

PINERUN

CIRCUITO DI CORSA
DEL TERRITORIO PINEROLESE

2023



UISP
sportpertutti
Regione Piemonte - Atletica Leggera

UISP
sportpertutti
Comitato di Pinerolo

UISP
sportpertutti
Comitato di Pinerolo
Atletica Leggera

TRAIL
UISP

rbe
RADIO REGIONALE PIEMONTE

CENTRO SPECIALIZZATO IN RUNNING

Cell. 342 072 3146
www.joyrunning.it



PINEROLO
Corso Piave 21/A



SONIA PEYROT
La Casa della Natura



Dott. Luca Gronchi
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

**scarpe, abbigliamento, attrezzature,
integratori e tanto altro**

INOLTRE SCOPRI I NOSTRI SERVIZI

Dietista - Dott. Luca Gronchi e
Massoterapista/Naturopata - Peyrot Sonia
Osteopata - Counselor - Personal Trainer

 **BROOKS**

salomon 


DYNAFIT

saucony

ALTRA


MIZUNO

SIDAS 
Your feet deserve it


KEFORMA
SACCHI ALIMENTARI

e tanti altri...



CIRCUITO DI CORSA
DEL TERRITORIO PINEROLESE

PINERUN, ATTO SECONDO

Nel 2022 è stato il coraggio, forse dell'incoscienza, a farla da padrone. La nascita del circuito **PineRun**, per mano di **Omar Riccardi** complice la Uisp pinerolese, ha dovuto fare i conti con l'incertezza delle disposizioni sanitarie che hanno trasformato in precarie tutte le certezze organizzative. A bocce ferme si può tranquillamente affermare che è stato un grande successo, persino strabordante stante la quantità di prove, che via via con il chiarirsi della situazione, hanno bussato alla porta del PineRun. È passato il messaggio di promuovere il territorio, specie quello emarginato nel cuore delle vallate alpine o nelle borgate della pianura sottostante, attraverso lo sport che ha integrato con questa nuova "mission" il suo obiettivo squisitamente agonistico.

Oggi si riparte con PineRun 2023, 2° edizione! **Un progetto che nasce più stabile e definito** potendo contare sul supporto e la condivisione del mondo dell'Atletica, di strada e di montagna, dell'intero pinerolese. Trail, Corsa in Montagna, Corsa su strada, Non Competitive e Vertical e... chissà se quest'anno sarà possibile sperimentare il Vertical in discesa impedito lo scorso anno da tuoni, fulmini e saette in quel di Porte!

Ancora Uisp Pinerolo ed ancora Omar a guidare la macchina organizzativa che, al vero, è circuito in sé ma contiene, al suo interno, altre due perle del podismo pinerolese: il **Circuito Dynafit Vertical Sunsets** con le sue ... prove a caratterizzare i mercoledì sera primaverili ed il **Trofeo delle Valli**. Ambedue le "creature" arricchiscono il loro calendario e ciò è consultabile all'interno del presente opuscolo.

Nuova la formula di iscrizione al circuito che passa attraverso le singole ASD e non più i singoli atleti mentre per l'adesione delle gare al Circuito è confermata la quota di € 10 per ogni gara. Regolamento e premi sono esposti nelle pagine a seguire.

La voglia di correre, però, è tutta a vostro carico.

Confermati gli strumenti di comunicazione sperimentati nel 2022 ovvero la pagina Facebook e PineRun TV ma la grande novità sarà un accogliente Sito Web in fase di allestimento che ospiterà tutte le nostre e vostre Inutili Fatiche!

Si riparte quindi e, neve permettendo, l'ouverture sarà a Pian Munè di Paesana sabato 25 febbraio alla luce dei frontalini a conoscere le Meire Croesio.

REGOLAMENTO PINERUN 2023

IL CALENDARIO DELLE PROVE

Il calendario completo delle prove previste sarà reso pubblico tramite apposito volantino.

NORME SPECIFICHE DEL CAMPIONATO RISERVATO AGLI ISCRITTI AL PINERUN

• **Il costo di iscrizione al Circuito** per le società UISP è stabilito come segue e garantisce l'automatica iscrizione della società stessa e di tutti i propri atleti:

1. Società con numero di atleti tesserati compresa tra 1 e 10 = 15€
2. Società con numero di atleti tesserati compresa tra 11 e 30 = 30€
3. Società con numero di atleti tesserati compresa tra 31 e 40 = 45€
4. Società con numero di atleti tesserati compresa tra 51 e 70 = 60€
5. Società con numero di atleti tesserati oltre 71 = 75€

Gli atleti RUNCARD o FIDAL appartenenti a società non iscritte al Circuito pagheranno la quota di 5€ come costo di iscrizione al Circuito

• **Categorie previste:**

JM (2005-2004) / PM-SM (2003 – 1989) / SMA (1988 – 1974) /
SMB (1973 – 1959) / SMC (1958 e precedenti)

con pari categorie e anni per la classifica femminile.

• **Per essere inseriti nella classifica finale** ogni partecipante dovrà avere preso parte ad almeno il 30% + 1 delle prove previste.

Tutti gli atleti che rientreranno nella classifica generale parteciperanno all'estrazione finale dei premi di partecipazione. Il numero dei premi a disposizione e la loro natura verrà definito in apposita riunione con i presidenti o loro delegati delle società iscritte al circuito

• **Punteggio Competitive:** con riferimento alla classifica unica (Maschile e Femminile sia assoluta che di categoria) verranno attribuiti 300 punti al primo classificato, 299 al secondo, 298 al terzo e così via fino ad assegnare 1 punto a tutti i classificati.

Esempio.

Pos	Nome	Sesso	Categoria	Punti
1	Mario	M	SM	300
2	Marina	F	PF	299
3	Gina	F	SFB	298
4	Luca	M	SMA	297
5	Sonia	F	SFB	296
6	Marco	M	SMB	295
7	Massimo	M	SMC	294
...	...	...	...	...
28	Silvia	F	SFA	273
...	...	...	...	...
150	Luana	F	SFC	151

• **Punteggio Non Competitive:** in relazione alla caratteristica delle manifestazioni, allestite con prevalente obiettivo ludico – motorio e, conseguentemente, senza classifica ufficiale, verranno riconosciuti al singolo iscritto al Circuito 40 punti di partecipazione sulla base dell'elenco arrivati alla singola manifestazione. Nota: il punteggio acquisito per la partecipazione alle N.C. è valido solo al fine delle classifiche individuali.

• **Classifica di “partecipazione” Non Competitive:** in relazione alla caratteristica delle manifestazioni, allestite con prevalente obiettivo ludico – motorio e, conseguentemente, senza classifica con rilevazione di tempi di arrivo ufficiale, i punteggi riconosciuti per la partecipazione verranno utilizzati per stilare una classifica di fidelizzazione in cui premiare gli atleti maggiormente partecipativi alle manifestazioni ludico motorie.

• Per la **Classifica finale** verranno conteggiati tutti i punti ottenuti calcolando il valore medio ponderato del punteggio totale sulla base del numero di gare partecipate a cui sommare un punto per ogni gara completata:

punteggio complessivo

+ numero di gare partecipate

numero di gare partecipate

Esempio: L'atleta MARIO e l'atleta ROSSI partecipano rispettivamente a 23 gare su 52 il primo e 25 Gare su 52 il secondo; Alla fine del circuito hanno ottenuto i seguenti punti complessivi:

MARIO > punti 6882

ROSSI > punti 7238

Il punteggio medio ponderato si calcolerà dividendo il punteggio complessivo per il numero di gare partecipate aggiungendo un punto per ogni gara. Applicando la formula sopra descritta il risultato ottenuto sarà:

MARIO > 6882 punti / 23 gare = 299,21 + 23 punti = 322,21 punti complessivi

ROSSI > 7238 punti / 25 gare = 289,52 + 25 punti = 314,52 punti complessivi

• Qualora nelle classifiche ci fossero degli **ex-aequo** si provvederà con il seguente criterio: maggior numero di gare disputate, scontro diretto.

• **Verranno premiati i primi tre atleti maschili e le prime tre atlete femminili** con l'assegnazione delle maglie di Campione pinerolese “Pinerun” 2023.

• **Verranno premiati i primi tre atleti maschili e le prime tre atlete femminili di ogni Categoria** con l'assegnazione delle maglie di Campione di Categoria del Circuito pinerolese.

• **Verranno premiate le prime tre Società** tenendo conto di tutti i punti conseguiti dagli atleti.

- **Gli atleti e le Società sono tenuti al ritiro personale dei premi** alla premiazione finale che si svolgerà presumibilmente nel mese di dicembre. I premi saranno assegnati solo agli atleti presenti salvo precedente giustificazione.

- **Il costo per l'iscrizione di una singola gara al circuito**, sia essa competitiva che non competitiva sarà pari a 10€

- **I costi per l'autorizzazione UISP delle gare** sarà di 50€ per le gare competitive, sia esse strada, Trail, Vertical o Duathlon e 20€ per le manifestazioni non competitive

DEVICE DI RIFERIMENTO

Il Comitato Organizzatore si avvarrà dei seguenti strumenti informatici per le ulteriori comunicazioni, l'aggiornamento delle classifiche e la promozione delle singole prove:

Pagine Facebook

PINERUN e PINERUN TV,

sito internet PINERUN.IT



RISTOROCYCLES.COM
VENDITA E RIPARAZIONE BICI



GIANT STORE PINEROLO

VENDITA E RIPARAZIONI BICI

STRADA - GRAVEL - MTB - E-BIKE

☎ 0121393034 📱 334.8996219

GIANT

Liv



**PRODUZIONE
E VENDITA
AL DETTAGLIO**

Corso Torino 422, Pinerolo
☐ 338. 43 84 203

**...SE IL TUO SOGNO È CORRERE
NOI TI AIUTIAMO A REALIZZARLO!**

SLALOM

SPORT • SALUZZO

Via Gualtieri 16 - Saluzzo (CN)
TEL. 0175/47268 - 348 6999003
MAIL slalom.saluzzo@libero.it

361°



SCARPA®

 **BROOKS**

saucony

 **SCOTT**

REGOLAMENTO TROFEO DELLE VALLI 2023



Con l'iscrizione alle singole prove del Trofeo delle Valli l'atleta autorizza il Comitato Organizzatore all'utilizzo ed eventuale pubblicazione, sulla pagina Facebook dedicata, delle proprie immagini.

Saranno assegnati singoli punteggi in base all'ordine di arrivo assoluto di ciascuna delle 7 prove. I punteggi verranno assegnati come segue: 300 punti al primo assoluto, 299 al secondo assoluto ed a scalare i successivi piazzamenti in ogni singola gara. I punteggi verranno poi sommati per stabilire la classifica finale.

Per entrare nella classifica del Trofeo delle Valli si dovrà partecipare ad almeno 6 prove su 7. A chi prenderà parte a tutte le gare verranno assegnati i punteggi di tutte e 7 le prove.

Vincerà il Trofeo chi, al termine delle 7 prove, avrà totalizzato il maggior numero di punti.

In caso di parità prevarrà il concorrente che in una delle 7 prove ha ottenuto il miglior piazzamento nella classifica assoluta. In caso di ulteriore ex aequo si terrà conto della posizione nell'ultima gara.

Per le classifiche di categoria verranno sommati i punti come da classifica assoluta di ogni gara.

Il servizio cronometraggio è a discrezione delle singole organizzazioni.

Il responsabile della classifica del Trofeo è individuato nel Sig. Andrea Avondet che fornirà il supporto informatico per il rilevamento degli ordini di arrivo.

La classifica sarà stilata dopo la 2° prova e successivamente aggiornata e pubblicata sulla pagina facebook "Trofeo delle Valli".

Verranno premiati: I primi tre assoluti della categoria maschile e femminile ed i primi tre delle categorie indicate nella tabella seguente.

• • •
TENUTA AJRALE

- **Eventi**
- **Bed & Breakfast**
- **Sport**

• • •
www.tenutaajrale.com

• • •
info@tenutaajrale.com
Via Pinerolo, 100 – Vigone (TO)
Tel. 335 5925512 – 3356550756

MASCHILE

M1	2005 - 1989
M2	1988 - 1979
M3	1978 - 1969
M4	1968 - 1959
M5	1958 - PRE

FEMMINILE

F1	2005 - 1989
F2	1988 - 1974
F3	1973 - 1959
F4	1958 - PREC

Chi viene premiato nella classifica assoluta non sarà premiato in quella per categoria.

Eventuali reclami dovranno pervenire in forma scritta entro mezz'ora dall'esposizione delle classifiche di ogni singola prova.

I punteggi e classifiche del Trofeo saranno assegnati in base alle classifiche assolute ufficiali delle singole prove.

Eventuali errori o anomalie potranno essere comunicate entro 5 giorni dalla partenza della gara successiva.

Gli organizzatori pur avendo cura della buona riuscita del Trofeo delle Valli, declinano ogni responsabilità per danni a cose o persone prima, durante e dopo le competizioni.

Le premiazioni avverranno il 23 giugno presso il Laghetto Nais di Bobbio Pellice alle ore 20.00



TRATTORIA
Primavera

tel. 351 790 0876

trattoriaprimavera2018@gmail.com

Vicolo Società Operaia, 5
10064 Pinerolo (TO)

M. & G. DI GENRE MARIELLA

VIA NAZIONALE 25 PINASCA (TO)

**TABACCHI
GIORNALI
CARTOLERIA
PROFUMERIA
GIOCATTOLI
IDEE REGALO**

TEL. 0121-800793



Estetica Monica
di Monica Ribet

Via Nazionale 31 - 10060 PINASCA (TO)

Cell: 331 17 44 801

info@esteticamonica.it - www.esteticamonica.it

LONGO

**Tappezzerie in stoffa
Specializzato
mobili antichi**

Rivestimenti divani,
poltrone, sedie
Realizzazione tende
da interni



**Zanzariere
tende da sole e tecniche**

Preventivi gratuiti

Via della Madonnina, 48 - CUMIANA (TO)

338.3974988

tappezziere.longo@gmail.com

www.longo-tappezziere.it -  


CAMPANA
BAR CAFFETTERIA



Via Maria Ausiliatrice, 2
10094 Giaveno (TO)



REGOLAMENTO DYNAFIT VERTICAL SUNSETS 2023

PARTECIPAZIONE

Possono partecipare i tesserati per l'anno in corso agonisti UISP Atletica Leggera ed i tesserati Fidal, RUNCARD, con certificato valido il giorno della gara.

RITROVO E PARTENZE

Il ritrovo per ogni singola gara è fissato alle ore 18,00 (Esclusa la Prova Speciale del 2 giugno a Crissolo ore 8,00). La partenza del primo atleta avverrà alle 19,30, a seguire un atleta ogni 10".

E' vivamente consigliato attrezzarsi di lampada frontale per la discesa dopo la prova.

ISCRIZIONI

E' possibile preiscriversi compilando il modulo al Link iscrizioni sul sito www.verticalsunsets.it entro le ore 16,00 del giorno antecedente la gara. L'ordine di partenza è quello di iscrizione.

Saranno accettate iscrizioni fino a 30' prima della partenza presentando certificato medico e tessera UISP, FIDAL, RUNCARD.

Tutti i partecipanti alla manifestazione devono essere in regola con le norme per la tutela sanitaria previste e gli agonisti avere tessera di appartenenza in corso di validità il giorno della competizione. La tessera della stagione 2023 bisogna averla al seguito e disponibile per eventuali verifiche dell'organizzazione. Tutti gli agonisti autorizzati a partecipare saranno inseriti nelle classifiche come previsto dalle vigenti convenzioni e saranno premiati. Non potranno partecipare i tesserati Fidal inseriti nell'elenco "Elite", salvo non abbiano apposita autorizzazione.

COSTO

Il costo di ogni singola gara è di 10 euro per i preiscritti e 12 euro per gli iscritti il giorno stesso della gara in zona partenza fino a 30' prima della partenza del primo atleta.

SERVIZIO MEDICO E ASSICURAZIONE

Le gare del Circuito sono assicurate su piattaforma UISP-MARSH. Le gare del Circuito sono autorizzate UISP.

Servizio medico con autoambulanza. Si declina ogni responsabilità per danni a cose/persona che dovessero verificarsi prima, durante e dopo le manifestazioni. Le gare si svolgeranno con qualsiasi condizione meteorologica sempre che queste non mettano a rischio l'incolumità degli atleti e a insindacabile parere degli organizzatori.

In caso di annullamento della gara non verrà restituita l'iscrizione.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 5 Assoluti Maschili e Femminili di ogni gara, non verranno erogati premi in denaro. I premi verranno consegnati solo agli atleti presenti al momento della Premiazione.

PUNTEGGIO CIRCUITO

Verranno conteggiate minimo 7 gare su 9 per entrare nella Classifica finale e tutte e 9 le prove per determinare la Classifica generale.

Al primo concorrente di ogni gara verrà assegnato il punteggio più alto (per esempio 210 classificati, 210 punti al primo, 209 al secondo, 208 al terzo e così via). Per la Prova Speciale di Crissolo i punti assegnati verranno raddoppiati.

Se pari merito nella Classifica finale si guarderanno il numero di gare a cui hanno partecipato gli atleti, in caso di ulteriore parità gli scontri diretti e infine la somma dei tempi.

PREMIAZIONE CIRCUITO FINALE

Le premiazioni verranno effettuate al termine dell'ultima prova a Cavour il 5 luglio. Saranno premiati i primi 5 Assoluti della Categoria Maschile e della Categoria Femminile. I primi 3 di ogni singola Categoria (5 maschili VM1-VM2-VM3 e 4 Femminili VF1-VF2-VF3), non verranno erogati premi in denaro. Le Categorie sono così suddivise VM1 (2005/1989) VM2 (1988/1979) VM3 (1978/1969) VM4 (1968/1959) VM5 (1958 e precedenti). VF1 (2005/1989) VF2 (1988/1974) VF3 (1973/1953) VF4 (1958 e precedenti).

I premiati nella Classifica Assoluta non rientrano nelle classifiche di categoria. I premi verranno consegnati solo agli atleti presenti al momento delle premiazioni.

FB Vertical Sunsets 2023 - www.pinerun.it

Mail: verticalsunsets2023@gmail.com Cell. 338/2396943

PROGRAMMA

17/05/2023 Cronoscalata Monte S. Giorgio

(Piossasco) 1,8 km 420 mt. D+

24/05/2023 Fontana degli Alpini

(Porte) 1,8 km 300 mt. D+

31/05/2023 Vertical della Panchina

(Pinasca) 3,7Km 460 mt. D+

02/06/2023 Monviso Vertical Race "Prova Speciale"

(Crissolo) 3,9 km 1000 mt. D+

07/06/2023 ½ Vertical

(Roure) 2,4 km 500 mt. D+

14/06/2023 Li Viol di Ramie

(Pomaretto) 2,5 km 600 mt. D+

21/06/2023 Vertical dell'Assietta

(Pourrieres) 5km 1000 mt. D+

28/06/2023 Vertical Rifugio Lago Verde

(Prali) 6,4Km 840 mt. D+

05/07/2023 Crono Rocca XL

(Cavour) 1,9 km 200 mt. D+



**FARMACIA INTERNAZIONALE
TORRE PELLICE**

FARMACIAIMBERTI.COM



0121 91374



339 1820291



FARMINTERNAZIONALE@LIBERO.IT

**PUNTO VENDITA UFFICIALE
L'ERBOLARIO**



TIPO	DATA	LOCALITA'	DENOMINAZIONE	ORGANIZZAZIONE
C	25/02	Paesana - Pian Munè	Running Sunset Snow	Pod. V. Infernotto
NC	19/03	San Secondo	Sanse Run	US San Secondo
C	26/03	Bricherasio	Trail del Manfre	Asd Atletica Val Pellice
NC	15/04	Castagnole Piemonte	Spring Run	Asd Vigonechecorre
C	16/04	Baudenasca	Trail del Chisone	S.D. Baudenasca
C	22/04	Porte	Duathlon di Porte	GS Porte
C	25/04	Perrero	Trofeo Liberazione	Asd Li Viol Ousitan
C	30/04	Vigone	Vigonechecorre la 10	Asd Vigonechecorre
NC	05/05	Abbadia	Run Beer	Asd Li Viol Ousitan
C	07/05	Bagnolo (Villar)	Memorial Maurino	Pod. V. Infernotto
C	14/05	Cumiana	Tre Denti	Asd Piossaco Trail Runners
C	17/05	Piossasco	Cr. Monte San Giorgio	Asd Piossasco Trail Runne
C	21/05	Angrogna	Monte Servin	S.C. Angrogna
C	24/05	Porte	Vk Fontana degli Alpini	G.S. Porte
C	28/05	Torre Pellice	Castlus	G.A.S.M.
C	31/05	Pinasca	Vk della Panchina	Asd Li Viol Ousitan
C	02/06	Crissolo	Monviso VkRace	Pod. V. Infernotto
NC	04/06	Pomaretto	Marcia delle Valli Valdesi	Asd Li Viol Ousitan
C	07/06	Roure	1/2 KV di Roure	Asd Li Viol Ousitan
C	10/06	Barge	Trap Trail Montebracco	Pod. V. Infernotto

calendario 2023



TIPO	DATA	LOCALITA'	DENOMINAZIONE	ORGANIZZAZIONE
	14/06/23	Pomaretto	Vertical Li Viol di Ramie	GS Pomaretto 80
C	16/06/23	Vigone	Horizontal Duo	Asd Vigonechecorre
C	18/06/23	Pramollo	LazaRun	Asd Atletica Valpellice
C	21/06/23	Pourrieres	Vertical dell'Assietta	Asd Li Viol Ousitan
C	28/06/23	Prali	Vertical Rifugio Lago Verde	Asd Li Viol Ousitan
C	05/07/23	Cavour	CronoRocca	Pod. V. Infernotto
C	07/07/23	Stella	Corristella	Asd Vigonechecorre
NC	11/07/23	Bibiana	Sui sentieri di San Bernardo	Asd At. Valpellice
NC	13/07/23	Ostana	Braie Jaoune	Pod. V. Infernotto
C	17/07/23	Bagnolo (Villar)	MacaRun	Pod. V. Infernotto
NC	19/07/23	Frossasco	Corri per la vita	Asd Li Viol Ousitan
C	29/07/23	Bobbio P.	Tre Rifugi	Atl. Valpellice
C	21/08/23	Zucchea	Due curse per Melie	Asd Vigonechecorre
NC	27/08/23	Crissolo	Monviso Trail	Fond. Bertoni
C	06/09/23	Vigone	Corsa San Nicola	Asd Vigonechecorre
NC	10/09/23	Bobbio Pellice	Trail degli Invincibili	APD Bobbiese
C	17/09/23	Roure	Marcia Alpina Trail	Asd Li Viol Ousitan
C	22/09/23	Massello	La couêrso de lh'aze	Asd Li Viol Ousitan
C	24/09/23	Massello	La 4 Mulini	Asd Li Viol Ousitan
NC	01/10/23	Torre Pellice	Corri e cammina con noi	G.A.S.M.

TIPO	DATA	LOCALITA'	DENOMINAZIONE	ORGANIZZAZIONE
C	01/10/23	Piossasco	Monte San Giorgio Trail	Piossasco Trail Runners
C	08/10/23	Pomaretto	Trail delle Borgate	G.S. Pomaretto '80
C	15/10/23	Villafranca	Trisport del Po	Pod. V. Infernotto
NC	21/10/23	Angrogna	Duathlon di Angrogna	Sc Angrogna
C	22/10/23	Pinerolo	Urban Trail	Asd Li Viol Ousitan
C	04/11/23	Frossasco	Sbarua Trail	Asd Li Viol Ousitan
C	12/11/23	Piossasco	Camminata per la vita (6 Miglia di Piossasco)	Piossasco Trail Runners
C	18/11/23	Pinerolo	Duathlon degli Acaja	Asd Li Viol Ousitan
NC	3/12/23	Porte	Rincorrendo il Natale	GS Porte
NC	11/12/23	Vigone	Ciapa al pulast	Asd Vigonechecorre



Erboristeria della Rocca



Via Roma 34 – 10061 Cavour (TO)
tel. 338 5851850
mauro.chiantore@libero.it

Premessa:

Cum petere humanum est, perseverare autem diabolicum. Lo so che può apparire un poco azzardato piegare strumentalmente questo sommo principio, con tanto di opportuna modifica, alla banalità dell'aneddoto che voglio raccontare...

L'oggetto e la morale del racconto riguardano la competizione che non è una "petizione comune" ma quel desiderio innato di misurarsi con sé stessi e/o con gli altri. Nello sport è, praticamente, il motore principale che ne determina l'esistenza. Nel contempo, se questo principio viene esasperato e protratto oltre un certo limite diviene un ostacolo in relazione al godere dei molteplici aspetti positivi che la pratica dello sport può dare.

Quindi lo sport competitivo ha una sua importante ragione d'essere ma è saggio, passato il momento dell'eccellenza fisica, riposizionarsi sulla pratica sportiva meno impegnativa ma capace di dare grandi emozioni oltre che agire positivamente sul benessere fisico e mentale.

Il racconto...

La voce impaziente è persino impertinente di Imerio giunse perentoria a riportarmi alla realtà! Lui, dietro di me, scandiva un passo veloce facendo scivolare egregiamente gli sci su quella salita che caratterizzava la fase più impegnativa del tracciato di una anonima gara di sci alpinismo a coppie in Valle d'Aosta. A volte sentivo i suoi attrezzi toccare le code dei miei sci quasi, o senza quasi, a sollecitarne l'andatura. "Passiamo questa coppia" era il suo pressante invito! La voce mi giunse ovattata nel momento catartico che stavo vivendo... Impegnato nella faticosa salita con lo spirito del perenne agonista impegnato a contemplarsi la punta degli sci per non vedere le asperità del tracciato di gara avevo scorto un'ombra precedermi e, da qualche secondo, avevo alzato lo sguardo verso l'"ostacolo" che mi rallentava, appena un poco, il passo.

Davanti a me, appena due metri davanti a me, la figura slanciata di una atleta impegnata nello sforzo estremo! Di lei apprezzai immediatamente il gesto atletico ma, ahimè, lo sguardo maschile non poté fare a meno di osservare la perfezione di quel corpo contenuto in una professionale (ed esponenziale) tutina appena ombrata da incipienti segni del sudore che, non ostante il freddo, lo sforzo atletico riesce a produrre!!!

Per me fu come la caduta di Saulo sulla via di Damasco!!! Ma allora... se si alza lo sguardo, lo sport può offrire di più che una classifica ed un responso cronometrico! In quel momento mi resi conto di avere salito lo Chaberton in gara per ben 19 volte e di non avere mai visto le torri che ne dominano la cima...pensai di avere percorso i sentieri di molte valli alpine italiane e non solo e di avere visto, sostanzialmente, esclusivamente la punta delle mie scarpe oltreché la partenza e l'arrivo...Capii che tutto, a suo tempo, aveva avuto un senso ma anche che era giunto il momento di "alzare lo sguardo" e vivere lo sport in modo più completo dedicando meno attenzione al cronometro e più al vivere maggiormente altri aspetti ed altre soddisfazioni che la pratica sportiva porta con sé.

“Passiamo questa coppia” era l’invito e così facemmo. L’amico Imerio era impallato da altra visuale, essendo sulle code dei miei sci, e non avrebbe capito un attardarsi in contemplazioni dannose ai fini della classifica finale... però da quel giorno, complice l’incedere dell’età, la pratica dello sport l’ho vissuta in modo più “leggero” ma anche complessivamente più appagante. Talvolta ricado in tentazione e provo ancora a sentirmi “agonista” in senili categorie fino a trasformare l’agonismo in agonia: il risultato sta nel fulminante giudizio dell’anziana signora*... “come corre male! Sembra che pesti delle patate”!

*l’anziana signora la incontrai al rientro di un “allenamento” verso i 65 anni di età. Camminava a stento sorretta da una canna in direzione opposta alla mia. Quando la vidi pensai che avrebbe sostenuto il mio sforzo se non con un applauso almeno con un complimento. La sua fulminante battuta: “Come corre male, sembra che pesti delle patate” mi colpì come una frustata e mi fece cadere in profonda depressione per i 500 metri che mancavano al raggiungere la meta. Però...quanta ragione e saggezza in quell’affermazione!



Carlo Degiovanni

ROSSETTO
LEGNAMI
di ROSSETTO ENZO & C. s.n.c.

- Taglio e abbattimento alberi
- Produzione e commercializzazione legna da ardere
- Ingegneria naturalistica
- Cippato di legna per riscaldamento



Via Cascina Garola, 2
10062 Luserna San Giovanni (TO)
Cell. 349 7637335
347 1146334 - 338 3065093
info@rossettolegnami.it

CORSE PODISTICHE E DINTORNI – DAL “VERMEIL” AL PACCO GARA

Rinaldo Bruno Franco tornò nella sua casa di Luserna con una “cucina economica” sul bagagliaio dell'auto quando nel 1975 vinse la prima edizione della “Cursa ‘dla Scala Santa” a Cavour. La precisazione “economica” è d'obbligo nei tempi in cui l'ambiente casalingo era ancora adatto alla autoproduzione alimentare. Le altre varianti erano la “cucina americana”, la “cucina a gas” o il più diffuso e polivalente “Potagè” o “Putagè” utile a far cucina, umidificare e riscaldare l'ambiente.

La premiazione della gara cavourese, con il premio citato, aggiungeva un di più alle premiazioni tradizionali dell'epoca che consistevano in medaglie d'oro (più contorno) per i migliori, medaglie d'argento (più contorno) per gli outsider e le medaglie ricordo definite in “vermeil” ma di fatto coniate con materiale di bassa lega.

Negli anni, fino all'avvento delle gare per Amatori un tempo distinte da quelle degli Atleti, le premiazioni dei migliori mantennero lo stesso standard qualitativo ma si avviò un sostanziale processo evolutivo che ha riguardato la massa dei partecipanti: con l'obiettivo di incrementare il loro numero furono abbandonate le “povere” medaglie ricordo in (falso) vermeil per distribuire a piene mani oggettistica di varia foggia, gusto e colore.

Fu così che le case dei podisti furono inondate dapprima da “mini trofei” rappresentanti un mini atleta su mini base nell'atto dello sforzo estremo del gesto atletico (l'espressione del viso dell'atleta in simil plastica appariva persino inquietante), poi venne la volta dei “mini pesos messicani” ovvero micro monete (false) in simil oro (500 per mille) leggere al punto che se non avessero avuto una sostanziale cornice in legno si sarebbero librate in aria.

Le “coppette”, definite anche “cuca ou” per le dimensioni atte ad ospitare un uovo, furono l'ultima frontiera prima dell'avvento del “pacco gara” e con esso il superamento della distinzione meritocratica tra i partecipanti determinando una differenza consistente solo più sulla quantità e non la qualità del premio assegnato.

Il “pacco gara” merita una storia a sé. Per anni il premio di partecipazione è consistito nel pacco di pasta con differenziazioni quantitative da gara a gara. Non sempre di ottima qualità giacché l'obiettivo era soprattutto quello di fare volume. In quegli anni gli armadi delle case degli atleti traboccavano di pacchi di pasta variamente denominata. La mente dei più perspicaci non poteva non andare alla scena del film di Fantozzi quando la moglie Pina si innamorò del panettiere... E cosa dire quando i partecipanti alla corsa erano addirittura due o più per famiglia? La concorrenza degli organizzatori ha portato, poi, all'incremento dei prodotti alimentari (?) che componevano il premio divenuto, nel frattempo, di “partecipazione” e non più “ricordo”. D'altra parte cosa potevano ricordare, oltre alla citata pasta, la scatola di pelati, il prezioso nettare di Aloe (vera), i dolciumi di dozzinale produzione ecc...? Talvolta, giunti a casa, il prezioso pacco ritirato in compenso della sudata, subiva una ispezione che ne selezionava il contenuto per destinarlo

La concorrenza degli organizzatori ha portato, poi, all'incremento dei prodotti alimentari (?) che componevano il premio divenuto, nel frattempo, di "partecipazione" e non più "ricordo". D'altra parte cosa potevano ricordare, oltre alla citata pasta, la scatola di pelati, il prezioso nettare di Aloe (vera), i dolci di dozzinale produzione ecc...? Talvolta, giunti a casa, il prezioso pacco ritirato in compenso della sudata, subiva una ispezione che ne selezionava il contenuto per destinarlo parte al frigorifero, parte alla dispensa e parte all'oblio eterno.

L'evoluzione della specie ha condotto, poi, verso le magliette ricordo ed altri generi di abbigliamento. E così il fantozziano pane è stato sostituito da centinaia di magliette, buff, fascette para sudore, gilet, K Way, cappellini e quant'altro la fantasia, oramai in fase di esaurimento, è riuscita a proporre.

Da tutto questo esula il capo "Finisher" in quanto vero oggetto ricordo a celebrare la sfidante avventura (ovvio non una "non competitiva") che il partecipante, deposte le armi dell'agonismo puro, ha portato a termine con successo ma questo è un altro mondo.

D'altra parte è divenuto difficile per gli Organizzatori coniugare i costi organizzativi sempre maggiori con la soddisfazione dei partecipanti.

Al momento, esaurita la fantasia, pare sia (finalmente) il momento della celebrazione del "terzo tempo" che, prova a sostituire l'agognato pacco gara con consistenti dosi di socialità.

DUEFFE SPORT

Vendita Assistenza Ricambi Accessori

SCOOTER - VESPA-VTL



Vespa[®]



WHISTLE

SPECIALIZED

Atala

MTB - E-BIKE-GRAVEL



PIAGGIO

via nazionale 198 Villar Perosa 0121-315010 e-mail: dueffesportsnc@yahoo.it www.motodueffesport.it

LE BONTÀ' DELL'ORTO di Rosano Deborah

VENDITA DIRETTA DI FRUTTA E VERDURA
A KM0

I nostri punti vendita:

📍 Via Agnelli 5, PINEROLO

📍 Via Bricherasio, OSASCO

☎ +393311295528 Mattia
+39338 3644037 Deborah

f Le bontà dell'Orto di Rosano Deborah

📷 lebontadell.orto



Riusare non è mai stato così facile!



FROSSASCO - Via Pinerolo, 30
Tel. 0121 352197 ☎ 353 4185528
frossasco.mercatinousato.com

Vuoi cambiare il tuo "voglio vendere casa" in un "ho venduto casa?"

Sopralluogo con perizia
immobiliare GRATUITA!

valutazione REALE del Tuo
Immobile!

Inserzione del tuo immobile nelle
principali testate multimediali.

Passione e determinazione!

CONCLUSIONE DELL'AFFARE!



Chisone
IMMOBILIARE

Tel. 0121-376725
cell. 349-1034456
via Trento 3 - Pinerolo (TO)

Caffè Saluzzo

Via Saluzzo 49/51
Pinerolo

RISTORANTE

Colazioni
Pranzi di lavoro
Cene su Prenotazione
Cucina fresca
Serate a Tema

CELL.347/8107460 - CELL.3473705116

www.ristorantecaffesaluzzo.it

📷 [caffesaluzzo](https://www.instagram.com/caffesaluzzo)

f [ristorante caffè saluzzo](https://www.facebook.com/ristorante.caffe.saluzzo)

ADESSO RICORDO PERCHE' MI SONO DATO ALLA MARCIA ALPINA... FATALE FU QUELLA PARTITA DI CALCIO

Confesso che in gioventù, ahimè ormai lontana, ho amoreggiato con parecchi sport prima di approdare alla meno nobile, ma non ignobile, Marcia Alpina.

Il pattinaggio (Gipron a 4 ruote gommate), culturismo dell'allora in voga John Vigna e ciclismo nella Condor agli ordini di Capitan Vaira. Persino lo Yoga, non tanto per filosofia quanto per ginnastica ha frequentato la mia gioventù.

Poi venne il **calcio**.

In quest'ultimo ho espresso la mia arte sotto la guida del sapiente Fausto Bernardoni che ha provato ad allenarmi ed anche addestrarmi nella categoria Juniores...ha provato. Devo dire che in tutte queste discipline mi sono sempre distinto con eccellente mediocrità.

Poi una sera successe il fattaccio e da allora la mia vita sportiva è cambiata, radicalmente cambiata: "erano gli anni '70 e venni inserito (ahimè per loro) in una squadra partecipante al torneo di calcio serale cavourese. Il ruolo di terzino destro suggerito dalla scarsa dimestichezza al palleggio mi stava a pennello. Fu un calcio di rigore a nostro favore che pose fine alla mia carriera da calciatore. Domenico Ghiradotti, capitano della squadra e cuore grande e buono, decise, inconsciamente, di incaricarmi della bisogna.

Al vero fui stupito di quella decisione non so quanto condivisa dai compagni di squadra ma "Capitan Ghiru" era rispettato da tutti e se così aveva deciso...

Collocai il pallone sul punto deputato alla esecuzione e, dopo breve ricorsa, calcai violentemente il pallone verso la porta. Sarà stato il fato o un colpo di vento, non saprei, ma il pallone si alzò alto in cielo e superò di circa 2 (due) metri la traversa continuando il suo volo verso l'alto. Quando decise di discendere aveva superato anche la recinzione della proprietà Ruetta, confinante con il campo sportivo ed alta 10 (leggasi dieci) metri e terminò la sua avventura nel cortile privato.

Ovvvia la corsa al recupero dell'unico pallone in dotazione, in luogo dei festeggiamenti per il gol abortito. Peccato che l'intera famiglia Ruetta fosse fuori casa e

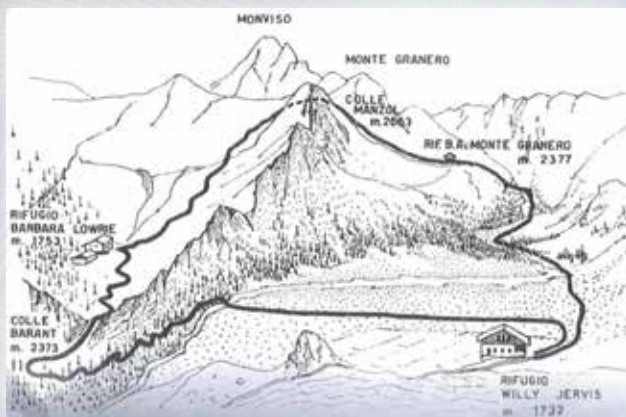
nessuno poté recuperare il prezioso oggetto della tenzone serale.

Finì così...partita sospesa e carriera finita, per fortuna mia e del calcio internazionale.

Però, che gran cuore

Domenico ⚽⚽⚽

Poi venne la Tre Rifugi...



CORSE DELL'ALTRO SECOLO: LA "CORSA 'D ROCA BERA" DI LUSERNA ...e chi sarà mai De Coubertin!

Quel giorno si consumò la più breve ed intensa carriera agonistica sportiva! Durò solo un giorno, un tempo immensamente più breve della estate della cicala poeticamente celebrata nelle filastrocche infantili! Era l'8 giugno del 2003 ed il microfono dello speaker annunciava il transito in vetta della prima donna in gara: una assoluta sorpresa essendo, l'atleta, alla sua prima (e sarà anche l'ultima) gara di Corsa in Montagna.

L'eclatante prestazione trovò conferma fino ai 50 metri finali quando i suoi compagni di squadra, guidati dal Presidente, la spronarono ad allungare appena un po' per cogliere la prima ed inaspettata vittoria; lei sorrise e, senza scomporsi, proseguì gentilmente del suo passo. Gli ultimi 10 metri furono fatali: la più immediata inseguitrice la raggiunse e la superò vincendo la gara con 1 (uno) secondo di vantaggio.

Spiazzante la sua risposta a chi gli faceva notare che sarebbe bastato poco per celebrare una inattesa vittoria: "Per me va benissimo così; io sono contenta per il secondo posto e la mia avversaria è contenta per avere vinto". E chi sarà mai De Coubertin!

La gara in questione era l'ultima edizione della "Corsa 'd Roca Bera" di Luserna San Giovanni. Km. 11.650 con partenza da Luserna, località bocciodromo, salita a Roca Bera e ritorno. Dell'atleta citerò pietosamente solo le iniziali M.E., portacolori della neonata Podistica Valle Infernotto. La vittoria andò a Giovanna Malan, della Atletica Val Pellice con un crono interessante: 1.18'59". Il record del percorso appartiene però alla strepitosa Giuseppina Reinaudo (U.S. Sanfront) che nel 2000 fermò il crono a 1.08'22". Poi si imposero le rigidità Fidal ed il percorso femminile venne accorciato. Due le vittorie, in quella formula, di Marina Plavan.

La Corsa 'Roca Bera si svolse per nove edizioni consecutive ad iniziare dal 1999 con l'organizzazione della Atletica Val Pellice. Salita e discesa piuttosto tecniche quasi esclusivamente sui sentieri che toccando il Colletto Rabbi, Roca Budet e il Brich di Bandi raggiungevano Roca Bera e Pian Prà per poi ridiscendere dopo avere disegnato un anello nella parte alta.

Una delle ultime gare che misero in palio le ambite medaglie d'oro per i migliori maschili e femminili. Per tutti i partecipanti il "premio in natura" antenato dell'attuale "pacco gara".

L'albo d'oro coniugato al maschile riporta la vittoria, alla edizione di esordio, di Danilo Scaini (CRC Alpignano), Davide Bonansea si affermò in tre edizioni. Claudio Garnier fu il protagonista nel 2001. Poi venne l'epopea di Paolo Bert che vinse ben 4 edizioni con il record ma





PORTE INTERNE
PORTE BLINDATE
SERRAMENTI
PORTONI SEZIONALI
al servizio di imprese e professionisti



EBE

LE PORTE ITALIANE



EBE Srl - Via Manzoni, 1 - 10060 Cerenasco (To)
tel. 011 980 97 30 - 011 980 14 21 - 011 980 15 34 fax 011 9801556
www.ebeporte.it | info@ebeporte.it

MARCIA ALPINA DEL CASTLUS, EPICO SAPORE DI ANTICHE BATTAGLIE.

La lingua d'asfalto all'alba del tracciato (1,2 Km) delude ed illude. Delude gli amanti della Marcia Alpina che con il bitume convivono come una coppia scoppiata ed illude gli Stradisti che su quelle rampe fanno il ritmo con precoce ed inconscia baldanza.

Il passaggio ai Servera dopo circa 1,2 km fa giustizia dell'una e dell'altra opinione ribaltandone i (pre) giudizi entrando nell'essenza delle Inutili Fatiche:

Duemila e trecento metri verticali conducono i penitenti alla quota massima di 1428 metri (Castlus) con un dislivello (parziale) di 704 metri con spettacolari passaggi aerei debitamente assistiti.

Seguono poco più di 2 km che ridipingono una smorfia di sorriso sul volto dei protagonisti. Ci sarà da spingere tra discese ardite e risalite ma tutte della durata di un sospiro fino al transito ai 1250 metri della Sea.

La discesa finale è il paradiso dei funamboli, se ancora ci sono le gambe, fino all'impatto con quella lingua d'asfalto della quale si è fatta conoscenza, ma mai amicizia, al momento del "chi me lo ha fatto fare?".

Il ciabattare scomposto dettato dalla fatica e dalla poca pratica della tecnica di corsa conduce, poi, al traguardo di Santa Margherita dove un tempo stazionavano centinaia di "spettatori" ad applaudire i Campioni ed oggi sono presenti limitati gruppi di "aspettatori" ovvero amici e parenti degli atleti che "aspettano" l'arrivo del congiunto per tributargli un applauso di ammirazione, di compatimento o di rispetto per il coraggio dell'incoscienza che lo ha condotto ad essere protagonista di quei 9,5 km contenenti 1000 metri di dislivello.

La Fidal, al suo approdo nello sconosciuto mondo della Marcia Alpina, ne vietò il tracciato considerato troppo selettivo e, a tratti, pericoloso. Nacque, in alternativa, il Sentiero dei Camosci. Bella gara ma un surrogato troppo limitato di quella che era l'Università della Marcia Alpina, facoltà dei Campioni.

Testa dura, però, quella dei montanari, e poca disponibilità, da buoni eretici, a sottostare a insulse ed immotivate direttive federali ed allora ecco la riedizione integrale della Marcia Alpina del Castlus, nata, al vero, oltre 100 anni fa.

Era il 1975 quando il Forestale Giovanni Mostachetti fece l'impresa: 57'41" il tempo finale rimasto lì, immobile nei secoli (XX° E XXI°) ad attendere eredi all'altezza. Sempre quell'anno Raimondo Balicco (Futuro responsabile tecnico nazionale della Corsa in Montagna Fidal) chiuse in seconda posizione in 58'29". All'olimpionico local Willy Bertin la medagli di bronzo in 59'30".

Il risultato più eclatante risale, però, alla edizione 1981. I primi 5 atleti giunsero al traguardo nell'arco di 33 secondi: Chiampo P. Giorgio (Perosino Asti 58'04"), Darioli Adriano (G.S. Bognanco 58'15"), Dalmasso Carlo (Cuatto Giaveno 58'20"), Oria Felice (U.S. Casellette) e Poet Bruno (G.A.S.M. 58'37) ... " Con i Trail ciao ciao ".

Vita dura, ai tempi, per la categoria femminile che partecipava semiclandestinemente ad una disciplina che, purtroppo, poco le considerava e quando furono considerate furono deviate su percorsi più agevoli. Sul tracciato originale spiccano i nomi di Claudia Priotti (1.21'), Giordan Ivana (1.25') ed Eva Depetris (1.38').

Oggi, fortunatamente, è il tempo delle “Fagiane” vigonesi ed il mondo maschilista ne esce ridimensionato.

Il risultato più eclatante risale, però, alla edizione 1981. I primi 5 atleti giunsero al traguardo nell'arco di 33 secondi: Chiampo P. Giorgio (Perosino Asti 58'04”), Darioli Adriano (G.S. Bognanco 58'15”), Dalmasso Carlo (Cuatto Giaveno 58'20”), Oria Felice (U.S. Caselletto) e Poet Bruno (G.A.S.M. 58'37”) ... “ Con i Trail ciao ciao ”.

Vita dura, ai tempi, per la categoria femminile che partecipava semiclandestina-mente ad una disciplina che, purtroppo, poco le considerava e quando furono considerate furono deviate su percorsi più agevoli. Sul tracciato originale spiccano i nomi di Claudia Priotti (1.21'),

Giordan Ivana (1.25') ed

Eva Depetris (1.38').

Oggi, fortunatamente, è il tempo delle “Fagiane” vigonesi

ed il mondo maschilista ne

esce ridimensionato.



ESCURIOSANDO TREKKING

Associazione sportiva dilettantistica
PROMUOVIAMO L'ATTIVITÀ SPORTIVA
LEGATA A PARTICOLARI DISCIPLINE
DI MONTAGNA.

tel. 340 366 7756
www.escuriosandotrekking.it
info@escuriosandotrekking.it

RIFUGIO LAGO VERDE
"SEVERINO BESSONE"
PRALI - TORINO

TREKKING
CLIMBING
RELAX
HEALTHY FOOD

APERTO
DA GIUGNO
A SETTEMBRE

VISIT WWW.RIFUGIOLAGOVERDE.IT TO LEARN MORE

FOLLOW US ON INSTAGRAM AND FACEBOOK



*La tua idea,
il nostro lavoro
...la tua Casa.*

primo sopralluogo e
PREVENTIVO GRATUITO
333.2839404 ing.Canalis



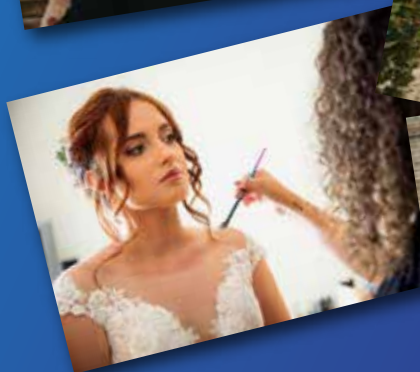
• **RISPARMIO ENERGETICO** •
• **RISTRUTTURAZIONI** •
• **MIGLIORAMENTO ANTISISMICO** •



Archedit S.r.l. - Str. Gabriella n.58/1 - 10040 Cumiana (TO)
Codice Fiscale e Partita IVA 09793900011
e-mail: info@archedit srl.com - www.archedit srl.com

wild emotions.it

*Servizi foto e produzioni video per
matrimoni, cerimonie ed eventi privati*



*Tutte le informazioni sul sito
marcogallian.it*

*Cell. 3387690112
info@widemotions.it*

Marcogallian