



LUDIS IUNGIT

PANATHLON CLUB NOVARA

Distretto Italia - 3° Area - fondazione 6 APRILE 1956

Prot. n.25

Novara, 18 maggio 2009

NOTIZIARIO

Riunione del 20 aprile 2009

Ospiti della serata:

GLI SPORT DI ENDURANCE : resistenza e fatica

Relatori: Paolo Bertini atleta – Sergio Migliorini medico –

Pietro Martinengo organizzatore di eventi

PRESENTI: ACCORNERO - AIROLDI – ANTONIOTTI - ARMANO – BARAGGIOLI –BASSANO - BERTINI – BIROLI – BOBBIO - BRAGA - BRUSTIA CESARE – CAMASCHELLA – CARNEVALE – DE BENEDETTI – DI SEGLIO – DO – GRIECO - MANDATO – MASSOLO – MAZZINI PAOLO - MIGLIORINI - MILONE – NANOTTI – PINTO - SOLDI - SPAINI – SPINA - VANOLI - ZWEIFEL.

ASSENTI GIUSTIFICATI: Brustia Corrado – Boroli Alberto - Danelli Turchelli – Foti - Graziosi – Margheritis - Mottini – Radice – Tarlao - Volpati.

Soci presenti: N. 29/73 pari al 40 %

La serata inizia con il saluto del Presidente **Di Seglio** agli Ospiti **Pietro Martinengo** , **Sergio Migliorini**, accompagnati dalle rispettive consorti, **Paolo Bertini** ed ai convenuti.

Il Presidente, prendendo la parola, illustra il programma della prossima riunione che prevede nella giornata di sabato 30 maggio le regate veliche con i nostri gemellati del Panathlon Club Viareggio Versilia che si svolgeranno sul lago Maggiore presso il circolo velico Canottieri Intra.

La manifestazione inizierà alle 9,30 con il ritrovo, presso il circolo velico, dei partecipanti le regate e con i Soci che desiderano seguire la manifestazione, poi gli equipaggi scenderanno in acqua e di seguito effettueranno due regate per contendersi l'ambito trofeo. Rientro al circolo velico e ritrovo poi, alle ore 20 presso il Ristorante "CICIN" a Casale Corte Cerro , dove è prevista la premiazione e la riunione conviviale per tutti i Soci , che potranno usufruire del consueto servizio pullman con partenza da via Alcarotti piazzale del Valentino ore 18,30.

Si prega prenotare con l'allegato carnet cena e pullman.

Vi invito a partecipare numerosi a questa serata che sarà anche la chiusura delle riunioni prima delle vacanze estive.

Dopo il convivio il Presidente cede la parola ai nostri Ospiti che ci introdurranno nel mondo degli sport di Endurance.

Il nostro socio Paolo Bertini ci propone immagini e filmati, da lui realizzati con Giovanni Montini suo compagno nelle gare in coppia , per Sky e presentati nel programma Icarus relativi a quattro gare effettuate nel 2008, gare di diversa tipologia comunque sempre di lunga durata. La prima è una gara in coppia di sci alpinismo in notturna il Sella-Ronda gara che richiede una grande preparazione fisica e psichica per le condizioni climatiche in cui si svolge. La seconda la Maratona di Boston gara classica di 42,5 km cittadina, difficile ma il contatto col pubblico e gli incitamenti continui è resa meno pesante. La terza il CRO-MAGNON gara ultra-trail più di 100 km gara di grande difficoltà per lunghezza e complessità del percorso che ci sarà di seguito spiegato nel dettaglio da Pietro Martinengo. Infine una corsa a tappe in Sud Africa di 200 km in cinque tappe. Dopo la visione di queste bellissime immagini un caloroso applauso a Paolo Bertini per la sua forza e bravura.

La parola ora a **Pietro Martinengo** ingegnere novarese che dopo aver girato il mondo a costruire dighe, strade, ponti e quant'altro si è dedicato in Francia all'organizzazione di gare Trail. Le gare Trail nascono negli Stati Uniti ed in Francia e da tre anni anche in Italia. Sono corse in gran parte in natura su sentieri con pendenze medie del 4% e distanza di almeno 50 km , oltre i 70 km si definiscono ultra-trail . La sua gara è il **CRO-MAGNON** una corsa molto particolare che nasce dal gemellaggio di due città Limone Piemonte e Cap d'Ail e dall'idea di studiare un percorso logico che attraverso passi e parchi naturali congiungesse le due località . Si arrivò così a creare un percorso di circa 112 km con dislivelli positivi di circa 5700 metri e negativi di circa 6700 metri . Il percorso, in linea , per il 90 % è su sentieri e piste di montagna e nella sua prima metà , parte alpina, si sviluppa su numerose cime, colli e creste ad altitudini variabili fino a 2500 metri poi per 30 km attraversa il parco nazionale del Mercantour da qui la discesa verso il mare.

Organizzare il **CRO-MAGNON** richiede grande impiego di uomini e mezzi per garantire ai partecipanti , limitati a 400 senza ingaggi e premi in denaro, tutte le condizioni di sicurezza . Gli atleti devono essere in possesso di certificati medici, devono soccorrere chi si trova in difficoltà e devono essere autosufficienti con coperta acqua indumenti lampade frontali, con pile di scorta, per la visione notturna, anche se ogni 15/20 km ci sono punti di rifornimento . Sul percorso ci sono 40 postazioni di cui 18 con assistenza medica . Gli infortuni più comuni sono distorsioni ipotermia e disidratazione. Un grande applauso a Pietro Martinengo che con vera passione ci ha fatto vivere il "dietro le quinte" di un evento straordinario.

Le problematiche mediche delle gare di resistenza sono ora analizzate da **Sergio Migliorini** medico specialista. Le condizioni climatiche diverse dalla partenza all'arrivo possono creare non pochi problemi quali ipotermie , colpi di calore, disidratazione molto pericolosa porta all'insufficienza renale acuta, le condizioni del terreno poi determinano distorsioni e sollecitazioni alle articolazioni. Gli organizzatori di queste gare devono prevenire i concorrenti che per mancanza di allenamento possono avere seri problemi. Ad esempio le gare in Marocco sono pericolose per le alte temperature e per le quote vicine ai 3000 metri. Grande applauso per il nostro Sergio Migliorini. Vengono poste alcune domande. Presidente **Di Seglio** a Pietro Martinengo : ammontare del costo del CRO-MAGNON. Il costo si aggira sui 42000/45000 € da aggiungere gli interventi dei Comuni di limone Piemonte e Cap d'Ail, dalle iscrizioni si ricavano circa 38000 € della differenza si fa carico il comune di Cap d'Ail. Idoneità alla partecipazione, risponde Sergio Migliorini: dipende dall'organizzazione qualcuno oltre il certificato di idoneità agonistica richiede l'elettrocardiogramma e curriculum delle gare fatte nell'anno, esempio fare il tour del monte Bianco senza allenamento : risultato ischemia intestinale. **Stefano Spaini** a Pietro Martinengo.: cadenza e periodo del CRO-MAGNON. E' annuale ed il periodo scelto e nel mese di giugno per evitare i temporali però in questi ultimi anni c'è il problema neve tanto da annullare una edizione e mettere in forse quella del 2009. Partecipano atleti di 19 nazioni dal Canada all'Australia.Sono rifiutate iscrizioni a chi non ha completato un Trail di montagna di almeno 50 km. Il tempo record è di 10 ore il tempo massimo 29 ore, record di vittorie Marco Olmo 6 la prima fu nel 2001 oggi ha 61 anni!!!!

Un caloroso applauso ai Relatori intervenuti chiude la bella .

**Programma della prossima riunione:
Sabato 30 maggio 2009**

ore 20,00

presso il Ristorante " CICIN" via Novara Gabbio 1/31 - CASALE CORTE CERRO

**REGATE VELICHE
Gemellaggio con club Viareggio Versilia**

Cordiali saluti e buone vacanze a tutti arriverci a settembre.

Il Segretario
Massimo Bobbio

BOBBIO MASSIMO

Via Tadini ,19 28100 Novara

Tel./fax 0321653883 Cell. 3474550927 , 3358124788 , e-mail : massimo.bobbio@alice.it

Segreteria PANATHLON CLUB NOVARA