

Gruppo Podistico  
**"BIGACC DE ÈLA"**  
Villa d'Adda (Bg)



**VENTENNALE**  
**di fondazione del gruppo**  
**1989-2009**

1989-1999

10 ANNI

DI CAMMINO INSIEME

# GIORNALE di MERATE

IL SETTIMANALE DELLA BRIANZA • FONDATA NEL 1979

## VILLA D'ADDA. Il gruppo podistico ha festeggiato il decimo anniversario La... lunga corsa dei «Bigacc de Ela»

### PREMIATI CON ORI, ARGENTI E BRONZI

VILLA D'ADDA. Dieci anni di... corsa. In due lustri il simpatico brucco, simbolo e mascotte del gruppo podistico «Bigacc de Ela» ne ha fatta veramente tanta di strada. L'importante evento è stato ricordato durante il pranzo sociale, tenutosi presso il rinomato «Ristorante del pesce» in via del Porto a Villa d'Adda, martedì 8 dicembre.

In quest'occasione il presidente Fiorenzo Paggi ha ricordato l'attività del gruppo in questi dieci anni e soprattutto l'impegno di tutti coloro i quali si sono prodigati in quest'attività sportiva, dai giovanissimi ai meno... giovani. Durante il pranzo poi c'è stata anche una sottoscrizione premi davvero speciale. Per accontentare tutti gli organizzatori infatti hanno consegnato un piccolo regalo all'intera sessantina di invitati.

Attualmente il gruppo podistico dei «Bigacc» ha la sede presso il Centro sportivo comunale, in via Volpino. Il direttivo è composto dal presidente Fiorenzo Paggi, dal vice Umberto Chiari, dalla segretaria Anna Maria Locatelli, dal cassiere Aurelio Gandolfi, dal vicecassiere Maurizio Cattaneo e dai consiglieri Valerio Turani, Pietro Aini, Floriano Longhi,

Questo l'elenco dei premiati dal gruppo podistico «Bigacc»: Medaglia d'oro: Luigi Rota, Gianmario Rota, Maurizio Cattaneo, Floriano Longhi, Aurelio Gandolfi, Fiorenzo Paggi, Adelfo Frigerio, Felice Bissola, Serenella Marnini, Annamaria Locatelli, Anselma Prestinari, Graziella Rota, Ivano Terenghi, Alessandro Rota, Pietro Aini, Giuseppe Bissola.

La medaglia d'argento è stata invece consegnata a: Luda Nervi Fogli, Luisa Ghizzi, infine con il bronzo sono stati premiati: Valerio Turani, Umberto Chiari, Rita Viscardi, Manuela Chiari, Palmirina Rota, Roberto Manzoni, Stefano Villa, Damiano Bertini, Paolo Testa, Angelo Chiari, Demetrio Ravasio.

Per quanto riguarda i bambini è stato premiato il bravissimo Francesco Mazzoleni, di dieci anni. Il ragazzino vanta ben trentadue presenze nelle corse podistiche. Per questo motivo è stato premia-



to con una bella, e soprattutto meritatissima medaglia d'oro. La premiazione ha avuto soprattutto un significato simbolico. Il

direttivo del gruppo podistico «Bigacc de Ela» ha voluto infatti ricordare in questo modo l'impegno e anche il «sacrificio» dei

suoi corridori. Molti di loro infatti la domenica si alzano molto presto per partecipare alle gare podistiche.

Paolo Turani, Felice Bissola e Gianmario Rota. Luigi Rota e Ivano Terenghi occupano invece la carica di revisori dei conti, mentre Serenella Marnini e Rita Viscardi quella di probiviri.

Tra le iniziative a cui il

gruppo ha partecipato va ricordata la maratona Telethon nel dicembre del 1997, l'organizzazione della marcia podistica «Fra l'Adda e la collina» con più di mille iscritti, nel maggio del 1998, infine sempre quest'anno la partici-

azione alla manifestazione «Gioca sport» di Sotto il Monte.

Per il futuro sono previste altre... corse e naturalmente l'impegno in prima persona per quanto riguarda la solidarietà. Infatti il gruppo po-

distico dei «Bigacc» non è nato soltanto per scopi sportivi, ma anche per essere una presenza viva nella vita sociale della comunità villadaddese. Un ruolo questo che i simpatici «bruchi» stanno svolgendo egregiamente.

Il simpatico gruppo podistico dei «Bigacc de Ela», alla cena sociale presso il rinomato «Ristorante del pesce», in via del Porto a Villa d'Adda. Corrono ormai da dieci anni

Dal Giornale di Merate anno 1999



Bigacc de Ela 1989-2009

1989/2009

## VENTI ANNI E IL CAMMINO CONTINUA

In questi giorni, rileggendo l'articolo di presentazione dell'opuscolo voluto per festeggiare il decimo anniversario del Gruppo, mi sono soffermato sul punto in cui scrivevo "...per ritrovarci al prossimo anniversario con leve fresche e magari un presidente più giovane...".

In questi ultimi dieci anni di volti nuovi ne sono arrivati, e parecchi, ma sembra che per un presidente più giovane bisognerà aspettare i prossimi rinnovi del direttivo; tocca quindi al sottoscritto, ancora una volta in qualità di presidente in carica, introdurre l'opuscolo preparato per ripercorrere il cammino che ci ha portato a festeggiare nel 2009 il ventesimo anniversario di fondazione.

Lo faccio con piacere, anche se di questi tempi essere alla guida di un Gruppo basato come il nostro sul volontariato diventa sempre più difficile: regolamenti sportivi, direttive fiscali e norme giuridiche cambiano anche per noi in continuazione. Per fortuna sono supportato da amici e collaboratori validissimi che ringrazio sinceramente in quanto senza di loro il Gruppo non avrebbe mai raggiunto, con un continuo crescendo, i risultati ottenuti in questo decennio.

Credo sia una grande soddisfazione per noi tutti vedere costantemente il nome "Bigacc de Ela" ai primi posti delle classifiche nelle marce non competitive di livello provinciale, regionale ed anche nazionale. Risultati ottenuti per l'alto numero di partecipanti e per questo ringrazio il folto numero di camminatori, magari ci intralciamo quando vi raggiungiamo di corsa, ma assicuro che vedere quelle "macchie rosso Bigacc" disseminate lungo i percorsi è una bellissima impressione.

In questi anni, anche l'attività competitiva nelle categorie Master e Amatori FIDAL ha fatto un notevole salto di qualità, regalandoci grazie all'amalgama fra atleti vecchi e nuovi numerose vittorie sia di squadra che individuali nelle varie competizioni in pista, strada, cross e montagna.

Non abbiamo certo dimenticato il coinvolgimento dei giovani nella nostra attività, continuando nella collaborazione con le scuole del territorio e, grazie all'arrivo di nuovi tesserati con figli giovani, abbiamo avuto seppure in

numero ristretto la partecipazione di ragazzi sia a non competitive che a gare del settore Propaganda. Inoltre, nel campo sociale e del volontariato continua il nostro impegno collaborando e organizzando con altri gruppi iniziative a scopo benefico. Come non ricordare che tutte queste attività ci portano anche a conoscere nuove persone e ad instaurare nuove amicizie, che si rinsaldano in occasione dei vari incontri di vita sociale, come le gite, le scampagnate, il pranzo sociale, ecc.

Termino porgendo un caloroso saluto da parte mia e di tutto il consiglio direttivo alle persone che leggeranno questo opuscolo ed esprimo un sincero ringraziamento a tutti gli sponsor e simpatizzanti che ci sono sempre stati vicini aiutandoci a raggiungere questo prestigioso traguardo.

IL PRESIDENTE  
Fiorenzo Paggi



ANNO  
2000

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 197

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 54

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **Gennaio** corso di ginnastica con il metodo Feldenkrais®
- **28 Maggio** organizzazione dell'XI marcia "Fra l'Adda e la collina" con 1576 partecipanti.
- **9 Settembre** fioccolata per l'inaugurazione del "Sentiero di Papa Giovanni" Sotto il Monte / Celana / S. Gregorio



Bigacc de Èla 1989-2009

# IL SALUTO DEL SINDACO

Come Sindaco sono felice di festeggiare con voi questo 20° anniversario di fondazione del Bigacc de Èla.

Felice perché questa vostra iniziativa di portare tutti a camminare insieme si è rivelata vincente visto il seguito che avete alle manifestazioni alle quali partecipate ed i numerosi iscritti che avete come associazione.

Felice anche perché questa vostra disciplina accomuna tutte le fasce di età.

Felice perché 20 anni fa voi foste dei pionieri con questa vostra attività; oggi numerosi sono i gruppi che si sono ispirati a voi. Nel nome Bigacc, che esprime in dialetto il termine "bigattieri" (allevatori del baco da seta), si ritrova un legame con la tradizione del passato che è bene sempre ricordare nei suoi valori fondamentali. Con quel lavoro dell'allevamento dei bachi da seta che le nostre terre hanno con costanza e sacrificio sviluppato grazie all'impegno continuo in modo particolare delle donne.

In questi anni non solo avete camminato ma avete creato anche tanta solidarietà, quel senso di unione che si ritrova svolgendo un'attività insieme.

La grande manifestazione "Fra l'Adda e la Collina" vede sempre più numerosa la presenza di partecipanti che giungono anche da fuori Lombardia ed hanno così modo di conoscere il nostro paese ed apprezzarlo per la sua natura.

A tutti voi a nome mio e dell'amministrazione giunga un cordiale saluto.

*Adelvalda Carsaniga  
Sindaco di Villa d'Adda*



ANNO  
2001

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 196

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 67

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **27 Maggio** organizzazione della XII marcia "Fra l'Adda e la collina" con 1544 partecipanti.
- **14 Ottobre** partecipazione alla marcia della pace Perugia/Assisi con 52 partecipanti.
- **11 Novembre rinnovo direttivo 2001/2004.**
- Prima partecipazione giro podistico Costa degli Etruschi.



# IMPRESSIONI DI UN FONDATORE

Festeggiare il ventennale di un gruppo fa sempre piacere specie se lo si è visto nascere; quindi volentieri ho accettato l'invito dell'attuale presidente a ricordarlo, non tanto per l'attività in esso svolta (ormai sono vecchio!) quanto per la gratitudine che ai "Bigacc" devo, non fosse anche solo per la "fessera ad honorem" che attualmente mi danno: grazie!

Come ogni persona anziana amo ricordare il tempo passato e, quindi, i passaggi che hanno preceduto la fondazione dello stesso gruppo.

Mi devo rifare agli anni '70 quando, in modo non certo organizzato, alcuni di noi partecipavano alle cosiddette "corse campestri", poi seguirono le "camminate non competitive", ma con partenza unica, non libera come avviene oggi: il pericolo di travolgere bambini e donne al via era sempre presente, la mancanza di puntualità era penalizzante, l'estrema competitività poteva scoraggiare i meno dotati; si stilava una classifica finale premiando i migliori.

Custodisco gelosamente il trofeo ricevuto, piccolo per altro, alla maratona della Val di Scalve (17.7.1977). Ricordo le prime corse non competitive con la maglia gialla del M.E.C. Sport di Carvico o quella bianco-azzurra dell'U.S. Carvico o ancora la maglia verde dell'Autoscuola Perico: eravamo parecchi di Villa d'Adda, ragazzi e anche meno giovani, che alla domenica il compianto Giuliano Fornari, gratuitamente, con il suo pulman trasportava nei vari paesi della bergamasca. I migliori, o se volete i più ambiziosi e dotati, migravano... all'estero: agli "Amici della Natura" di Ambivere, alla "Bols-Nautica 3 Stelle" di Calolziocorte, all'U.S. Atletica di Casazza e così via.

Negli anni '80 purtroppo anche qua da noi incominciò a diffondersi il flagello della droga con i primi ingressi in Comunità di recupero. Il timore dei genitori era plausibile: ci guardammo un po' in faccia e decidemmo di fare terra bruciata attorno al fenomeno costituendo dei gruppi sportivi, prevalentemente giovanili: i "Bigacc", il G.E.V. e il gruppo mountain bike che però da noi non riuscì a decollare.

Lo "zoccolo duro" dei "Bigacc", anche se ufficialmente non si chiamava ancora così, seppe accaparrarsi la fiducia della parrocchia (la sede era all'Oratorio), la simpatia degli sponsor (l'impresa Biffi) e più tardi anche quella degli amministratori comunali (tre milioni e mezzo di vecchie lire da dividersi tra i due gruppi). Le prime magliette ce le confezionò la brava Cleofe! Angelo Cospito, complice il prof. Bellia, propagandava tra i ragazzi della Scuola Media la meta domenicale della camminata, le locandine della stessa facevano bella mostra



nei negozi e nei bar del paese. Erano tanti i ragazzi che partecipavano, coinvolgendo magari anche gli stessi genitori. Ormai i "Bigacc" volavano! Personalmente, se voglio essere sincero, osservando le foto di gruppo o le presenze alle "camminate" degli ultimi anni, mi ha impressionato negativamente la scarsa partecipazione dei ragazzi dai 10 anni in su.

Forse l'orario troppo mattiniero dell'appuntamento domenicale li penalizza; ma visto che la partenza è libera, chi proibisce loro di iniziare la camminata anche un'ora dopo coloro che marciano... con l'orologio al polso? Certo, occorre che qualcuno dei grandi si abbia a sacrificare adattandosi al loro passo senza pretese di tempo: questa attività non va imposta, bensì pazientemente trasmessa. Ben mi sta che il gruppo esprima talenti competitivi (è un fare all'occhietto che ci rende orgogliosi) è giusto che chi partecipa cerchi di appagare il proprio desiderio di relax settimanale, ma possibile che, magari a turno, non ci sia nessuno disposto ad accompagnarli?

Dieci anni fa Firenze Paggi affermava testualmente: "...il nostro principale obiettivo è di coinvolgere i giovani..." Lo condivido in pieno! Siamo tutti convinti dell'importanza a quell'età di fare movimento. L'attività motoria e lo sport in genere sviluppano l'agilità e la prontezza dell'intelligenza, migliorano l'attenzione e la memoria, educano la volontà, rafforzano la capacità di autocontrollo, il rispetto degli altri e l'esigenza tipicamente umana di socializzare e comunicare, e aiutano a superare problemi di timidezza e di insicurezza. Tanti pericoli minacciano i nostri ragazzi: droga, obesità, bullismo, apatia e chi più ne ha più ne metta!

Ha proprio ragione il presidente. Eh sì, perché siamo "Bigacc", gente che tratta il baco da seta, ma attenzione il filugello tende a rinchiudersi nel bozzolo e a... finire all'essiccatoio!

Giovanni Nervi



**ANNO  
2002**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 168

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 62

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **26 Maggio** organizzazione della XIII marcia "Fra l'Adda e la collina" con 1478 partecipanti.
- **6 Ottobre** fiocciata "Madonna della Castagna/Villa d'Adda", in occasione della festa della Madonna del Rosario.
- Prima partecipazione:  
Staffetta Val S. Martino,  
Maratona di Alessandria.



Bigacc de Elà 1989-2009

# UN GRANDE ALBERO



Mi piace pensare all'attuale Gruppo Podistico "BIGACC DE ELA" come ad un grande albero che, nel corso di questi suoi venti anni di vita, ha ben sviluppato le sue radici, il suo tronco e la sua chioma. Le sue radici affondano nel contesto sociale del territorio locale, da cui attinge nutrimento e linfa nuova, condividendo le iniziative che esso promuove e facendo conoscere le proprie. Il tronco è costituito dal gruppo di persone che propongono e danno attuazione alle varie attività, con la condivisione e collaborazione di chi si lascia coinvolgere e dà generosamente la propria disponibilità.

La chioma è formata da tutti i Soci che, come i rami di un albero, nel corso degli anni si sono rinnovati: ci sono persone che sono socie dalla fondazione del gruppo, altre si sono ritirate, molte se ne sono aggiunte e, qualcuno, dopo aver condiviso un pezzo di strada con noi, ci ha preceduto nella vita eterna.

Se la vitalità di un gruppo si vede dal rinnovarsi e dal nascere di nuove leve, si può ben dire che questo sia avvenuto nel nostro gruppo.

Mentre qualche anno fa, sui percorsi delle camminate e alla partecipazione delle varie iniziative, si vedevano più o meno le solite facce, da qualche anno a questa parte si sono aggiunte persone nuove, in alcuni casi famiglie complete che, ogni domenica o quasi, percorrono i vari tragitti



chi quelli più impegnativi (di solito i più allenati), chi quelli più tranquilli in cerca di relax e compagnia, chi saltuariamente quando c'è bel tempo o un bel percorso (come quello della nostra camminata a Villa d'Adda) o un'attrattiva particolare. A tutti diamo il benvenuto ed estendiamo l'invito a partecipare anche ad altre persone, interessate a praticare questa attività sportiva veramente alla portata di tutti che, con poco impegno economico, può portare una ventata di vitalità e serenità.

AnnaMaria



**ANNO  
2003**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

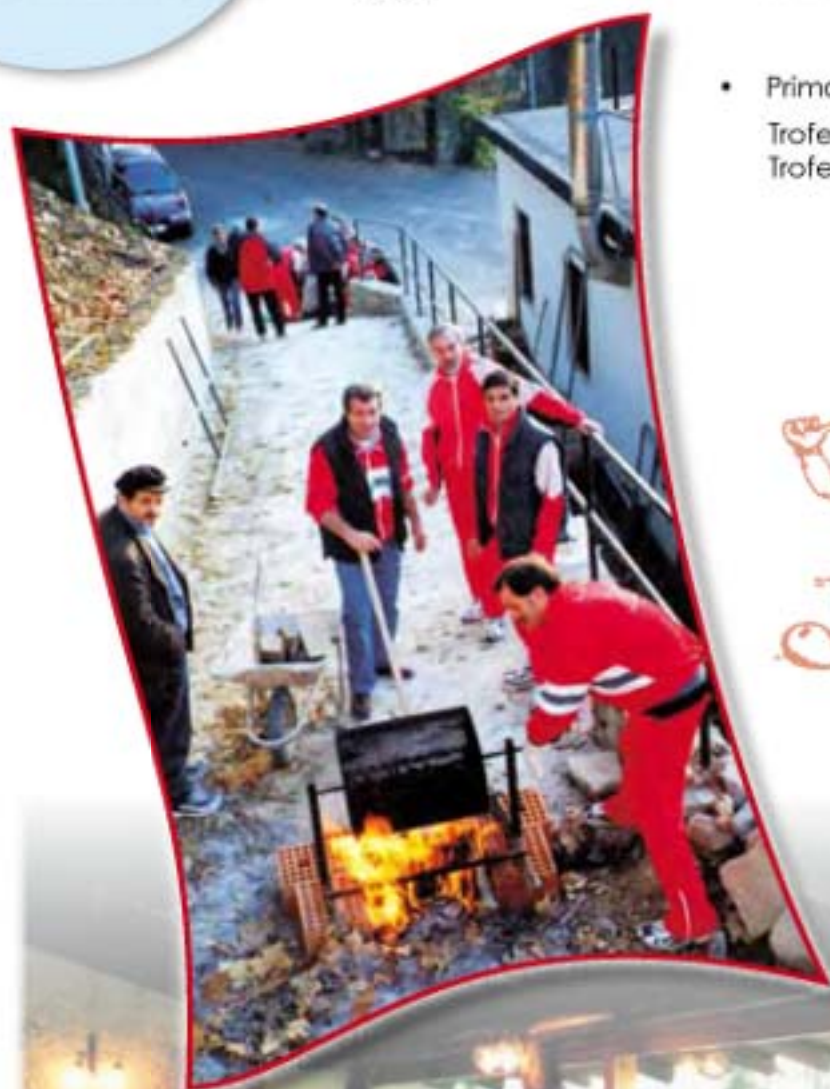
n. 171

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 63

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **25 Maggio** organizzazione della XIV marcia "fra l'Adda e la collina" con 1733 partecipanti.
- **5 Ottobre** fiaccolata Carenno/Villa d'Adda in occasione della festa della Madonna del Rosario.
- Prima partecipazione:  
Trofeo Longo.  
Trofeo Vidini (corsa in montagna).



# PERCHÉ COMPETERE A UNA CERTA ETÀ



Sono un atleta MM60, questa sigla significa che gareggio in gare agonistiche nella categoria riservata a chi va dai 60 ai 64 anni. Non so quante volte mi sono sentito chiedere "ma corri ancora?", se la risposta è sì e poi aggiungi che gareggi anche a livello agonistico, ti senti dire "ma non sei troppo vecchio per questo tipo di attività?" e ti va bene se non ti prendono in giro. Voglio quindi spiegare, secondo il mio punto di vista, perché ne vale la pena. Un po' come tutti ho iniziato correndo in camminate non competitive e tuttora vi partecipo per il piacere di correre in libertà e compagnia. Ma in queste camminate mi accorsi che piano piano subentrava una certa competitività, vuoi tra il gruppo di amici con il quale correvo di solito, vuoi con un altro podista che cercava di superarmi. Allora mi dissi "perché non provare con qualche gara agonistica", iniziai con la classica maratona dove l'unico obiettivo da raggiungere era terminare la gara con un tempo accettabile. Con il passare degli anni, ho cominciato a prediligere

gare a me più congeniali, ottenendo risultati lusinghieri e aumentando così gli obiettivi da raggiungere: battere non più solo il tempo, ma anche altri atleti della mia categoria e, se possibile, delle categorie più giovani. Oggi lo spirito agonistico resta, tanto che prima della gara cerco di individuare dal numero di pettorale gli avversari sconosciuti per poterli battere, ma una volta presentati e terminata la competizione l'agonismo si trasforma spesso in amicizia. Resta anche la forza di non arrendermi, infatti mantenersi allenati non influisce solo sullo stato fisico ma anche sulla mente, che nei momenti di difficoltà della gara mi aiuta ad insistere e non mollare mai. Per tutto questo e per tanti altri piccoli motivi, non certo meno importanti, finché non subentreranno impedimenti fisici o di altro tipo continuerò a gareggiare perché le categorie non si fermano alla MM60, ma continuano fino alla MM65... MM70... e oltre! Tanto sognare non costa niente!

Firenze



**ANNO  
2004**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 155

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 71

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **30 Maggio** organizzazione della XV marcia "fra l'Adda e la collina" con 1939 partecipanti.
- **7 Novembre rinnovo direttivo 2004/2008**
- **Prima partecipazione:**  
Regionale master su strada,  
Giro podistico isola del Giglio,  
Brianza double classic,  
Maratona sul Brembo.



# CORSA E SALUTE

Domenica mattina... Il LUNGO... Appena concluso 36 km, sofferenza al top, rientro a casa con fatica, nausea, dolori dappertutto e penso ma dove sta la salute? Sicuramente in questi momenti capitati ad ogni "maratoneta" questa domanda sarà venuta tante volte; in effetti dopo uno sforzo fisico così protratto ed esaustivo e sentendosi non proprio un fiorellino la nostra certezza di fare un'attività salutare può vacillare.

Superati questi momenti di incertezza la risposta è che la pratica della corsa contribuisce sicuramente a farci sentire meglio e a farci vivere più a lungo; correre regolarmente fa bene alla salute, abbassa la glicemia, aiuta il sistema cardiocircolatorio, aumenta la capacità polmonare migliorando l'ossigenazione dei tessuti, fa dimagrire e stimola il buonumore. Unica regola da osservare è come sempre quella di non esagerare.

Per quanto riguarda il cuore la corsa migliora l'efficienza cardiaca e circolatoria grazie all'immissione in circolo di sostanze vasodilatatrici che determinano un aumento del calibro dei vasi favorendo l'abbassamento della pressione arteriosa anche dopo l'attività fisica.

Praticare la corsa a bassi ritmi senza sforzi evidenti serve come prevenzione per queste patologie del cuore e della circolazione. La pratica costante della corsa riduce i valori del battito cardiaco che diminuisce a riposo.

Un fattore di rischio cardiaco è dato da un alto valore di colesterolo nel sangue: anche in questo caso la corsa ci viene in aiuto: infatti l'allenamento regolare riduce la formazione delle lipoproteine responsabili del deposito del colesterolo sulle pareti delle arterie (colesterolo LDL); al contrario favorisce la formazione delle lipoproteine HDL che si oppongono alla formazione di queste occlusioni con la riduzione di rischio di trombosi.

I grassi circolanti nel sangue si riducono così come i rischi coronarici (infarto).

Altro effetto benefico della corsa è la riduzione degli zuccheri circolanti nel sangue: è ormai dimostrato che un periodo di allenamento con corse e camminate associato a un regime dietetico ha dato risultati positivi: la corsa abitua il muscolo a prelevare una maggiore quantità di zucchero dal sangue e ciò è di estrema importanza per il diabetico.

Tante persone si avvicinano alla corsa per perdere peso: la corsa infatti è l'attività con il consumo calorico specifico elevato.

Chi corre perde peso più facilmente rispetto ai sedentari e il risultato si ottiene correndo regolarmente più volte alla settimana; le calorie brucia-

te sono proporzionate alla distanza percorsa. Il consumo di calorie attraverso la corsa permette il dimagrimento fino al raggiungimento di un equilibrio con le calorie assunte tramite la nutrizione. Per chi ha come unico problema la perdita di peso si può dire che correre è il modo migliore per dimagrire limitatamente a chi ha problemi di obesità media o lieve; per chi è in forte sovrappeso è meglio perdere chili pedalando, nuotando o camminando per non gravare troppo sulle articolazioni.

Per chi corre è importante ricordare che dopo una corsa di circa un'ora si possono perdere anche uno o due chili, ma si tratta per lo più di acqua "sudata"; a che cosa serve allora correre?

È la costanza, la regolarità la preziosa alleata: dopo circa un mese di corsa per tre volte alla settimana il peso comincia a calare fino a raggiungere una buona e bella forma fisica nei mesi successivi, raggiungimento coadiuvato da un ridotto livello di stress, dalla produzione di endorfine che regolano il senso di sazietà e dall'aumento del metabolismo basale che fa bruciare più calorie.

Lo stress, l'ansia e tutti i disturbi conseguenti migliorano quando si pratica la corsa; la corsa si rivela molto utile nel dominare lo stress forse grazie alla capacità di stimolare la produzione di endorfine, sostanze prodotte dall'organismo, che riducono gli effetti della tensione nervosa e dello stress quotidiano.

Chi corre potenzia sicuramente le proprie difese immunitarie e anche il rischio di patologie oncologiche è ridotto.

La corsa previene anche il declino muscolare e osseo contrastando l'osteoporosi prevenendo quelle situazioni che caratterizzano la "vecchiaia". Correndo si regolarizzano inoltre le funzioni dell'apparato intestinale come la stitichezza.

Correre non fa solo bene ma, ci fa sentire bene. Detto questo la corsa sicuramente non è la risoluzione di ogni problema, ma l'osservazione più banale ma forse più importante, è che un'ora di corsa è un'ora che dedichiamo interamente a noi stessi lontano per quanto possibile dalle nostre preoccupazioni quotidiane; questo forse è il vero segreto della corsa, ci fa prendere del tempo per noi stessi... e "il tempo speso per se' è sempre speso bene"...

Claudio Briguglio  
Centro Medicina dello Sport,  
Ospedali Riuniti di Bergamo

Bergamo, 30 ottobre 2009



**ANNO  
2005**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 166

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 78

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **29 Maggio** organizzazione della XVI marcia "fra l'Adda e la collina" con 1730 partecipanti.
- **9/10 Luglio** week-end in Valle d'Aosta con partecipazione al 21° trofeo Belvedere con 46 partecipanti, 8° gruppo classificato.
- **Prima partecipazione:**  
Pistoia/Abetone,  
Giro del lago di Tovel,  
Maratona di Cusioza.



## IL SALUTO FIDAL

Vent'anni, ma non li dimostra. Sembra una frase fatta ma testimonia appieno la realtà di questa Società, un gruppo di amici che da vent'anni s'impegna nello sport prediletto, l'atletica leggera, con signorilità e passione. Una passione coltivata come momento aggregativo e di amicizia senza fronzoli ma con la praticità del vero dilettantismo. Avvicinarsi a questo gruppo è stato importante per tutto ciò che trasmette e per quanto sa dare senza nulla chiedere. I risultati conseguiti in questo periodo sono di grande testimonianza per comprendere la realtà dei "BIGACC DE ELA" un gruppo di ragazzi che vivono la vita correndo in allegria e amicizia. Non si vuole cadere nella retorica ma il riconoscere il valore di questa Società, è giusto; e significativo è il rapporto di stima reciproca che si è creato e viene ampiamente riconosciuto da tutti. Gentilezza, signorilità e modestia sono il motto che incontra chi si avvicina sicuro di trovare amicizia, esperienza e consiglio.

Grazie "BIGACC DE ELA" per quanto fatto e per quanto continuate a fare in favore di questo sport, che sembra individuale ma è capace di aggregare vinti e vincitori, azzerrando l'invidia.

*Amedeo Merighi*

*Consigliere regionale FIDAL Lombardia*



## IL SALUTO FIASP

Carissimi,

festeggiare una ricorrenza come il ventesimo di fondazione è molto importante, avete raggiunto un traguardo che inorgoglisce tutti coloro che per anni hanno lavorato senza risparmio di energie. Sfogliando l'album dei ricordi si può rivivere il percorso che avete intrapreso e che quasi come un soffio di vento ci si è lasciati alle spalle. Il nostro movimento ha fatto passi da gigante in due specifiche direzioni: saper aggregare in prima istanza e saper interpretare quelle necessità di Associazioni o singole persone che vivono situazioni che meritano la nostra attenzione. Tutto questo Amici è il fiore all'occhiello del nostro impegno che a volte è gravoso ma che sa darci quelle soddisfazioni morali che più di altre ci fanno crescere. Quali sono le ragioni del nostro successo, un Politico direbbe che ci siamo radicati nel territorio, è vero ci siamo radicati ed abbiamo saputo proporci in più direzioni, nello specifico facendo fare del movimento alle persone con uno sport semplice e pulito e con valori che oggi con molta facilità si dimenticano, saper aggregare senza distinzione di sesso e razza e recuperare anche parte di quella cultura "paesana" che altrimenti sarebbe rimasta nell'anonimato.

Cari Amici il nostro grazie al Presidente Fiorenzo Paggi che da persona fiaspina ha saputo essere vicino alla F.I.A.S.P. provinciale nei momenti di necessità, ai ringraziamenti voglio accomunare tutti i podisti, volontari ed Amici che in questi anni Vi hanno permesso di essere vincenti su più fronti. L'augurio che personalmente Vi trasmetto è che possiate essere sempre incisivi nel nostro movimento e di esempio nel rispetto delle regole e del vivere in Comunità.

Quando si è festeggiato una ricorrenza si è poi spinti a sognare traguardi ancor più ambiziosi. Lavorando come sempre avete fatto certamente nulla Vi sarà precluso: come semplici podisti, come maratoneti più impegnati oppure come semplici volontari. Sognate ragazzi... e tanti tanti Auguri.

*Renzo Danesi*

*Presidente Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Bergamo*



ANNO  
2006

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 179

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 60

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **5 Maggio** visita guidata mostra Beltrami "Un bergamasco tra i Sioux".
- **21 Maggio** organizzazione della XVII marcia "fra l'Adda e la collina" con 1874 partecipanti.
- **31 Maggio** fioccolata Villa d'Adda/Santuario della Rocchetta.
- **15 Ottobre** gita a La Spezia/Cinque Terre con partecipazione alla 23° "Marcia insieme in modo nuovo" con 75 iscritti, **1° gruppo classificato.**



# MA CHI TE LO FA FARE?



Perché correre? Perché vai a correre dopo una lunga giornata di lavoro? Chi te lo fa fare, non hai lavorato abbastanza?

Quante volte ce lo sentiamo dire da colleghi e familiari? E a qualcuno non lo riesci proprio a spiegare, soprattutto a chi per sport intende il calcio e il motomondiale visti in tv! Un tempo anch'io la pensavo così. Alla corsa ci si avvicina in modi diversi, chi per "perdere qualche chilo", chi per far compagnia ad un amico, io ho cominciato prendendolo come uno sfogo alla rabbia e alle delusioni. Poi un amico mi dice "vieni con me che a Villa d'Adda c'è un bel gruppo podistico!", e piano piano la corsa entra a far parte della mia vita, e porta amicizie, soddisfazioni, ottimismo e vere e proprie emozioni.

Entro nel gruppo in punta di piedi per timidezza, ma basta poco per trovare amici di ogni età, che mi danno consigli podistici e non, con i quali condividere bei momenti.

Non dimenticherò mai la gioia della mia prima maratona, Padova 2006. Un obiettivo in testa, un

tempo da stabilire, la paura di non farcela dopo tanto allenamento. E poi ce la faccio, riesco a finirla, vedo il traguardo, il display del tempo dice che son rimasto nel tempo stabilito, e la mia ragazza (che ora è mia moglie) che mi aspetta al traguardo. E scoppio in lacrime di felicità.

Ora le mie gare sono su distanze più corte, ma le emozioni e le sensazioni sono sempre forti. Come le amicizie con i miei compagni di corsa che tanto ringrazio per come mi hanno accolto e mi fanno sentir parte di questo bel gruppetto di giovani e meno giovani. Un ultimo ringraziamento a mia moglie e come a lei a tutte le mogli di noi corridori che sopportano i nostri dolori, le lune storte quando un ginocchio, un muscolo o un tendine fa male, le levatacce per seguirci con ogni condizione climatica e soprattutto quando un giorno di festa diventa sempre il giorno della gara. E per il loro sorriso che quando passiamo il traguardo ci rende questa fatica un immenso piacere.

Alex P.



**ANNO  
2007**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 181

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 56

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **21 Febbraio** visita guidata al "Museo del falegname Tino Sano" ad Almenno S. Bartolomeo con 31 partecipanti.
- **20 Maggio** organizzazione della XVIII marcia "fra l'Adda e la collina" con 1994 partecipanti.

**PREMIATA COME  
MIGLIOR MARCIA PROVINCIALE  
FIASP 2007.**

- **23 Settembre** gita in val di Cembra con partecipazione alla "19ª marcia dell'uva" con 77 iscritti, 3º gruppo classificato.
- **Prima partecipazione:**  
Staffetta 6 x 2 km Valmadrera,  
6 ore di Ciserano,  
Mezza maratona di Livigno.



# PER CHI COMINCIA A CORRERE

Correre fa bene, è un toccasana contro lo stress della vita moderna, una valvola di sfogo alle tante tensioni che accumuliamo durante la giornata. Vale dunque la pena di utilizzare parte del nostro tempo libero per iniziare a muoversi. La nostra salute ne guadagnerà sicuramente. Quindi: il motivo principale per cominciare a correre è la salute.

La corsa è un'attività fisica che agisce in modo particolare sull'apparato cardiocircolatorio. Dopo aver sentito il medico e accertato le condizioni di salute, partite con una certa gradualità, specialmente se l'età avanza, se si è stati fumatori e se si viene da una vita sedentaria.

Affinché l'esercizio sportivo sia efficace, si deve privilegiare la durata piuttosto che l'intensità. Non ha senso fare dei brevi tratti di corsa a ritmo elevato: l'esercizio di resistenza deve durare da 20 a 30 minuti, deve essere svolto a ritmo blando e per un minimo di 3 volte la settimana. Per avere effetto positivo la corsa va praticata con costanza e regolarità. Molto importante è anche la progressione nell'impegno e nello sforzo. Le prime volte che andate a correre iniziate con pochi minuti e aumentate la durata dell'esercizio con il passare delle settimane. Buona regola è iniziare la seduta con una fase di riscaldamento per preparare l'apparato cardiocircolatorio e quello muscolare all'esercizio fisico. Vi consiglio di iniziare

con degli esercizi di mobilità articolare (torsioni e flessioni laterali del busto a destra e sinistra). I movimenti devono essere sempre controllati e mai eccessivi. Quando avrete riscaldato muscoli e articolazioni iniziate la "seduta" camminando alcuni minuti. Partite a ritmo blando, quindi aumentate il passo e poi iniziate a correre.

## Quanti chilometri correre

Secondo quanto riportato dal dottor Enrico Arcelli nel suo libro "correre è bello" la soglia minima necessaria per avere una protezione complessiva nei confronti delle malattie del cuore e della circolazione è di almeno 15 km alla settimana. Salendo a 20 km settimanali, si ottiene un aumento delle HDL (il cosiddetto colesterolo buono) nel sangue, con 24 km si ha un arresto degli accumuli di grasso nelle coronarie, mentre tra i 20 e i 30 km settimanali si registra una riduzione della pressione quando sia alta.

## Correre ma anche camminare

Per finire vorrei spendere due parole anche sulla camminata. Camminare è l'attività fisica più naturale che l'uomo possa compiere. L'affermazione è scontata, quasi banale, comunque profondamente vera. I vantaggi che ho elencato prima per il correre sono ugualmente applicabili anche alla camminata anche se con tempi e metodi diversi. Se una delle motivazioni per cui volete incominciare a camminare è la volontà di dimagrire, è bene che sappiate, prima di suicidarvi sopra la bilancia, che inizialmente, nonostante la grande fatica, l'ago potrebbe addirittura salire anziché scendere.

L'arcano è presto spiegato: perderete grasso e acquerterete "muscolo", che è decisamente più pesante. Dunque restate sereni e perseverate con costanza, la camminata si rivelerà un'ottima cura dimagrante. Fondamentale sarà progredire fino ad abituarvi ad uscite sufficientemente lunghe che costringano l'organismo a produrre energia bruciando gli acidi grassi, cioè i responsabili dell'accumulo di quegli inestetici centimetri in più che vi affliggono.

## I falsi miti

Ho visto, in piena estate, col sole a picco, persone indossare il classico k-waj nell'intento di dimagrire più in fretta. Sbagliato!

Il metodo è ottimo per sudare in maniera esagerata (e rischiare un colpo di calore) senza che se ne vada un solo grammo di grasso. Alla fine, poi, bisogna reintegrare una gran quantità di Sali persi, appunto col sudore. Dunque: abbigliamento leggero! Anche perché sudando non ci si purifica dalle tossine accumulate con lo stress, il sudore è acqua, niente più. Buona attività a tutti!

Umberto

## COME COMINCIARE A CORRERE

Quello che segue è lo schema da seguire nelle prime 8 settimane di preparazione per quelle persone che hanno già svolto un minimo di attività fisica ma che non hanno l'allenamento per correre in modo continuo.

Per i sedentari, coloro che non hanno mai svolto nessun esercizio fisico, consiglio invece di iniziare con la marcia, o delle passeggiate di 30 minuti - 1 ora. Quando sentite di aver migliorato la respirazione (non è più ansimante) provate ad inserire, nel corso delle camminata, qualche tratto di corsa in pianura al piccolo passo. Le sedute di questo schema di preparazione non sono basate su una distanza da percorrere ma ho preferito indicare solo la durata del tempo di corsa.

**1ª Settimana:** 1 minuto di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 10 volte per un totale di 20 minuti, 10 dei quali di corsa.

**2ª Settimana:** 2 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 6 volte per un totale di 18 minuti, 12 dei quali di corsa.

**3ª Settimana:** 3 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 5 volte per un totale di 20 minuti, 15 dei quali di corsa.

**4ª Settimana:** 4 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 4 volte per un totale di 20 minuti, 16 dei quali di corsa.

**5ª Settimana:** 6 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 3 volte per un totale di 21 minuti, 18 dei quali di corsa.

**6ª Settimana:** 8 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 2 volte e poi eseguite ancora 2 minuti di corsa per un totale di 20 minuti, 18 dei quali di corsa.

**7ª Settimana:** 10 minuti di corsa + 1 minuto camminando; ripetere 2 volte per un totale di 22 minuti, 20 dei quali di corsa.

**8ª Settimana:** 20 minuti di corsa "non stop".

Come ho riportato nell'articolo, consiglio di svolgere almeno 3 sedute settimanali. Questa è la frequenza minima perché gli stimoli della corsa possano produrre un effetto allenante sull'organismo. È tuttavia importante che la distribuzione settimanale delle sedute sia regolare: non è conveniente correre per 3 giorni di seguito e poi fare 4 giorni di riposo. L'ideale sarebbe poter correre 3 giorni alternati in modo che, dopo ogni seduta di corsa, ci sia un giorno di recupero. Chi dispone di più tempo può svolgere anche più di 3 sedute, ma consiglio di fare almeno un giorno di riposo alla settimana.

dalla rivista "Correre"



ANNO  
2008

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 194

**CAMMINATE ANNUALI:**

n. 56

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **18 Maggio** organizzazione della XIX marcia "fra l'Adda e la collina" con 1124 partecipanti.
- **6 Settembre** fiaccolata Inverigo/Villa d'Adda per l'inaugurazione della nuova sede delle associazioni "don Carlo Gnocchi".
- **11-12 Ottobre** week-end a Terni con partecipazione al 33° "circuito dell'acciaio" con 50 iscritti, **1° gruppo classificato**.
- Prima partecipazione: Trofeo Scaccabarozzi
- **Primi classificati:**  
Staffetta della solidarietà 6 x 2 km a Valmadrera  
Trofeo Avis 6 x ½ h in pista a Lecco
- **16 Novembre** rinnovo direttivo 2008/2012



# CONSIGLIO DIRETTIVO 2008/2012



COGNOME	NOME	CARICA
Paggi	Fiorenzo	Presidente
Locatelli	Annamaria	Vicepresidente con delega rapporti con il commercialista
Terenghi	Ivano	Segretario con mansioni di tesoriere
Longhi	Floriano	Consigliere con mansioni di magazziniere
Chiari	Umberto	Consigliere addetto stampa
Cattaneo	Maurizio	Consigliere con mansioni di segretario
Turani	Paolo	Consigliere con mansioni di pubbliche relazioni
Turani	Valerio	Consigliere con mansioni di manutenzione anello podistico
Rota	Luigi	Consigliere referente FIDAL
Perico	Alex	Consigliere con mansioni di manutenzione anello podistico
Viciani	Alex	Consigliere con mansioni di magazziniere
Aini	Pietro	Provibiro addetto fotocopie
Bissola	Felice	Provibiro addetto contatti con gruppi locali



**ANNO**  
**2009**

**ISCRITTI AL GRUPPO:**

n. 209

**CAMMINATE ANNUALI:**

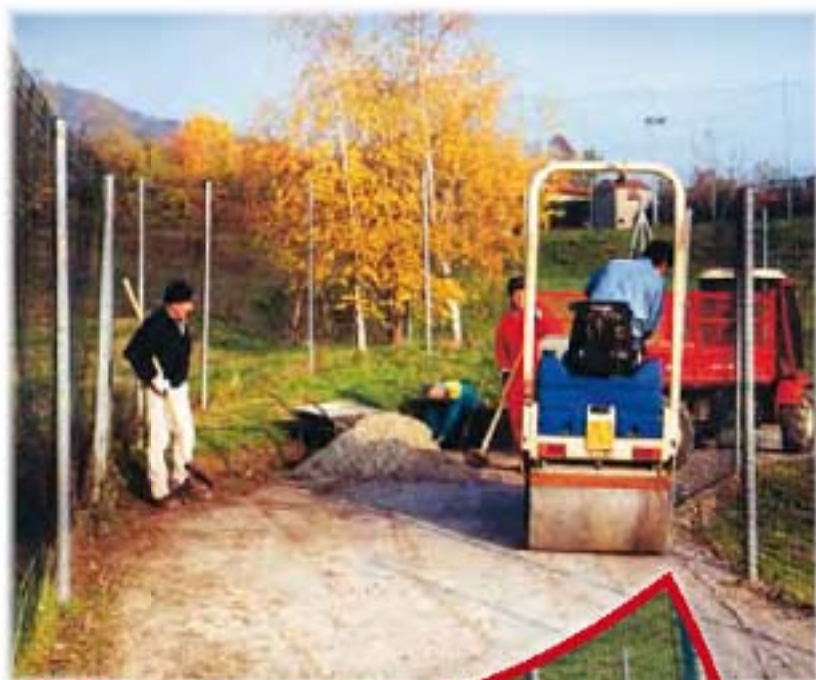
n. 50

**ATTIVITÀ SVOLTE:**

- **15 Marzo** visita guidata a "la Torre del Sole" con 50 partecipanti.
- **24 Maggio** organizzazione della XX marcia "fra l'Adda e la collina" con 2407 partecipanti.
- **6 Giugno** collaborazione per i giochi di chiusura anno scolastico delle scuole elementari.
- **13 Settembre** gita ad Arenzano per la partecipazione alla 25ª marcia "mari e monti" con 64 iscritti.
- **Primi classificati:**  
Staffetta della solidarietà 6 x 2 km a Valmadrera  
12 ore in pista a Cumo  
Trofeo Avis 6 x ½ h in pista a Lecco  
Brianza double classic a Besana Brianza







## Ulteriori attività svolte annualmente



- Partecipazione a camminate e gare dei calendari FIASP - CSI - FIDAL
- Collaborazione con l'insegnante della nostra scuola media per la partecipazione dei ragazzi ai "giochi studenteschi"
- Scampagnata in località Tassodine con grigliata
- Adesione all'iniziativa benefica "una mela un sorriso" organizzata dal gruppo "Amici dell'Africa"
- Castagnata con foto di gruppo
- Pranzo sociale con premiazioni dei tesserati con maggior numero di presenze o chilometri raggiunti nell'anno
- Raccolta fondi Telethon e partecipazione alla staffetta
- Utilizzo e manutenzione dell'anello podistico





## CHI SIAMO?

**Denominazione:** Associazione sportiva dilettantistica gruppo podistico Bigacc de Èla. (da "OL ME PAIS" - storia aneddotica di fatti, personaggi, ricordi, curiosità di Esposito Guido Felice di Villa d'Adda; ...tutti i villadaddesi erano generalmente denominati "BIGACC", equivalenti a bigattieri, addetti all'allevamento dei bachi da seta"...)

**Indirizzo:** via Donizetti 4, Villa d'Adda (Bg) - E-mail: bigacc@hotmail.it, www.comune.villadadda.bg.it

**Affiliati alle federazioni:** CSI Centro Sportivo Italiano con 16 tesserati sez. marce non competitive.

**FIASP** Federazione Italiana Amatori Sport per tutti con 28 marciatori tesserati.

**FIDAL** Federazione Italiana di Atletica Leggera con 31 atleti della categoria master - amatori.

## DOVE CI TROVIAMO?

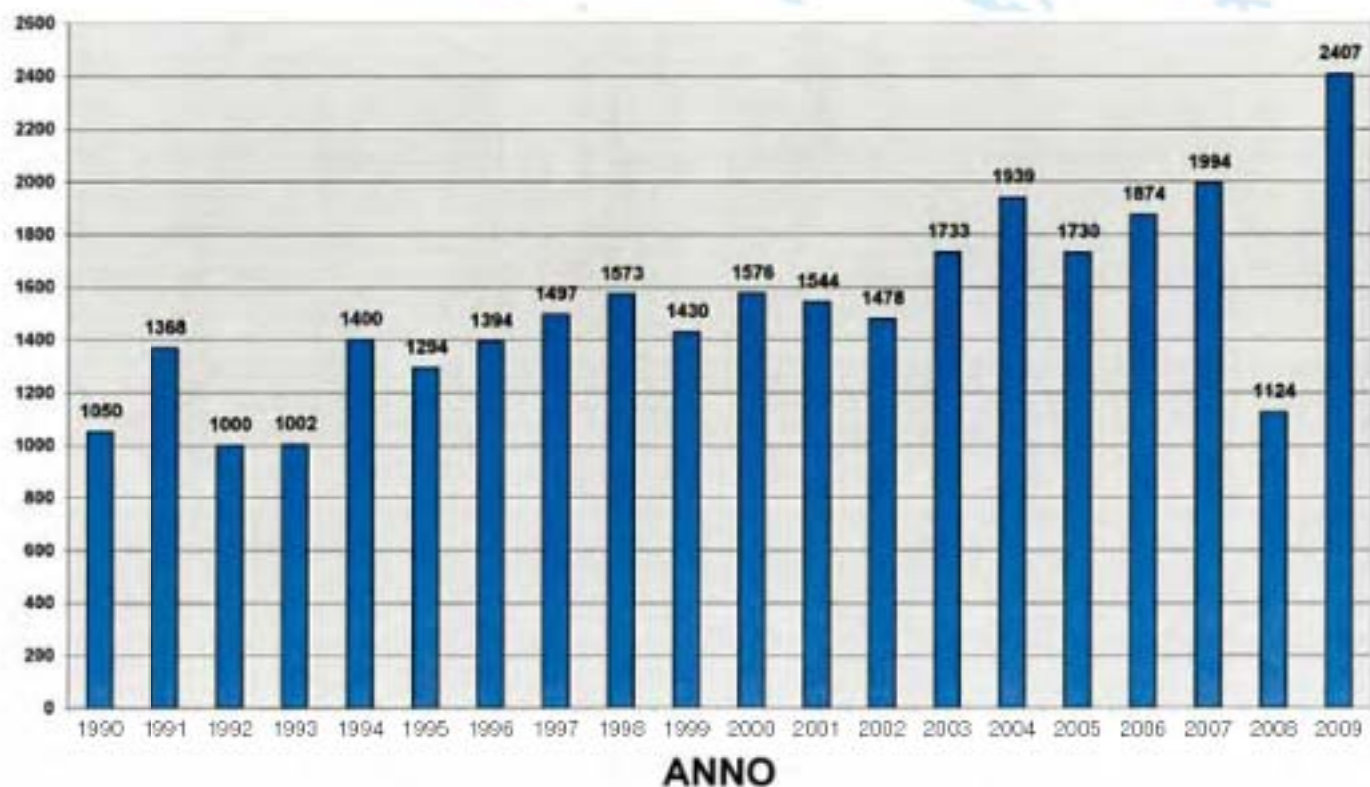
- Tutti i giovedì alle 21.00 (esclusa agosto e dicembre) in sede presso il "centro sportivo comunale", via Donizetti 4, Villa d'Adda.
- Tutte le domeniche mattina alle ore 7.00 in piazza Avis-Aido (piazza del mercato) o direttamente sul luogo di svolgimento delle camminate, previa prenotazione entro le 14.00 del sabato precedente.



# PARTECIPANTI "Fra l'Adda e la Collina"



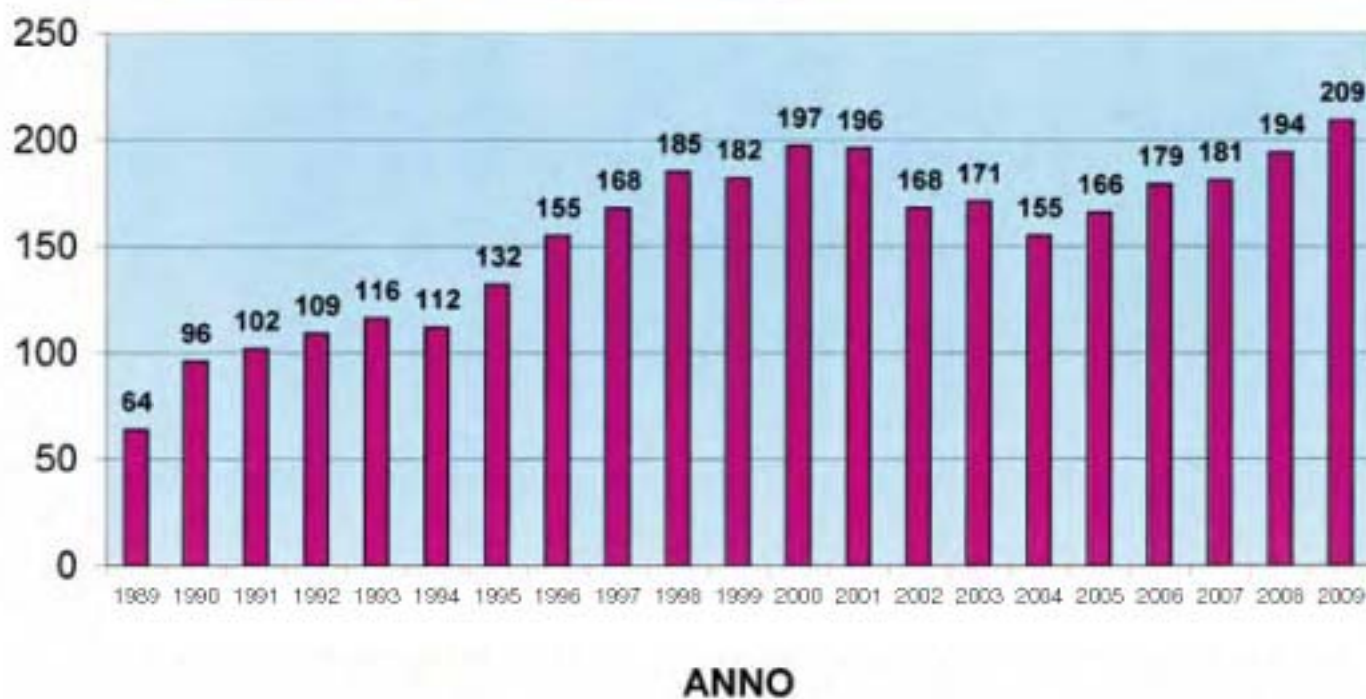
PARTECIPANTI	ANNO
1050	1990
1368	1991
1000	1992
1002	1993
1400	1994
1294	1995
1394	1996
1497	1997
1573	1998
1430	1999
1576	2000
1544	2001
1478	2002
1733	2003
1939	2004
1730	2005
1874	2006
1994	2007
1124	2008
2407	2009



# TESSERATI



N. ISCRITTI	ANNO
64	1989
96	1990
102	1991
109	1992
116	1993
112	1994
132	1995
155	1996
168	1997
185	1998
182	1999
197	2000
196	2001
168	2002
171	2003
155	2004
166	2005
179	2006
181	2007
194	2008
209	2009



# "BIGACC DE ÈLA" 2009

