# Vita del club

di **Isolano Motta**

Secondo le facoltà concesse dallo statuto, il Consiglio Direttivo, nella seduta dello scorso luglio, ha nominato soci onorari:

BRUNO COSTA – socio dal 1979, per 22 anni redattore del nostro giornale portandolo dal ciclostile alla stampa, 12 volte ha terminato il Passatore col miglior tempo di 12 ore e 25.

VINCENZO FELICETTI – socio al termine degli anni '80, con la maglia del Road è salito numerose volte sul podio ai Campionati Italiani, Europei e Mondiali. È stato animatore della squadra su pista e propulsore del Trofeo Adidas negli anni '90.

Si è svolto, in sede, sabato 16 ottobre il tradizionale Compleanno del Road (39°) con la proiezione di fotografie e cd relativi all'attività stagionale. È stato presentato il libro "Vedere di corsa e sentirci ancora meno" del socio Marco Frattini. Sono stati premiati con medaglia d'argento i soci trentennali (1980-2010): Antonio Nicosia, Antonio Tellarini, Carlo Razzari, Tessidio Pasqualetti, Gerald Masi, Vittorio Gerosa e alla memoria Marino Norio.

Giovedì 21 ottobre, sempre presso la nostra sede, il socio osteopata Franco Silvestri ha incontrato i soci sull'interessante tema: Stretching o allungamento muscolare come prevenzione delle patologie tipiche dei runners. Le corrette esemplificazioni hanno facilitato l'apprendimento.

Giovedì 28 ottobre, sempre per i "Giovedì del Road", l'ex socio anni '70, Gabriele Pagani ha presentato il suo libro "Milano e i suoi borghi" frutto di laboriose ricerche storiche. Con documenti e fotografie il libro parla di località scomparse e inglobate nel nord ovest della città e di fiorenti comuni limitrofi decaduti e l'ampliarsi di moderni insediamenti residenziali e industriali.

Il socio Pier Bergonzi, capo redattore centrale della Gazzetta dello Sport, da sempre nel mondo del ciclismo, ha presentato il suo primo romanzo, "L'ultimo gregario", dove un infervorato gregario, incontrato al bar, descrive le imprese del suo capitano: il campionissimo Fausto Coppi.

# L'angolo tecnico

di **Isolano Motta**

Nell'ultimo ventennio abbiamo assistito ad uno sviluppo abnorme del calendario gare, specialmente quelle su strada, tanto da avere l'imbarazzo della scelta da parte di atleti e società. Se da un lato è un bene perché si può costruire un calendario personale ben calibrato, dall'altro si può essere ingolositi dai vari circuiti che prevedono classifiche finali con molte prove. Ho provato a contare 20 mezze maratone collegate per arrivare ad una classifica finale. Una così alta ripetitività rischia di asfissiare e certamente non portare miglioramenti. Una scelta diversificata di allenamenti e gare potrà invece conservare la voglia di correre e con qualche soddisfazione di miglioramento.

Bisognerà scegliere delle gare compatibili anche col periodo di allenamento. Durante l'inverno si dovranno privilegiare i lavori lunghi continui magari con salite, quindi meno veloci, si è anche più coperti ed il freddo è meno adatto anche da un punto di vista fisiologico a lavori veloci. Si passa poi a primavera con lavori frazionati sempre quantitativi ma lavorando sui recuperi fino a passare a lavori frazionati veloci e lattacidi. Si entra poi nelle gare estive lavorando sulla velocità alattacida ed al mantenimento della forma. Ovviamente la stagione estiva è poco adatta al lavoro di lunga lena e quindi le scelte di correre ed allenarsi per le maratone devono orientarsi alla primavera e all'autunno. Naturalmente questi suggerimenti sono rivolti a coloro che debbono per forza rimanere la maggior parte dell'anno a Milano. Ovviamente il discorso è diverso per chi passa i mesi estivi in Finlandia o Saint Moritz e l'inverno alla Martinica o in Sicilia. Nella scelta delle gare bisognerà comportarsi come in artiglieria, bisognerà magari sacrificare alcuni 3.000 e 10.000, e non essere soddisfatti a livello prestativo, prima di centrare l'obiettivo dei 5.000. Oltre al calendario personale occorrerà talvolta fare qualche sacrificio ed includere anche qualche gara di interesse della società.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **GESTIONE CLUB** | | | |
| Presidente | **Isolano Motta** | 026071670.3337719607 | mottaiso@tiscali.it |
| Vicepresidente Vicario | **Antonio Brillo** | 333 7680703 | abrillo@tin.it |
| Vicepresidente | **Walter Valli** | 3924118263 | walter.valli@email.it |
| Segretario | **Attilio Sigona** | | segretario.attilio@gmail.com |
| Tesoriere | **Massimo Bellossi** | | mbell1957@interfree.it |
| **UFFICIO SEGRETERIA** | | | |
| Responsabile | **Attilio Sigona** | | segretario.attilio@gmail.com |
| Rinnovi e Certificati | **Giordano Maderna** | 02 33610337 339 3320224 | |
| Responsabile Sede | **Giorgio Alemanni** | | gioalemanni@yahoo.it |
| Responsabile Abbigliamento | **M.Enrica Seminari** | | enrica.semi@libero.it |
| Rapporto con i fornitori | **Giorgio Alemanni** | | gioalemanni@yahoo.it |
| **COMUNICAZIONE** | | | |
| Responsabile | **Franz Rossi** | 335 7591060 | franz.rossi@teradp.com |
| Comitato di Redazione | **Giorgio Alemanni, Alessandra Bestiani, Antonio Brillo, Alessandro Bucci, Gianni Pistis, Attilio Sigona, Franz Rossi** | | |
| **UFFICIO GARE** | | | |
| Iscrizioni Gare | **Isolano Motta** | | |
| Responsabile Volontari | **Ettore Comparelli** | 0293548099 3357463196 | ecomparelli@yahoo.it |
| Organizzazione Gare RRCM | **Rodolfo Marchisio** | 3388949610 | rodolfo.marchisio@fastwebnet.it |
| | **Giordano Maderna** | 02 33610337 339 3320224 | |
| Organizzazione Gare bimbi | **Giordano Allais** | 3388871017 | giordano.allais@alice.it |
| Responsabile Classifiche | **Bruno Meneghetti** | | segreteria.rrcm.triathlon@gmail.com |
| **GESTIONE SEZIONI** | | | |
| **STRADA** | | | |
| Responsabili | **Antonio Brillo** | 3337680703 | abrillo@tin.it |
| Segreteria | **Walter Valli** | 3924118263 | walter.valli@email.it |
| | **Marco Marchese** | | |
| Ultramaratona | **Paolo Valenti** | 3314395460 | paolo_valenti2004@virgilio.it |
| **GARE SU PISTA** | | | |
| Responsabili | **Rodolfo Marchisio** | 338 8949610 | |
| | **Giordano Allais** | 3388871017 | giordano.allais@alice.it |
| | **Gianni Pistis** | | diaboli krunning@virgilio.it |
| Tecnico | **Giancarlo Sisti** | | |
| Segreteria | **Luciano Alvazzi** | | lualv@tiscali.it |
| **NON COMPETITIVE** | | | |
| Responsabile | **Ettore Comparelli** | 02 93548099 335 7463196 | ecomparelli@yahoo.it |
| Segreteria | **Claudio Grassi** | | |
| **OFFROAD** | | | |
| Responsabile | **Franz Rossi** | 335 7591060 | |
| Segreteria | **Joshua Rossi** | | reddragon91@tiscali.it |
| Campestri | **Franz Rossi** | | franz.rossi@teradp.com |
| SkyRaces & Trail | **Franz Rossi** | 335 7591060 | franz.rossi@teradp.com |
| **TRIATHLON** | | | |
| Responsabile | **Alessandro Bucci** | 335 7680353 | albuc@libero.it |
| Segreteria | **Bruno Meneghetti** | segreteria.rrcm.triathlon@gmail.com | |
| Tecnico | **Giorgio Alemanni** | | gioalemanni@yahoo.it |
| Medico | **Enrico Mariani** | | |

# Numeri e curiosità sul tesseramento dei soci 2010

di **Attilio, segretario**

Un anno di grande crescita, questo 2010 che, con il finire dell'estate, si va sportivamente a concludere con gli ultimi eventi della stagione fino a novembre, e che culmineranno a dicembre con la nostra festa di Natale.

Non voglio qui discorrere delle prestazioni delle gare, per i quali sono chiamati a scrivere i responsabili delle varie discipline; mi voglio invece soffermare sui numeri che descrivono in sintesi questo anno 2010 del Road.

Ai primi di settembre abbiamo riaperto la sede per i rinnovi e le iscrizioni del 2011, e da un'analisi di come sia andato l'andamento delle adesioni al nostro sodalizio in termini numerici emerge un quadro di continua e costante crescita da qualche anno a questa parte. Il raffronto è con lo scorso anno, ed è stato fatto alla fine di ottobre nel periodo, usando un termine caro al calcio, al termine della "campagna acquisti 2010" e con la "campagna 2011" già avviata, visto che da settembre associamo i soci per l'anno a venire; la differenza con il calcio è che non abbiamo procuratori, non disponiamo di "procacciatori di atleti": l'associazione è libera, le persone arrivano al Road spontaneamente perché magari hanno corso la gara del paese, e hanno visto le nostre canotte bianco-azzurre all'opera, oppure perché presentati da amici e conoscenti che già corrono e fanno attività sportiva all'aria aperta, oppure ancora perché spinti da "iniziative promozionali", come la RUN5.30 o il triathlon dell'Idroscalo che il Club ha supportato.

Ma arriviamo ai numeri: a tutto il 22 ottobre 2010, il numero totale dei soci che hanno rinnovato o si sono iscritti per la prima volta al Club **per l'anno 2010** è di **834 soci** (rispetto ai **752** dello stesso periodo dell'anno **2009**: **+10,9%)** con un'età media di **47 anni**: in totale **707 uomini** (l'84,8% con età media di 48 anni) e **127 donne** (quasi il 15,2% con età media di 42 anni).

Il numero dei nuovi soci, coloro cioè che si sono iscritti per la prima volta al Club, rispetto all'anno scorso è risultato invariato: ben **177** (il **21,2%**), di cui **142 uomini** (**80 %**), con un'età media di **40 anni**, e **35 donne** con un'età media di **37 anni**: è evidente che la nuova "linfa" porta ad un ringiovanimento dell'età media dei soci, soprattutto tra gli esponenti del sesso forte.

Degli 834 soci iscritti, **743** hanno rinnovato o sottoscritto la **Tessera Fidal**, **122** la **Tessera Fitri**, e in **29** la **Tessera Udace**; sono **90** invece i soci che non hanno sottoscritto alcuna tessera sportiva con il Road per il 2010. Sempre alla data del 22 ottobre 2010, sono **103** i soci che, iscritti nel 2009, non hanno rinnovato la quota per il 2010.

Il trend per la **stagione 2011** è il seguente: al 22 ottobre 2010 **130 soci** hanno rinnovato o si sono iscritti per la prima volta (rispetto ai **113** dello scorso anno), di questi **54 sono nuovi soci** (il **41,54%**), **41 sono uomini e 13 donne**, con un'età media di 40 anni.

Al di fuori dei numeri, c'è da sottolineare il gran lavoro degli addetti alla segreteria nel tenere aggiornati gli archivi, nell'effettuare i tesseramenti alle federazioni, nel registrare e controllare i certificati medici, dei responsabili dell'abbigliamento nel contatto con i fornitori e nella vendita del materiale ai soci, dei responsabili dei vari settori nel tenere la contabilità degli iscritti alle gare, nell'organizzare i volontari e nel contattare le società organizzatrici; c'è tutto il lavoro sommerso del tesoriere e dei revisori, nel far quadrare i conti a fine anno; ci sono le iniziative dei soci approvate dal Consiglio Direttivo per l'allenamento specifico, come "**In piscina con il Road**" e la promozione di serate a tema, come il "**CineRoad**", le "**Serate Trail**" e i "**Giovedì del Road**" con ospiti più o meno illustri; insomma, nei "numeri" ci mettiamo anche tanto volontariato; e colgo qui l'occasione per fare un invito a tutti i soci: chi vuole dare una mano al Club, destinando gratuitamente una parte del proprio tempo libero, è ben accetto da questa parte del bancone: chiunque voglia dare una mano, e in particolare è disponibile negli orari di apertura del Club - venerdì dalle 17 alle 21 - può mettersi in contatto con la segreteria.

Infine giusto una curiosità: il nuovo socio con la tessera numero **3333**, è anche il **666**-esimo socio ad avere rinnovato la quota per il 2010. Quando si dice la casualità dei numeri…

**Runner's Post**
Notiziario del
Road Runners Club Mlano

**Editore:**
Road Runners Club Milano

**Direttore Responsabile:**
Paolo Costa

**Redazione:**
Clara Ferrario
(coordinamento redazionale)
via Canonica, 23 - 20154 - Milano
tel/fax +39 02 33 11 031
e-mail: info@rrcm.it
url: www.rrcm.it

**Impaginazione e grafica:**
studioatre.it - rho
info@studioatre.it

**Stampa:**
Centro Stampa di Cristiano Neri
via E. de Amicis, 45
20123 Milano

Registrazione Tribunale di Milano
n. 185 del 26.03.01