzola ha partecipato alla sesta prova del «Trofeo Lombardia» di corsa orientamento.

Per la Punto Nord i migliori risultati sono il primo posto conquistato da **Rosario Acquaviva** negli Esordienti e i due terzi posti di **Francesco Gatti** negli M14 e di **Ombretta Milesi** nelle WA. Di seguito tutti i risultati per categoria degli atleti Punto Nord: M40. 7° **Giorgio Gatti**, M45. 5° **Eugenio Pessina**, M55. 7° **Roberto Arosio**, W12. 4a **Chiara Gatti**, W35. 5a **Nadia Galimberti**, W40. 5a **Anna Quarto**.

La prossima settimana, Simone Grassi parteciperà all'Arge Alp in Svizzera, gara di long distance di corsa orientamento, mentre alcuni atleti della Punto Nord andranno ai Campionati regionali piemontesi a Ivrea.

Cristina Turolla, campionessa italiana di mbo

CORSA ORIENTAMENTO ■ Appuntamento finale della stagione estiva a Dervio

Ultimi colpi per gli atleti Fit Monza e Punto Nord

DERVIO (lzm) Ultimo appuntamento stagionale per la stagione estiva di corsa orientamento.

A Dervio si è definitivamente chiuso il circuito di gare del «Trofeo centri storici Lombardi». La manifestazione ha visto la partecipazione di numerose squadre lombarde che si sono distinte durante il corso della stagione, e fra queste c'erano anche gli atleti della Polisportiva Punto Nord di Monza. I migliori risultati per la squadra brianzola sono stati ottenuti da **Eugenio Pessina**, primo negli M45, e da **Cristina Turolla**, seconda nelle W35. A fine gara si è svolta anche la premiazione assoluta inerente alla classifica generale a squadre del circuito, e la Punto Nord di Monza ha conquistato il quarto posto.

Foto di gruppo per gli atleti della Punto Nord di Monza

Di seguito pubblichiamo tutti i risultati che sono stati ottenuti a Dervio dagli atleti Punto Nord. W16. 8° **Chiara Gatti**, W21A. 5° **Emanuela Titoli**, 6° **Michela Titoli**, 7° **Ombretta Milesi**. W35. 2° Cristina Turolla, 6° **Nadia Galimberti**, 10° **Anna Quarto**. M16. 7° **Francesco Gatti**, 17° **Stefano De Favari**. M20. 2° **Andrea Villa**. M21A. 24° **Federico Casaglia**. M35. 8° **Giorgio Gatti**. M45. 1° **Eugenio Pessina**, 11° **Paolo Villa**. M55. 7° **Roberto Arosio**, 12° **Amelio Titoli**. Esordienti. 10° **Rosario Acquaviva**, 33° **Nadia Bassetti**.

Alla manifestazione ha partecipato anche un solo atleta dell'altra squadra brianzola, il Fit Monza. **Simone Grassi** è riuscito a centrare un ottimo risultato conquistando la vittoria nella categoria MA, giungendo al traguardo col tempo di 40'10".

4/12/07 Giornale di Monza

ORIENTEERING

TROFEO CENTRI STORICI LOMBARDI A MONZA

A Monza in programma la terza prova del Trofeo Centri Storici Lombardi di Orienteering, con il 13° Trofeo Città di Monza organizzata dalla società Punto Nord e dal Comune. Il ritrovo è fissato presso il Centro sportivo scolastico Liceo Frisi di via Pellettier alle ore 8 e 30 mentre la prima partenza avverrà per le 10.

CORSA ORIENTAMENTO

Eugenio Pessina è campione regionale nella prova Sprint
Medaglie d'argento a Manzoni, Turolla, Grassi e Russian

SONDRIO (lzm) Doppio appuntamento con le gare di corsa orientamento in Lombardia per gli atleti del Fit Monza e della Polisportiva Punto Nord. Nel week end si sono infatti corse due gare in provincia di Sondrio; sabato a Trangia si è svolto il campionato regionale sprint, mentre domenica a Sondrio città si è disputata una tappa del circuito «Centri storici lombardi».

La Punto Nord sabato ha conquistato un titolo regionale con **Eugenio Pessina** negli M45 e tanti buoni piazzamenti come i due secondi posti di **Thomas Manzoni** negli M12 e di **Cristina Turolla** nelle W35, i tre terzi posti di **Francesco Gatti** negli M14, **Roberto Arosio** negli M55 ed **Elena Poli** nelle W35. E' quindi rimasta fuori dalla zona medaglie solamente **Anna Quarto** nelle W40.

Nella gara di domenica, invece, Eugenio Pessina ha concesso il bis vincendo nuovamente nella sua categoria, seguito da Roberto Arosio negli M55. Buoni anche i due terzi posti di Chiara Gatti nelle W16 e di Alessandra Gariboldi nelle WA, ed i piazzamenti di **Michela Titoli** nella WA, di Nadia Galimberti e di Anna Quarto, rispettivamente quarta e quinta nelle W35.

Per il Fit Monza, invece, che ha gareggiato solo sabato, secondo posto di **Paolo Grassi** nella MA, battuto per soli 39" da **Mario Ruggiero** della Nirvana Verde. Buoni risultati anche in campo femminile con il secondo posto di **Alice Russian** nelle WA, difeso per soli dieci secondi da **Anna Piola**, mentre al settimo posto è giunta **Pandora Segre**. Nelle WB, infine, sesto e ultimo posto per **Elisa Granetto**.

Prossimo appuntamento la finale long distance di Coppa Italia che si terrà domenica a San Giovanni al Monte (Tn).

ORIENTEERING

La Punto Nord domina in Coppa Italia
Emanuela Titoli e Cristina Turolla ok!

OLGIATE COMASCO (lzm) Ottimi risultati per la Polisportiva Punto Nord nella specialità di mountain bike orientamento. Nella quarta prova di Coppa Italia, organizzata dalla Ori Como e che si è corsa domenica ad Olgiate Comasco, la squadra monzese è riuscita a salire sul podio ben sei volte, conquistando due ori, un argento argento e tre bronzi.

In campo maschile, terzo posto per **Eugenio Pessina** negli Esordienti, seconda posizione per **Thomas Manzoni** negli M12. Molto meglio è andata la squadra femminile che si è portata a casa ben due vittorie con **Cristina Turolla** nelle W35 (h114'27"), ed **Emanuela Titoli** nelle WA (1h09'06'). Inoltre, ci sono anche due terzi posti con **Nadia Galimberti** nelle W35 e con **Michela Titoli** nelle Wa. Alla manifestazione ha partecipato anche il Fit Monza che ha ottenuto un sesto posto nella categoria MElite con **Simone Grassi**, ed un settimo posto con **Pandora Segre** nella WElite. Prossima settimana appuntamento con la corsa orientamento a Sondrio.

18/10/07

CORSA ORIENTAMENTO - TRE VITTORIE E UN BRONZO PER LA PUNTO NORD

A Borgo Ticino, applausi a Chiara e Francesco Gatti e alla Turolla

BORGO TICINO (lzm) Tre vittorie e un terzo posto per la Punto Nord di Monza nell'ultima prova del Trofeo Lombardia di corsa orientamento, valida anche come quinto trofeo Piemonte. La gara, organizzata dal Cus Torino, si è corsa domenica mattina nei boschi della località novarese di Borgo Ticino. La squadra brianzola si è trovata a meraviglia lungo lo splendido tracciato ricco di sentieri e caratterizzato da colline coperte di boschi di pini silvestri e castagni. I monzesi sono infatti riusciti a portare a casa i tre successi con **Chiara Gatti** nelle W12 W12 (lunghezza percorso 2170 metri), **Cristina Turolla** nelle W35 (4270 metri), e con **Francesco Gatti** negli M14 (3110 metri). Per la Punto Nord da segnalare anche il terzo posto conquistato da **Thomas Manzoni** (2170 metri) negli M12.

Di seguito pubblichiamo tutti i risultati degli atleti monzesi che sono stati impegnati a Borgo Ticino. W35. 4a **Elena Poli**, 10a Nadia Galimberti. W40 (4290 metri). 5a **Anna Quarto**. WA (5080 metri). 6a **Ombretta Milesi**. M40 (5620 metri). 10° **Giorgio Gatti**. M45 (5050 metri). 10° **Eugenio Pessina**. M55 (4290 metri). 4° **Roberto Arosio**. MC (3110 metri). 7° **Federico Casaglia**.

30/10/2007

CORSA ORIENTAMENTO

Tre ori per la Punto Nord ai Regionali Splendono Manzoni, Arosio e Turolla

MORIA (lzm) Tre titoli regionali conquistati dagli atleti della Punto Nord. Domenica mattina nella località Monte Moria, situata nei pressi di Piacenza, si è disputato il Campionato regionale media distanza organizzato dalla società brianzola Fit Monza. La gara si è corsa lungo un tracciato collinare in una giornata fredda (venerdì sul percorso si era addirittura posato un velo di neve). La Punto Nord di Monza ha conquistato il titolo nelle W35 con **Cristina Turolla** (seconda nella propria categoria), **Thomas Manzoni** negli M12 (distanza: 2150 metri) e con **Roberto Arosio** negli M55 (secondo nella propria categoria). La squadra brianzola ha ottenuto anche alcuni prestigiosi piazzamenti con **Eugenio Pessina**, secondo negli M55 (3120 metri), **Elena Poli**, quarta nelle W35, **Federico Casaglia**, sesto negli Mc, **Anna Quarto**, sesta nelle W40 e **Chiara Gatti**, sesta nelle W12.

Prossimo appuntamento domenica a Borgo Ticino per l'ultima prova del Trofeo Lombardia.

IL GIORNALE DI MONZA 23/10/07

CORSA ORIENTAMENTO

La Punto Nord sbanca in Piemonte Oro a Francesco Gatti negli M13/14

CUCEGLIO (lzm) Una vittoria, un argento, e una medaglia di bronzo per gli atleti della Polisportiva Punto Nord impegnati nel Campionato regionale piemontese «middle distance» di corsa orientamento.

Francesco Gatti nella categoria MW13/14 (3.150 metri di percorso) ha vinto in 36'14", mentre la sorella, **Chiara Gatti**, è giunta al quinto posto. Nella categoria W35 (4.850 metri) secondo posto per **Anna Quarto** col tempo 1h37". L'altra medaglia vinta dagli atleti della Punto Nord è stata quella di **Roberto Arosio**, terzo negli M55 (4.650 metri), mentre **Giorgio Gatti** è arrivato nono negli M35 (5.100 metri) col tempo di 1h14".

Il prossimo appuntamento per gli atleti della Punto Nord sarà domenica con il Campionato regionale di middle distance, che si correrà nei pressi della località «Monte Moria», in provincia di Piacenza, e sarà organizzato dall'altra società brianzola, il Fit Monza.

16 ottobre 07 Giornale di Monza

CORSA ORIENTAMENTO

Ottimo risultati per la Punto Nord a Venezia Cristina Turolla conquista l'argento nelle W45

VENEZIA (lzm) Splendido argento conquistato da **Cristina Turolla** al Meeting di Orientamento. La manifestazione internazionale, che si è svolta questo sabato a Venezia, è stata organizzata grazie alla sinergia di tre squadre: l'Orienteering Galilei, la Polisportiva Bissuola, l'Or. Swallows Noale e l'Or. Malipiero Marcon, ed ha visto la partecipazione di oltre tremila atleti provenienti da tutto il mondo.

Cristina Turolla, in forza alla Polisportiva Punto Nord di Monza, nella categoria W45 (5,435 km) ha conquistato un bellissimo secondo posto che gli vale come oro nella classifica delle italiane in gara (52'54"). La Cristina è stata infatti battuta solamente dall'austriaca Ulrike Strieding che le ha rifilato solo solo un paio di minuti.

La Punto Nord ha portato complessivamente al meeting otto atleti. In campo maschile il miglior risultato l'ha conquistato **Thomas Manzoni** negli M12, col 21esimo posto; mentre gli altri risultati sono stati il 70esimo posto di **Giorgio Gatti** negli M40, il 30esimo di **Francesco Gatti** e il 125esimo di **Stefano Boeri** negli Mb.

Invece, gli altri risultati in campo femminile sono stati quelli di **Anna Quarto**, 48esima nelle W40, **Chiara Gatti**, 16esima nelle W12 e **Alessandra Gariboldi**, 16esima nelle WA.

13 NOV 07 IL GIORN. DI MONZA

Sabato 31 marzo

Area Cascina Bastia

ORIENTEERING

ore 9.00 - 13.00 — Percorsi programmati per le scuole medie inferiori e superiori di Monza

Partenza Porta Monza

CORSA

ore 10.00 — Correre con ALBERTO COVA
Corsa 10 km (percorso rosso)

Viale Mirabello (area C.na Cernusch

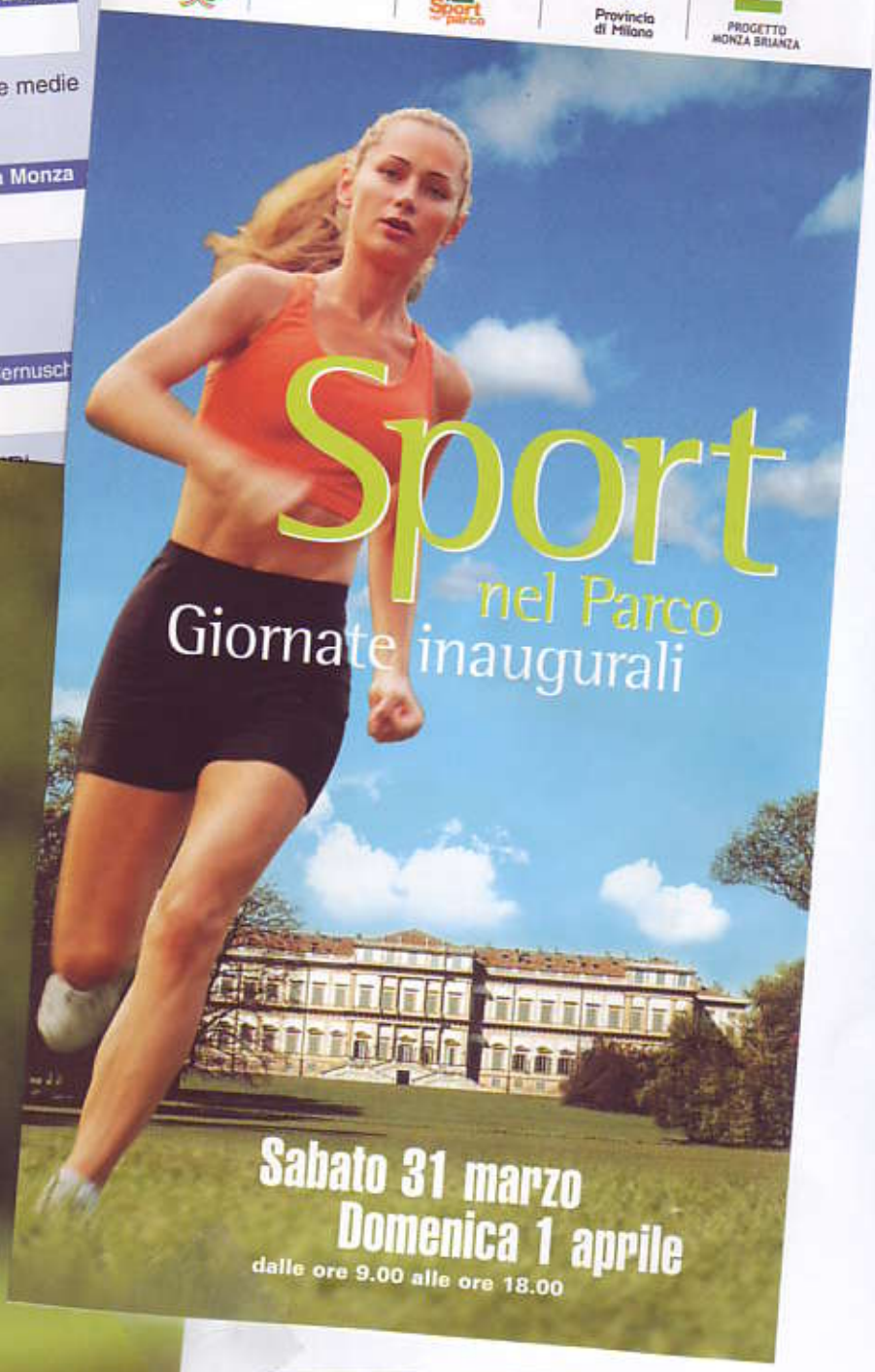
F... CORSA

ore

Con la collaborazione di:
Brugherio American Football
A.S. Sanda
Astro Skating
Benvenuto International club
Comitato per il Parco
Cicli Piazza
Flyng disk Martesana
Forti e Liberi
Gruppo sportivo Nei
Gruppo sportivo Saint Joseph
International tai chi chuan
Judo Club Ronin
Lissone MTB
Modoetia
Polisportiva Punto Nord
Pro Victoria
Scuola di Pattinaggio Città di Monza
Società Italiana Boomerang Sportivo
Skating Club Monza

Per informazioni:
Ufficio Manifestazioni ed Attività Sportive
Tel.: 039-38.64.79
sport@comune.monza.mi.it
www. comune.monza.mi.it

COMUNE DI MONZA | Sport nel parco | Provincia di Milano | PROGETTO MONZA BRIANZA



Gran Premio 2007

Cognome e Nome	PUNTI CONQUISTATI	PUNTI BONUS	TOTALE PUNTI	TOTALE DOBLONI
1 Pessina Eugenio	185		185	107
2 Turolla Cristina	176		176	102
3 Galimberti Nadia	163		163	95
4 Gatti Giorgio	158		158	92
5 Gatti Francesco	154		154	89
6 Gatti Chiara	150		150	87
7 Titoli Michela	140		140	81
8 Arosio Roberto	122		122	71
9 Titoli Emanuela	120		120	70
10 Gariboldi Alessandra	112		112	65
11 Quarto Anna	111		111	64
12 Manzoni Thomas	97		97	56
13 Poli Elena	64		64	37
14 Casaglia Federico	34	17	51	30
15 De Favari Stefano	22	22	44	26
16 Milesi Ombretta	43		43	25
17 Boveri Stefano	40		40	23
18 Bassetti Nadia	30		30	17
19 Della Torre Paola	26		26	15
20 Acquaviva Rosario	23		23	13
21 Villa Andrea	17		17	10
22 Titoli Amelio	15		15	9
23 Villa Paolo	13		13	8
24 Parravicini Ermes	8		8	5
25 Maiocchi Marco	6		6	3

GARE CHE ORGANIZZAREMO NEL 2008

15 Marzo – Parco di Monza – Campionati Studenteschi Monzesi COSMOSS

4 Maggio – Sesto S.Giovanni – 2^ Prova Trofeo Centri Storici Lombardi

15 Giugno – Parco Alto Milanese – 4^ Prova Trofeo Lombardia MBO

16 Novembre – Lissone – 5^ Prova Trofeo Centri Storici Lombardi

Un anno con la bussola in mano

Il 2007 è stato un anno molto intenso per noi 4Gatti, un anno che ci ha visto scorrazzare in Italia e in Europa con tutte le nostre borse da ori.
Cercherò di fare un riassunto, senza particolari riferimenti a classifiche o a risultati, ma semplicemente raccontando quello che mi è rimasto dentro.

Abbiamo iniziato a metà gennaio con gli allenamenti a Bosco Solivo, in una bella giornata di sole, che gioia rincontrare gli amici orientisti dopo la breve pausa invernale!
Ai primi di febbraio altro allenamento, tracciato da Oleg Anuckin, al Colle della Guardia, a Sesto Calende. Cartina in bianco e nero con solo le curve di livello, percorso segnato in cartina e una spilla per bucare dove si trovavano le lanterne: veramente impegnativo!!

Il 10/02 prima gara della stagione, anche se promozionale. Riparte l'ottima iniziativa dell'Unione Lombarda "Milano nei Parchi", e la prima uscita è al Parco Forlanini. Gara a sequenza libera per il percorso più lungo, mi dimentico una lanterna d'inizio giro e vado a punzonarla alla fine perdendo tempo, ma mi diverto lo stesso.
Il giorno dopo siamo a Tradate per un altro allenamento tecnico, stavolta tracciato da Eduard Shutkowsky. Si seguono le fettucce e con lo spillo bisogna bucare la cartina in corrispondenza delle lanterne: a dirlo sembra facile, ma sulla cartina di Tradate gli avvallamenti abbondano!

25/02, prima gara ufficiale, ai Boschi di Carrega in provincia di Parma. Il tempo è incerto, ma pioverà solo durante le premiazioni. Il bosco è bellissimo, sembra incantato, immobile da millenni, e la nebbiolina presente lo rende ancora più fatato. C'è parecchia gente, è una prova pure del Trofeo Emilia-Romagna, ed essendo la prima gara nessuno è voluto mancare. Unica nota dolente, le zecche.

Il 04/03 a Taino c'è il campionato regionale Long. La cartina mi piace, il posto pure, anche se c'è sempre freddo e poco sole. C'è tanta gente pure oggi, con tantissimi esordienti che riempiono il campo sportivo. Siamo solamente Francesco ed io dei 4gatti, ma c'è un bel gruppo della PPN!
Il giorno prima sono andato con Roberto alla garetta promozionale organizzata dai giovani della Besanese sulla cartina dei Boschi di Casaglia, un piacevole allenamento pomeridiano con il sole!

11 Marzo a Loveno, sopra Menaggio. Temevo questa gara, vista l'esperienza dello scorso anno. Stavolta invece i tracciati sono ben disegnati e la gara diventa piacevole, il bel tempo completa l'opera.

Sabato 17/03 c'è la 2^ prova della Milano nei Parchi, stavolta si va al Parco delle Cave, zona Baggio. Ancora una volta il sole ci fa compagnia e nei 2 giri da fare per gli agonisti ho il tempo di scoprire quest'angolo di verde che ancora non conoscevo.

Il 25/03 s'inforca la Mountain-Bike e si va in Brianza a Monticello, per la 1^ gara di Coppa Italia.

Sabato 31/03 la PPN organizza la gara per il Cosmoss al parco di Monza. Sono tracciatore: nelle settimane precedenti ho fatto i controlli ed ho preparato i percorsi, oggi devo "solo" posare, aiutato da Francesco e da Federico. C'impieghiamo più tempo del previsto e la gara inizia con 10 minuti di ritardo, ma per il resto tutto fila via liscio. Il tempo di ritirare le lanterne, passare da casa a prendere Chiara ed Anna e si parte per il Friuli: destinazione Aviano per la prima prova di Coppa Italia di CO che si corre domenica 01/04. Il tempo è bruttino, ma non piove. Il terreno di gara non mi piace troppo, troppi rovi nella prima parte, poi il letto del fiume e ancora verde3 nella parte centrale. Chiara vince in W12, la sua prima vittoria in una gara nazionale!

Per Pasqua (7-9 aprile) andiamo alla 3 giorni d'Alsazia, per la nostra prima esperienza di gare all'estero. Dormiamo in una magnifica casetta in campagna, e le gare sono tutte vicine. Il terreno e le cartine sono ottime, il tempo è bello (a parte il vento freddo del 2° giorno). Le gare sono tecnicamente valide, e specialmente Chiara è un po' in difficoltà, fa PM il primo giorno, ma poi recupera fiducia. Le cartine non sono in materiale cartaceo, ma sono di plastica!! Difficili da piegare, ma indistruttibili. E' stata un'ottima vacanza e ci ripromettiamo di tornarci, sia per fare orientamento sia per turismo.

Dopo tanti chilometri, il week end successivo ci vede impegnati vicino a casa: sabato al Monte Stella per l'appuntamento con Milano nei Parchi, domenica come organizzatori e atleti della gara di Sesto San Giovanni. La formula scelta (gara a sequenza libera ma con partenza cronometrata) è innovativa e a me piace molto, anche se come sempre in questo tipo di gare, "dimentico" qualche lanterna che mi tocca poi recuperare.

Il 22/04 siamo ad Arsago Seprio, in una delle cartine di MBO che mi piace di più, mentre il sabato successivo sono impegnato nell'organizzazione della finale dei GSS a Triangia. Splendido sole e tantissimi ragazzi che si sfidano sui percorsi che ho posato aiutato da Chiara. Alla fine tanta stanchezza, ma anche la consapevolezza di aver fatto un ottimo lavoro, e come ricompensa un bel piatto di pizzoccheri!

Il primo maggio è la festa dei lavoratori. Per celebrarla degnamente andiamo a gareggiare in Liguria, a Busalla. A me è piaciuta sia la gara sia il posto, mentre Anna ha giurato di non metterci mai più piede, troppe discese ripide per i suoi gusti. Il tempo non ci ha aiutato, niente pioggia ma neppure sole.

5 e 6 maggio, Campionati Middle a S. Maria Maggiore, in Val Vigezzo. Il posto è fantastico, non a caso la Val Vigezzo è chiamata la valle dei pittori. Il tempo, dopo una settimana di brutto, ci grazia e ci regala 2 giornate asciutte e con pure sprazzi di sole. Per fortuna, visto che eravamo in tenda! La gara di qualificazione del sabato non mi è piaciuta un granché, troppe salite gratuite, l'ultima tratta nel verde e una cartina così e così. Domenica già meglio sull'altro versante. Comunque ricordi positivi di due bei giorni passati insieme.

12 e 13 maggio, ovvero il tour de force. Il 12 mattina andiamo al Parco Lambro, il mio parco milanese preferito; nel pomeriggio ci spostiamo a Paullo, dove la partenza subito dopo un portico mi mette in difficoltà; il 13 a San Donato c'è la prova dei Centri Storici Nazionali, la gara nazionale più vicina a casa nostra!

Il 27 maggio andiamo ai Monti della Penicina. Sebbene questa carta non mi faccia impazzire (troppo piccola, troppi sassi) ci vengo sempre volentieri, perché il ritrovo nel parco della villa mi piace un sacco, compreso il pane e salame per tutti! Siamo fortunati, perchè anche quest'anno il tempo ci regala una magnifica giornata di sole.

2 giugno. Tutta la pioggia evitata fino ad oggi, arriva in un colpo solo. Remo Madella organizza una gara promozionale notturna a Milano Brera nell'ambito della notte bianca di Milano. Decido di andarci in bicicletta. Da 5 minuti dopo il mio arrivo fino a quando torno a casa è pioggia battente!! Nonostante l'acqua, la gara è molto bella, con varie ali di farfalla che ti portano nei luoghi più caratteristici di Milano. Il mattino seguente andiamo tutti a Castelletto Ticino per la gara del trofeo centri storici lombardi, ma nonostante il pallido sole, il paragone è improponibile.

Il 17 giugno tocca a Monza, organizzata da noi PPN. Io non ci sono per motivi di lavoro, ma ci vanno gli altri 3Gatti.

24 giugno a Pianfei (CN) c'è il Trofeo delle Regioni di MBO. Ci andiamo con il Serena, perché non ho ancora trovato il portabici per l'Alfa. Il viaggio è lunghissimo, ma la prendiamo con filosofia. Alla sera ceniamo insieme a tutta la squadra lombarda poi andiamo a dormire in palestra. Il posto è molto bello, il tracciato adeguato alla manifestazione e abbastanza duro. Anna buca 2 volte prima di partire, non riuscirà a fare la gara. Il Serena rifiuta di mettersi in moto, siamo preoccupati, ma alla fine parte e ci porta a casa. Il lunedì gli cambiamo la batteria.

Luglio, tempo di 5 giorni!! L'anno scorso a Monte Livata, quest'anno a Folgaria-Lavarone dal 2 al 7. Beh, il posto è favoloso, i boschi magnifici, le cartine ben disegnate, il nostro alloggio piccolo ma accogliente. Ci sono pure Cristina, Alessandro e Thomas, e anche noi siamo solo 3, Chiara è al campus di Ginnastica Ritmica a Cesenatico. Passiamo una settimana favolosa, tra gare, giri in bici, bagni al lago, chiacchiere sul campo di gare e partite serali ai vari giochi. Nei giorni di gara non piove mai, anche se nel primo giorno grigie nuvole minacciano pioggia. Il giorno di riposo facciamo una bell'escursione in bici a Forte Cherle e ci sorprende una grandinata, insomma non ci siamo fatti mancare niente!

Come luglio è il mese delle 5 giorni, agosto è quello del Raduno del Comitato Lombardo. Quest'anno dal 18 al 23 agosto a Lanzo d'Intelvi. Ho accompagnato i ragazzi il 20 mattina e giovedì pomeriggio sono andato a riprenderli, l'atmosfera che si respirava era quella buona, "l'aria da orientamento, sport sano". A giudicare dalle foto mi pare che si siano divertiti, nonostante le continue pioggie.

A settembre riprende l'attività agonistica, e i primi due giorni del mese ci vedono a Marilleva per il Trofeo delle Regioni di CO. Francesco non c'è, Chiara è convocata e dorme con la squadra in albergo, Anna ed io stiamo in palestra. Il sabato pomeriggio c'è la staffetta a Marilleva 900. Domenica si gareggia a Marilleva 1400 e per andare in partenza ci s'inerpica su sentieri ripidi e alquanto pericolosi. La gara è tecnica su un terreno molto difficile pieno di rami e sassi con pendenze e dislivelli notevoli. Per fortuna almeno c'è il sole!

Il 16/09 ultimo appuntamento lombardo con la Coppa Italia di MBO, ad Olgiate Comasco.

L'anno scorso ero uscito di carta e ci avevo messo un tempo infinito. Quest'anno vorrei fare meglio, ma dopo poche lanterne mi si rompe la catena e sono costretto a spingere fino all'arrivo: ovviamente ero dalla parte opposta della cartina… Insomma una cartina maledetta!

22 e 23 settembre, due giorni in Valtellina. La PPN aiuta il Comitato Regionale nell'organizzazione, io sono impegnato come controllore e posatore del Campionato Sprint del sabato a Triangia, impegno che completa il mio tirocinio come tracciatore. I percorsi sono filanti e tecnici e sono apprezzati dalla quasi totalità degli atleti: siamo soddisfatti del lavoro. Alla fine della giornata sono esausto, ma ho ancora le energie per il pasto che consumiamo tutti insieme (CRL e PPN) a Sondrio. Dormiamo a Castel dell'Acqua a nord di Sondrio, in una colonia arrampicata sulle montagne. La domenica gara nel centro cittadino di Sondrio. La gara è molto bella, il centro si presta bene, il sole non manca e alla fine pizzoccherata tutti insieme nella piazzetta delle premiazioni.

30/09 San Giovanni al Monte, Arco (TN). La più bella gara del 2007, purtroppo Anna non è potuta venire, perciò siamo solo 3Gatti. Un posto favoloso, una carta perfetta, un tracciato tecnico e impegnativo. Non importa se un paio d'erroracci mi fanno accumulare decine di minuti di ritardo, la sensazione di "bellissima gara" mi pervade appena punzono la 100. Spero di poter tornar presto a gareggiare qui.

7 ottobre, siamo partiti presto per arrivare a Pian di Gembro, sotto Trivigno, per tempo. Mentre in pianura il grigio imperava, qui ci accoglie un bel sole. La cartina è straconosciuta, ed è garanzia di un bel bosco. La gara è tracciata bene, divertente e tecnica. Dopo la gara ci godiamo il bel sole autunnale, mentre la musica c'intrattiene.

14/10 in assenza di gare lombarde andiamo a Cuceglio, vicino Ivrea per il Trofeo Piemonte. Si parte dalla strada con tornanti in cima al paesino e riesco subito a perdermi con un errore di 180°. Il tracciato è comunque bello ed interessante, e all'arrivo finalmente tocco con mano (o meglio con bocca…) i famosissimi ristori piemontesi: pane e salame, bicchieri di vino ed ogni altro ben di dio. I panini che abbiamo preparato sono inutili e insulsi, in paragone. Anche il sole si commuove, e finalmente si fa largo tra il grigiore che ha imperversato durante la mattinata.

21/10 si viaggia verso il Monte Morìa in provincia di Piacenza per il campionato regionale Middle. La strada per arrivare s'inerpica sull'Appennino per chilometri, il ritrovo è nella sede dell'adventure park. L'erba è ghiacciata e c'è un gran falò che attira subito tutti i ragazzi. Per fortuna viene fuori un bel sole che scalda l'ambiente. Posto favoloso, bosco molto bello, gara ben organizzata, insomma un'ottima giornata all'aria aperta!

Il 28 ottobre siamo nuovamente a Borgo Ticino per una gara long. A me questi boschi piacciono in modo particolare, e pure se straconosciuta, la cartina è sempre valida.

Campionato regionale Staffetta il 01/11: corro con Michela in MA! Non avendo altri compagni ci siamo trovati insieme e l'unica categoria che possiamo fare è la MA. Finiamo entrambi la gara e siamo contenti così, ma io commetto errori su errori!

Sabato 03/11 c'è l'ultima prova del trofeo Piemonte a Montefallonio, vicino a Pianfei (CN). Anna resta a casa, e non può godere dello spettacolo dei colori autunnali che si vede qui.

La gara è dura e con parecchio dislivello, il terreno non mi ha entusiasmato.
Domenica 4 siamo a Casatenovo per una prova nei Centri Storici. L'ampia cartina garantisce possibilità di scelte e la gara non è banale come altre. La partecipazione degli esordienti del luogo è massiccia, e rende la manifestazione una bella festa chiassosa e gioiosa!

Quest'anno volevamo saltare Venezia, ma i ragazzi ci hanno chiesto insistentemente di andare e così il 11/11 li abbiamo accontentati. Sabato pomeriggio giro turistico, la sera cena con Cristina, Alessandro e Thomas in un pessimo posto, ma quelli in cui volevamo andare erano tutti pieni (ricordarsi di prenotare, l'anno prossimo). Abbiamo dormito in un bungalow a Mestre. Domenica la gara, personalmente mi è piaciuta meno dello scorso anno, ma comunque sempre Venezia è.

Il 18/11 c'è ancora il sole, ma fa parecchio freddo a Voghera, per l'ultima prova dei Centri Storici Nazionali. Gara da correre, con poche scelte ma comunque carina, il parchetto con due cancelli chiusi e due aperti (ovviamente prima sono andato ai due chiusi) me lo ricorderò per un pezzo, anche se nell'economia della gara mi hanno fatto perdere solo un minuto o poco più.

Arriva il giorno di fine stagione, 25/11 a Dervio per la festa del Lanternino. La gara è bella, noi della PPN siamo in tanti, i ragazzini si arrampicano sugli alberi, c'è il sole e Alessandra, che settimana prossima si sposa con Stefano, offre i confetti bianchi e arancioni! Insomma giornata piena per tutti, con le infinite premiazioni a chiudere la stagione.

Alt!!

Non è ancora finita la stagione del 4Gatti Ori Team!

Nelle vacanze tra Natale e Capodanno non sapevamo cosa combinare, allora siamo andati a…… fare orientamento!! Sì, siamo partiti per partecipare alla VVO-Sylvester 5-daagse 2007 in Limburg, Belgio. E' stata una bell'esperienza, 4 giorni (il primo l'abbiamo saltato) di gare su territori pianeggianti con molte zone con zero dettagli e fitta rete di sentieri. L'atmosfera è simile a quella dell'orienteering italiano: non esasperata, con molti atleti che a fine gara si bevono una birra o due (mi sono adeguato facilmente pure io a quest'abitudine...). Abbiamo trovato da dormire in una fattoria con le mucche da latte; per i ragazzi c'è stata pure l'esperienza del lavoro in fattoria, tra i vitellini nati da pochi mesi. Insomma siamo riusciti a coniugare splendidamente gare, turismo e divertimento.

Un anno davvero intenso per noi 4Gatti, speriamo di passarne un altro altrettanto intenso e divertente insieme con tutti voi della magnifica Polisportiva Punto Nord Monza!

Ciao
Giorgio

I migliori del 2007

COPPA ITALIA C.O.				COPPA ITALIA M.B.O.			
W35	Cristina Turolla	18^	p. 9	WE	Michela Titoli	8^	p. 58
W35	Elena Poli	20^	p. 5	WE	Emanuela Titoli	9^	p. 43
W40	Elena Poli	27^	p. 3	WE	Cristina Turolla	13^	p. 24
W45	Cristina Turolla	13^	p. 14	W35	Cristina Turolla	1^	p. 72
				W35	Nadia Galimberti	3^	p. 36
M14	Francesco Gatti	22°	p. 7	M16	Francesco Gatti	19°	p. 9
M40	Giorgio Gatti	32°	p. 2	M45	Eugenio Pessina	9°	p. 25
				M55	Roberto Arosio	9°	p. 21
CENTRI STORICI NAZIONALI							
M14	Francesco Gatti	2°	p. 31	WA	Alessandra Gariboldi	8^	p. 17
M18	Andrea Villa	2°	p. 20	WA	Michela Titoli	9^	p. 16
M35	Giorgio Gatti	28°	p. 4	WA	Ombretta Milesi	21^	p. 8
M35	Stefano Boveri	32°	p. 1	WA	Emanuela Titoli	24^	p. 7
M45	Eugenio Pessina	4°	p. 28	W35	Nadia Galimberti	2^	p. 25
M45	Ermes Parravicini	28°	p. 6	W35	Anna Quarto	20^	p. 8

I NOSTRI PODI

Trofeo Lombardia C.O.			Trofeo Lombardia M.B.O.		
W12	Chiara Gatti	2^	W12	Chiara Gatti	1^
WA	Ombretta Milesi	3^	W35	Cristina Turolla	1^
W35	Cristina Turolla	2^			
M12	Thomas Manzoni	2°	M12	Thomas Manzoni	3°
M14	Francesco Gatti	3°			
M55	Roberto Arosio	3°			

Tr. Centri Storici Lombardi			Campionati Italiani		
W16	Chiara Gatti	1^	W35 MBO Long	Cristina Turolla	1^
WA	Michela Titoli	3^	W35 MBO Middle	Cristina Turolla	1^
W35	Nadia Galimberti	1^	WA MBO Staffetta	Emanuela Titoli Michela Titoli	3^
M16	Francesco Gatti	2°	WK CO Staffetta	Emanuela Titoli Cristina Turolla Elena Poli	3^
M45	Eugenio Pessina	1°			
M55	Roberto Arosio	2°	W45 CO Long	Cristina Turolla	3^

Raduno estivo

Come tutti gli anni il numero unico racchiude molti articoli e quest'anno io ho deciso di parlarvi del raduno 2007 che si è svolto in Val d'Intelvi dal 18 al 23 agosto.
Io e mio fratello purtroppo abbiamo raggiunto il posto con 2 giorni di ritardo perchè di ritorno dalle vacanze al mare.
Il tempo non è stato dei migliori, viste le continue piogge che hanno reso gli allenamenti più divertenti ma allo stesso tempo più stancanti.
Dormivamo in un albergo con un gran giardino davanti dove l'ultimo giorno abbiamo fatto una piccola gara con la carta creata all'ultimo da Remo Madella.
Eravamo divisi in tre gruppi in base alle capacità e all'età d'ogni ragazzo: rosso, bianco, verde. Io ero nel gruppo rosso con mio fratello e i nostri allenamenti erano la maggior parte su sentieri ma chi se la sentiva aveva la scelta anche di tagliare.
Il terreno era pulito ed il bosco era scorrevole a parte qualche ramo secco a terra.
Si mangiava in un refettorio appena sulla destra dell'entrata, il cibo era molto buono!!
Eravamo distribuiti su tre piani, più o meno quattro per stanza.
Il mio primo giorno, quindi il 20 agosto, abbiamo fatto l'allenamento "acchiappa l'etichetta" che consisteva nell'arrivare il prima possibile alle lanterne per staccare un'etichetta dal maggior valore che arrivava fino a venti. Le lanterne erano 14 ed erano a sequenza libera, non c'era un percorso obbligato da fare.
Anche gli altri allenamenti sono andati per il meglio e devo dire che mi sono molto serviti per migliorare, e spero che anche nel 2008 rifaranno il raduno perché è un'occasione per stare in compagnia, trovare nuovi amici, allenarsi e soprattutto divertirsi !!!!!!!!!!!

Ciao
Chiara Gatti

Rassegna Internet

Orienteering: 27-09-2007 Doppia vittoria di Pessina nella 2 giorni in Valtellina

Gratis nei Motori Ricerca
inserisci qui la tua azienda. 160ml. ditte lo hanno fatto Gratis!

Suonerie serie A
Inni della Juve, Lazio, Roma, Inter, Catania e tante altre!

...referral di Google

27-09-2007

5 Stelle - Eccellente Vota

★★★★★ 5 / 5 (5 Voti)

Doppia vittoria di Pessina nella 2 giorni in Valtellina

Eugenio Pessina durante la premiazione

Ottimi i risultati ottenuti dagli atleti della Polisp. Punto Nord, durante le due gare disputate in Valtellina.
Sabato 22 settembre, si disputava a Triangia, frazione di Sondrio a 800 m s.l.m., la 5^ prova del Trofeo Lombardia CO, valevole anche come Campionato Regionale Sprint.
Il percorso si snodava nella prima parte di gara nel bosco, con alcuni punti tecnici, per poi attraversare il paese e puntare su un terreno aperto fra i campi.
Pessina Eugenio nella categoria M45, portava a casa l'unica vittoria, ma altri piazzamenti completavano i risultati di società:

2° Thomas Manzoni categ. M12
3° Gatti Francesco categ. M14
3° Arosio Roberto categ. M55
2^ Turolla Cristina categ. W35
3^ Poli Elena categ. W35
5^ Quarto Anna categ. W40

Il giorno seguente, una calda domenica mattina, vedeva gli orientisti di tutta la Lombardia, confrontarsi nel tracciato del centro cittadino di Sondrio, con la 4^ prova del Trofeo Centri Storici Lombardi.
Anche qui Pessina Eugenio dominava la sua categoria (M45) portando a casa la sua seconda vittoria in due giorni.
Sul gradino più alto del podio saliva anche Arosio Roberto nella categoria M55.
Gli altri atleti della Punto Nord ottenevano i seguenti risultati:

3^ Gatti Chiara categ. W16
4^ Galimberti Nadia categ. W35
5^ Quarto Anna categ. W35
3^ Gariboldi Alessandra categ. WA
5^ Titoli Michela categ. WA

Con questi risultati, la Polisportiva Punto Nord consolida per il momento, il 4° posto nel Trofeo Lombardia di Società.

Orienteering: 13-10-2007 Ancora un titolo italiano nella MTB-O per Cristina Turolla

13-10-2007

5 Stelle - Eccellente Vota

★★★★★ 5 / 5 (3 Voti)

Ancora un titolo italiano nella MTB-O per Cristina Turolla

Cristina Turolla vincitrice a Lavarone (MTB O)

Dopo la vittoria dello scorso aprile ai Campionati Italiani distanza middle, Cristina Turolla, portacolori della Polisportiva Punto Nord, si conferma la più forte sulle due ruote, conquistando il titolo Italiano anche sulla distanza long.
La gara, disputata sui sentieri dell'altopiano del Lavarone, vedeva Cristina prevalere sulle sue avversarie già da inizio gara. Proseguiva poi con una gara regolare, primeggiando in 6 intertempi parziali su un totale di 10 punti di controllo.
Completava il percorso di gara con il tempo di 1 ora e 20 minuti, distaccando la seconda classificata di circa 16 minuti.
Con questa vittoria, Cristina si aggiudica matematicamente anche la classifica finale di Coppa Italia.

Orienteering: 22-09-2007 Il settore femminile della Polisportiva Punto Nord sugli scudi

5 Stelle - Eccellente Vota

★★★★★ 5 / 5 (3 Voti)

Il settore femminile della Polisportiva Punto Nord sugli scudi

Nei due scorsi weekend, sono stati ottenuti degli ottimi risultati da parte del settore femminile della Polisp. Punto Nord.
Nei giorni 8 e 9 settembre c'è stata la partecipazione di tre atlete ai campionati Italiani Long di corsa d'orientamento, sui pendii del Monte Livata (Roma).
Nella gara individuale, Cristina Turolla otteneva un importante 3° posto nella categoria W45, mentre nella gara a staffetta, Emanuela Titoli, Elena Poli e Cristina Turolla, ottenevano anche qui il bronzo nella categoria WAK.
C'è da sottolineare che dopo il primo posto nel 2005 e nel 2006, questo risulta essere il terzo podio consecutivo per una squadra Punto Nord nella staffetta femminile.

Il 16 settembre i portacolori Punto Nord, hanno disputato ad Olgiate Comasco, la quarta prova di Coppa Italia nella disciplina orientamento MTB.
Anche qui i risultati migliori sono stati conquistati dal gentil sesso.
Nella categoria WA, vittoria di Emanuela Titoli ed il 3° posto della sorella Michela Titoli.
Nella categoria W35, 1° posto di Cristina Turolla e 3° posto di Nadia Galimberti.
Gatti Chiara si aggiudicava la categoria W12, mentre Thomas Manzoni giungeva 2° nella categoria M12. Un buon 5° posto poi di Roberto Arosio nella categoria veterani M55.

Il prossimo appuntamento vedrà gli atleti Punto Nord il 22 e 23 settembre in una due giorni a Sondrio.

Preleva l'articolo
- INVIA IN E-MAIL
- STAMPA
- MOST POPULAR
- INVIA IN PDF
- INVIA IN XML
- INVIA IN TXT

Nei due scorsi weekend, sono stati ottenuti degli ottimi risultati da parte del settore femminile della Polisp. Punto Nord

Rassegna Internet

Orienteering: 17-05-2007 Intenso fine settimana per gli atleti della Polisportiva Punto Nord Monza

5 Stelle - Eccellente Vota

★★★★★ 5 / 5 (4 Voti)

Intenso fine settimana per gli atleti della Polisportiva Punto Nord Monza : infatti sabato 12 maggio si è disputata la prima prova valida per il Trofeo Centri Storici Lombardi in quel di Paullo e domenica 13 a San Donato Milanese si è tenuta una gara valida per il circuito nazionale Centri Storici.
A quest'ultima manifestazione, di livello nazionale, hanno partecipato orientisti di assoluto valore.
Decisamente ottimo il comportamento degli atleti monzesi alla gara di Paullo, con due primi posti (Gatti Francesco M16 e Galimberti Nadia W35), due secondi posti (Pessina Eugenio M45 e Titoli Michela WA) e un terzo posto (Arosio Roberto M55). Gli altri atleti si sono cosi' classificati : De Faveri Stefano 4°, Gatti Giorgio 9°, Parravicini Ermes 8° (nelle rispettive categorie).
Altrettanti buoni piazzamenti nella gara di San Donato, a fronte di una partecipazione piu' elevata di atleti : Villa Andrea conquistava la vittoria nella sua categoria (M18), Gatti Francesco, Gatti Chiara e Gariboldi Alessandra si piazzavano al posto d'onore nelle rispettive categorie, un buon terzo posto per Pessina Eugenio nella sua categoria (M45).
Questi i piazzamenti degli altri atleti :

Gatti Giorgio	16°
Boveri Stefano	20°
Parravicini Ermes	10°
Galimberti Nadia	5°
Quarto Anna	8°
Titoli Michela	5°

Complessivamente si puo' affermare che la Polisportiva Punto Nord ha confermato il posto di rilievo che le compete in ambito regionale.

Preleva l'articolo
- INVIA IN E-MAIL
- STAMPA
- MOST POPULAR
- INVIA IN PDF
- INVIA IN XML
- INVIA IN TXT

Sabato 12 maggio si è disputata la prima prova valida per il Trofeo Centri Storici Lombardi in quel di Paullo e domenica 13 a San Donato Milanese si è tenuta una gara valida per il circuito nazionale Centri Storici.

I nostri atleti nella Lista Base 2007

Maschile			Femminile		
Posiz.		**Punti**	**Posiz.**		**Punti**
133°	Pessina Eugenio	49,81	19^	Turolla Cristina	60,55
203°	Arosio Roberto	37,38	89^	Gariboldi Alessandra	42,41
351°	Gatti Giorgio	20,52	116^	Titoli Emanuela	34,71
373°	Gatti Francesco	18,42	118^	Milesi Ombretta	34,55
625°	Parravicini Ermes	4,30	138^	Poli Elena	28,12
710°	Villa Andrea	2,13	142^	Titoli Michela	27,09
768°	Boveri Stefano	1,20	148^	Galimberti Nadia	25,09
			364^	Quarto Anna	0,82

Maschile			Femminile		
Posiz.		**Punti**	**Posiz.**		**Punti**
38°	Pessina Eugenio	41,98	3^	Turolla Cristina	60,20
74°	Arosio Roberto	23,18	6^	Titoli Emanuela	45,83
165°	Gatti Giorgio	0,02	13^	Titoli Michela	26,25
			22^	Galimberti Nadia	15,63

5 giorni in Belgio

Ciao, quest'anno volevo raccontarvi della 5 giorni del Belgio che si è svolta dal 26 al 30 dicembre 2007.
Siamo partiti il 26 mattina e dopo un lungo viaggio, di circa 10 ore, siamo arrivati in Belgio nella parte est dove si sarebbero svolte le 5 gare d'orientamento.

Noi alloggiavamo in una fattoria, non nella stalla, ma in un appartamento che ci stava al di sopra; da una finestra si potevano infatti vedere le mucche in ogni momento della giornata.

Della prima gara non posso raccontarvene non essendoci stato: per la classifica finale nessun problema, in quanto era fatta tenendo conto dei migliori 4 risultati su 5.

Finalmente però è arrivato il giorno della nostra prima gara, seconda delle cinque, il ritrovo non era molto distante da casa nostra quindi con calma, ma comunque con la tensione addosso, ci siamo diretti al luogo stabilito. Per fortuna non pioveva, perché di sole manco a pagare e il vento soffiava da morire.
Il ritrovo era in una "canteen", una palestra con pure il bancone dove vendevano bibite, torte e zuppe.
Mi sono preparato per bene, ho cercato di capire come funziona l'emit che qui si usa al posto della si-card e sono andato in partenza, che distava circa un chilometro.
La mia gara era di 3050 mt. ed era la più corta delle 5.
Il terreno era molto piano con qualche dislivello qua e la e questo mi ha molto disambientato.
C'erano molti sentieri che formavano angoli di 90° e quindi dei piccoli rettangoli.
Bisognava tagliare quindi facendo molta attenzione e controllando bene la direzione.
Io sono arrivato 6° su 13, mia sorella terza su 3 e mio papà e mia mamma ultimi.

Il ritrovo del secondo giorno era in una pista da motocross tutta piena di fango.

Questa volta era venuto fuori il sole ed il vento si era un po' placato.
La mia gara era un po' più lunga di quella precedente ma anche un po' più facile.
Il terreno aveva un po' più di dislivello e i sentieri erano come il giorno prima, tutti disposti a formare rettangoli; c'erano inoltre molte buche e tanti cocuzzoli.
Avendo commesso un piccolo errore sono arrivato 7° con un distacco di 3 minuti dal terzo e 6 dal primo.
Questa volta il terreno era un po' meno percorribile ed era però un po' più facile tagliare.
In questa gara i miei genitori non sono arrivati ultimi e mia sorella è arrivata ancora terza.

Il terzo giorno hanno messo fuori le classifiche parziali delle gare migliori togliendo invece la peggiore; io mi trovavo 8° su 13.
I punti per chi vinceva erano 1000; in 300 punti erano compresi 3 o 4 concorrenti tra cui io quindi dovevo darmi da fare per recuperare posizioni.
La gara del quarto giorno era, questa volta, di 3550 mt. ed io sono arrivato di nuovo sesto.
Il terreno era più mosso rispetto ai giorni precedenti ed erano presenti molte buche e radici e in alcune parti anche molti rovi; era presente anche qualche prato che grazie alla bella visuale nel bosco t'indirizzava correttamente.

Arrivò presto anche il 5 giorno, l'ultimo di gare ma non ancora delle vacanze.
L'ultima gara era valida per il WRE world ranking event e si svolgeva in un ex campo militare dove c'era molta sabbia in spazi aperti, che rallentava molto la corsa; erano presenti anche molte piccole colline difficili da distinguere tra loro, dove spesso erano presenti lanterne.
Questa volta sono andato male e sono arrivato 8° concludendo in classifica generale al settimo posto su 14 concorrenti.

Questa per me non era la prima cinque giorni e come al solito mi sono divertito un sacco anche non avendo conosciuto quasi nessuno.

Francesco

Il Nordic Walking

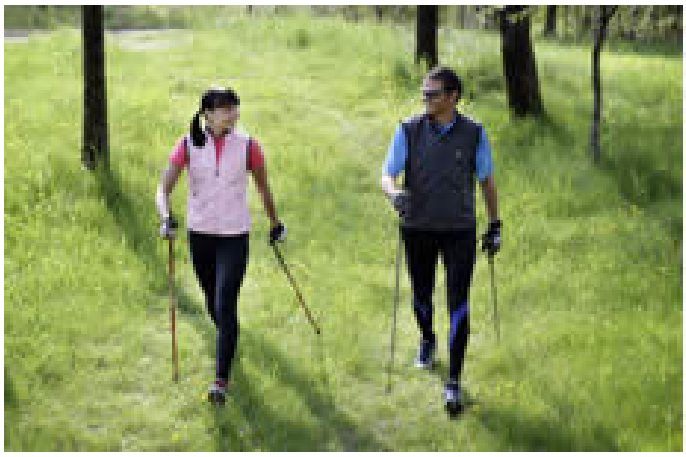
Riviste, televisione e persino il nostro medico ci consigliano di camminare…. ma oggi purtroppo non tutti sanno camminare correttamente. Ecco perché nel nostro paese, si sta diffondendo in modo particolare, una disciplina denominata Nordic Walking.
Il Nordic Walking è un'attività sportiva completa, che allena contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio che la muscolatura del corpo (circa il 90%).
Ricerche scientifiche dimostrano che gli effetti benefici sulla salute derivanti dalla pratica di questo sport sono molteplici quali:

- aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata tradizionale, aiutando a tenere sotto controllo il peso
- aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 battiti al minuto rispetto alla camminata tradizionale eseguita alla stessa velocità
- aumenta la resistenza aerobica
- tonifica e rafforza la muscolatura
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- migliora la coordinazione in quanto implica il movimento coordinato di arti superiori ed arti inferiori
- migliora la postura
- aiuta a combattere lo stress
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi

Ma quando e dove nasce questa disciplina?
Il Nordic Walking ha le sue radici in Finlandia nei primi anni 30: gli atleti dello sci da fondo cominciavano ad utilizzare bastoni durante i loro allenamenti estivi. Lo sviluppo del Nordic Walking nella sua attuale forma di attività fisica e ricreativa alla portata di tutti è iniziato in Finlandia nei primi anni 80. Nel 1997,il concetto di Nordic Walking è stato ufficialmente lanciato in Europa ottenendo un buon risconto in Olanda, Germania e Austria dove si andava via via evolvendo il concetto di attività sportiva a contatto con la natura adatto a chiunque.
Oggigiorno solo in Finlandia 760.000 persone, che rappresenta il 19% della popolazione, praticano il "sauvakavely" regolarmente almeno una volta alla settimana ed è uno degli sport più popolari in Finlandia. In Germania i Nordic Walkers si contano in circa 2 milioni e circa 12 milioni di tedeschi sono interessati a provarlo, secondo le ultime ricerche.

Il Nordic Walking è attualmente una delle discipline sportive di maggior crescita nel mondo: si stima che nel 2007 il numero di praticanti di Nordic Walking nel mondo raggiungerà i 7 milioni di persone. I paesi di maggior sviluppo sono Finlandia, Norvegia, Germania, Austria e Svizzera, ma anche per paesi come Benelux, la Danimarca, la Francia, l'Italia ed i paesi dell'Est Europa è prevista una crescita repentina e significativa.
Negli Stati Uniti, in Cina ed Australia il Nordic Walking è già stato lanciato con sorprendenti successi.

L'attrezzo principale per la pratica del Nordic Walking è una coppia di bastoncini simili a quelli da trekking, ma specifici per la disciplina.
Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento; e la velocità della camminata aumenta facilmente, così il Nordic Walking diventa ancora più efficace. Con l'aggiunta di vari esercizi si può raggiungere il livello atletico dell'allenamento.
L'impiego dei bastoni riduce la sensazione di affaticamento in quanto il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito. Questo vuol dire che praticando questo sport il corpo lavora di più ma non sente la fatica. Diminuiscono anche le sollecitazioni alle articolazioni, specialmente alle caviglie, alle ginocchia ed all'anca, e questo permette la pratica anche a chi è leggermente in sovrappeso o soffre di problemi alle articolazioni.
Anche persone in convalescenza, con problemi fisici e con limitazioni di movimento, possono trovare nel Nordic Walking il modo di migliorare la loro condizione fisica e ottenere un recupero più veloce.



Il Nordic Walking può essere praticato ovunque, ma naturalmente dà i suoi migliori effetti psicofisici fuori dal caos cittadino: nei parchi, nei sentieri dei boschi, in campagna, in spiaggia, in montagna. Comunque, una salutare pratica giornaliera, anche per migliorare la propria tecnica, si può fare anche in città.

Il Nordic Walking è piacevole, serve a mantenersi in forma e non solo, perché praticare questa attività è soprattutto una questione di salute.
Una pratica costante produce con il tempo una serie di significativi adattamenti fisiologici: aumenta l'apporto di ossigeno, modifica l'apparato cardiovascolare migliorandone il funzionamento e diminuendo la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.
A questo va aggiunto che le sollecitazioni all'apparato osteoarticolare prodotte da questa attività, migliorano la fissazione del calcio prevenendo l'osteoporosi, mentre patologie come l'ipercolesterolemia, l'accumulo di trigliceridi e la spesso conseguente ipertensione trovano proprio nell'esercizio fisico aerobico un sistema di prevenzione e di cura efficace.
Il valore del colesterolo totale, dovrebbe essere inferiore ai 200mg/dl, mentre il cosiddetto colesterolo buono (HDL) dovrebbe superare i 35 mg/dl e quello cattivo (LDL) dovrebbe

essere al di sotto dei 130 mg/dl.
Ma ciò che conta è il rapporto tra colesterolo totale e quello buono: se questo rapporto supera il valore di 5 entriamo nella zona rischio patologie cardiocircolatorie. Diventa quindi estremamente importante poter elevare il livello di colesterolo buono e per ottenere questo risultato non c'è dieta che tenga: l'unico modo davvero efficace è l'attività aerobica regolare.

Il Nordic Walking è un vero e proprio programma di fitness che prevede svariate attività prima di affrontare la marcia, è importante prendere in considerazione gli attrezzi che mettiamo in gioco: i bastoncini.
Per ottenere il massimo dei risultati è necessario che il bastoncino presenti particolari caratteristiche tecniche: deve essere in lega leggera in modo da non affaticare gli arti superiori, ma allo stesso tempo che garantisca resistenza e flessibilità; l'impugnatura deve essere completata da un apposito lacciolo, che faciliti il movimento del polso ottimizzando la spinta, senza ostacolare la circolazione sanguigna creando fastidiosi formicolii alle mani.
Il puntale deve essere adatto a qualsiasi tipo di terreno con possibilità di applicare un tappo per l'asfalto, ed infine la lunghezza deve essere tale da ammortizzare gli urti e favorire una spinta graduale grazie ad una perfetta angolazione del bastoncino, deve essere regolabile per garantire un angolo del gomito di 90 gradi sia che proceda in pianura, salita o discesa.
Per un calcolo approssimativo moltiplicate la propria altezza in cm. per 0,7.

Strumento importante nella pratica del Nordic Walking è il cardiofrequenzimetro, che permette di tenere sotto controllo la frequenza cardiaca ed il consumo calorico, dati fondamentali nella stesura di un programma di allenamento mirato.
La frequenza cardiaca massima sostenibile da un individuo tende a ridursi con l'età ed è possibile calcolarla con una ragionevole approssimazione sottraendo a 220 l'età in anni; valori che oscillano tra i 65-80 % della frequenza cardiaca massima teorica caratterizzano un'attività di resistenza o aerobica, e se protratti nel tempo (oltre 20 minuti per seduta) determinano importanti adattamenti cardio-circolatori e l'utilizzo di lipidi di riserva.

Buon divertimento.

Classifica degli atleti che hanno ottenuto più podi

(aggiornata al 8 Dicembre 2007 compreso)

		CO	Centri Storici	MTB-O	Staff.	Promoz. Open Esord.	TOTALE
1	Turolla Cristina	11	2	8	3		**24**
2	Gatti Chiara	9	4	2		1	**16**
3	Pessina Eugenio	5	7		1	2	**15**
4	Manzoni Thomas	8		4	1		**13**
5	Gatti Francesco	6	3			3	**12**
6	Titoli Emanuela	3		4	3	1	**11**
7	Galimberti Nadia	2	3	2		3	**10**
8	Arosio Roberto	4	4		1		**9**
9	Titoli Michela		3	2	1	1	**7**
10	Gariboldi Alessandra	1	2		1	2	**6**
11	Quarto Anna	1		1		1	**3**
11	Poli Elena	1			2		**3**
11	Villa Andrea		3				**3**
11	Acquaviva Rosario					3	**3**
15	Milesi Ombretta	1					**1**
15	Gatti Giorgio					1	**1**
15	Boveri Stefano					1	**1**

Punti ottenuti per la società da ogni singolo atleta nel "Campionato Lombardo di società 2007"

	Cognome e Nome	TOTALE PUNTI		Cognome e Nome	TOTALE PUNTI
1	Pessina Eugenio	**1052,57**	16	Casaglia Federico	**49,26**
2	Arosio Roberto	**957,13**	17	De Favari Stefano	**42,57**
3	Turolla Cristina	**897,18**	18	Villa Paolo	**40,39**
4	Galimberti Nadia	**766,60**	19	Parravicini Ermes	**35,90**
5	Gatti Francesco	**575,58**	20	Acquaviva Rosario	**25,00**
6	Titoli Michela	**504,71**	21	Titoli Amelio	**22,88**
7	Gatti Giorgio	**482,46**	22	Bassetti Nadia	**10,00**
8	Poli Elena	**464,37**			
9	Titoli Emanuela	**452,31**			
10	Gariboldi Alessandra	**435,23**			
11	Milesi Ombretta	**412,56**		Esordienti / Open	**10,00**
12	Quarto Anna	**411,82**			
13	Gatti Chiara	**110,80**		Organizzazione	**1000,00**
14	Boveri Stefano	**73,75**			
15	Villa Andrea	**73,14**		**TOTALE PUNTI**	**8906,21**

Arriva la Primavera

Arriva la bella stagione, le giornate si allungano e si può tornare a praticare sport all'aperto.
Il cambio di stagione spesso dà una sensazione di "rinascita fisica", ma a qualcuno può dare invece stanchezza.
Per chi ha fatto sport in inverno la primavera è la stagione della ricerca della forma ottimale, ma alcune situazioni particolari possono creare problemi più o meno importanti.
Il **CALORE** - La principale variazione che si avverte con l'arrivo della bella stagione è l'incremento della temperatura dell'aria. L'organismo deve smaltire più in fretta e meglio il calore che viene prodotto durante l'attività fisica. Se in inverno è necessario coprirsi per non disperdere il calore, in primavera deve avvenire il contrario (sempre senza esagerare!).
Durante l'attività sportiva il calore si smaltisce con più difficoltà: bisogna allenare l'organismo a migliorare la propria "termoregolazione".
Al sole inoltre c'è anche il rischio di "bruciature" che, se per i più fortunati sono causa solo di piccoli danni, per chi ha una cute più delicata possono dare lesioni dei capillari superficiali, secchezza della cute e rughe.
Ci si deve proteggere dai raggi del sole in maniera adeguata, utilizzando creme solari protettive ed evitando l'esposizione prolungata, specialmente nelle fasi iniziali di attività all'aperto.
Il cambio di stagione è anche il periodo ideale per dimagrire; l'aumento di temperatura e la diminuzione fisiologica di acqua e sali minerali fanno perdere peso in modo naturale.
Per ottenere buoni risultati da questo punto di vista, oltre ad una corretta attività fisica, soprattutto ad impegno prevalentemente aerobico, si devono aumentare i quantitativi alimentari di frutta e verdura, mangiare carboidrati in buona quantità, ma diminuire invece le proteine e ancora di più grassi e zuccheri.

La **STANCHEZZA** - In primavera può capitare di attraversare un periodo in cui ci si sente "spossati" ed il fisico non risponde come in precedenza.
La ragione può essere ricercata nel tempo necessario al proprio organismo per abituarsi ai nuovi ritmi di attività: se in inverno una giornata inizia di solito alle 8 e termina alle 17, in primavera può prolungarsi anche oltre le 21. Dopo un periodo di adattamento, le forze aumenteranno; la luce stimola anche la produzione di melatonina che migliora l'efficienza fisica.
La raccomandazione principale è quella di fare attività fisica con frequenza quotidiana: **meglio 20 minuti ogni giorno che 3 ore la domenica**. Bisogna avere sempre una certa gradualità per evitare indolenzimenti e dolori articolari, ricordandosi di fare stretching sia prima che dopo l'attività.
Un ultimo avvertimento: attenzione alle allergie!
In primavera le fioriture possono causare fenomeni allergici con rinite, congiuntivite e talvolta asma. E' necessario, se possibile, prevenirli con adeguati interventi di tipo farmacologico (classico e/o omeopatico).
Ricordate che dopo la pioggia l'aria è pulita dai pollini, quindi è più facile fare sport senza problemi.
Se dovessero insorgere fenomeni di asma durante l'attività sportiva è necessario rivolgersi ad uno specialista per un intervento adeguato.

CALENDARIO GARE CIRCUITI LOMBARDI

DATA	MANIFESTAZIONE	SPEC	LUOGO	SOCIETA'
FEBBRAIO				
10-feb-08	*1° CAMP.REG. CURVE DI LIVELLO*	CO	BRINZIO	BES.+SOCIETA
17-feb-08	*1°TR.LOMB. SPRINT + 1°TROF.INTERR.*	CO	COLLECCHIO	EMILIA ROM.
24-feb-08	*2°TR.LOMB. SPRINT + CAMP.REG.*	CO	PARCO LAMBRO	UNIONE LOMB.
MARZO				
8-mar-08	*1° PROVA T.C.S.L.*	CO	BERGAMO CITTA' ALTA	S.ALESSANDRO
9-mar-08	*3°TR.LOMB.MIDDLE + CAMP.REG.*	CO	PARCO DEI COLLI	S.ALESSANDRO
15-mar-08	*1° PROVA TROF.LOMB.*	MBO	BRUGHIERA SUD	GS DELTA
16-mar-08	*COPPA ITALIA MIDDLE*	MBO	PARCO DI MONZA	FITMONZA
APRILE				
6-apr-08	*4°TR.LOMB. + 2°TROF.INTERR.*	CO	PAVONE TO	ORIENTAMOND
MAGGIO				
4-mag-08	*2° PROVA T.C.S.L.*	CO	SESTO SAN GIOVANNI	PUNTO NORD
10-mag-08	*GARA PROMOZIONALE*	CO	CASATENOVO	BESANESE
24-mag-08	*2° PROVA TROF.LOMB.*	MBO	PARCO PINETA TRADATE	VARESE OR.
25-mag-08	*5°TR.LOMB. SPRINT*	CO	MONTE FENERA (NO-VC)	SESTO 76
GIUGNO				
1-giu-08	*6°TR. LOMB. LONG + CAMP.REG.*	CO	PIANI RESINELLI	NIRVANA
14-giu-08	*3° PROVA TROF.LOMB.*	MBO	MONTE CANTO	S.ALESSANDRO
15-giu-08	*4° PROVA TROF.LOMB.*	MBO	PARCO ALTO MILANESE	PUNTO NORD
SETTEMBRE				
20-set-08	*7°TR.LOMB. SPRINT*	CO	TRIANGIA	SONDRIO ASD
21-set-08	*3° PROVA T.C.S.L.*	CO	SONDRIO	SONDRIO ASD
OTTOBRE				
5-ott-08	*8°TR.LOMB. + 3°TROF.INTERR.*	CO	VAL BASCA	OR. COMO
26-ott-08	*CAMP.INTERR.STAFFETTA*	CO	PIANFEI (TO)	ORICUNEO
NOVEMBRE				
02-nov-08	*9°TR.LOMB. LONG + 4°TROF.INTERR.*	CO	MONTE BEIGUA	LIGURIA
16-nov-08	*4° PROVA T.C.S.L.*	CO	LISSONE	PUNTO NORD
22-nov-08	*5° PROVA T.C.S.L.*	CO	BESANA IN BRIANZA	BESANESE
23-nov-08	*10°TR.LOMB. MIDDLE*	CO	PEGORINO-CANTALUPO	BESANESE
30-nov-08	*6°T.C.S.L. + FESTA LANTERNINO*	CO	MONTICHIARI	TUMIZA

Polisportiva Punto Nord

ANNO VENTISEIESIMO

Hanno collaborato: Chiara, Eugenio, Francesco, Giorgio, Nadia e Roberto.