

Scienza, ricerca, tecniche d'allenamento d'avanguardia: così ha vinto Gianni Poli

Ecco gli italiani, famosi maratoneti

I segreti del trionfo di New York

Atletica

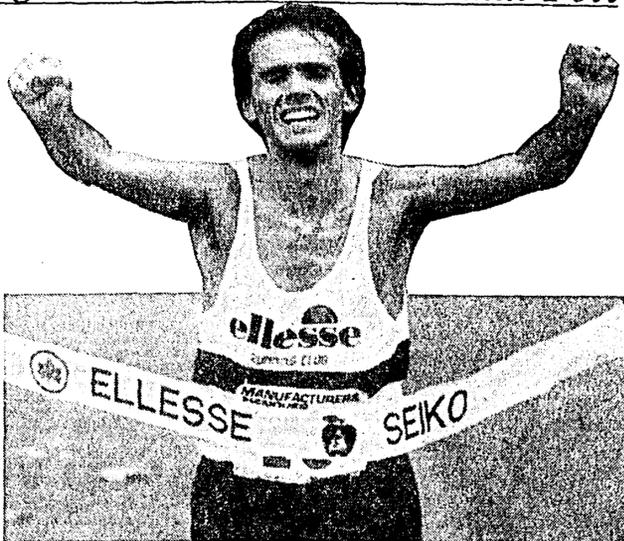
Primo Gianni Poli, quarto Orlando Pizzolato, settimo Salvatore Bettiol, nono Osvaldo Faustini. Se prendiamo un Paese importante come la Gran Bretagna annottiamo che a New York, domenica, ha piazzato Jimmy Ashworth al 12° posto, Bart Smith al 18°, Malcolm East al 23° e Lindsay Robertson al 25°. Il confronto non è particolarmente significativo ma indica — per adoperare le parole del professor Francesco Conconi — che ormai in Italia ci sappiamo fare. La maratona italiana non è più quella dei tempi ormai lontani del piccolo e coraggioso sardo Antonio Ambu. Allora i direttori agonistici delle Nazionali azzurre consideravano la maratona e la corsa campestre come specialità da sottosviluppate, del tutto indegne di interesse, di impegno, di programmazione, di assistenza. Quei tempi, per fortuna, stanno solo nei ricordi.

metodologia di allenamento che è una storia lunga, metodi di preparazione d'avanguardia. Il fondo italiano — atletica, ciclismo, nuoto, sci — è tra i migliori del mondo. Ed è presuntuoso dire che vi siano "la scuola di tizio o la scuola di caio" perché vi è, semplicemente, "la scuola italiana". E non basta: credo che l'ora di Francesco Moser sia legata alla maratona e allo sci di fondo. Sì, sono legami impalpabili ma esistono e sono importanti.

Quando Orlando Pizzolato vince la maratona di New York nell'84 vi fu chi storse il naso e considerò casuale quel successo. Non era casuale e aveva radici lunghe. Le cose avevano preso a cambiare nel '74 con Pippo Cindolo. Quell'anno d'avanguardia italiana disputata a Cassinetta di Varese prese parte più di 200 atleti. Una cosa inaudita se si pensa alla partecipazione negli anni precedenti. Poi venne Franco Fava che riuscì, proprio grazie alla corsa su strada, a diventare popolare. Quando il piccolo cicciaro corse e vinse la mezza maratona della Stramiliana fu applaudito da migliaia di persone che si accalcarono lungo le strade



Un pizzico di folklore alla corsa newyorchese e, sopra, il momento magico di Gianni Poli. Dopo tanto sudore è primo sulla fettuuccia del traguardo



della città. E la gente lo invocava, fatto nuovo e inaudito quanto la folla partecipativa, anni prima, alla corsa di Cassinetta. Accanto a questi due pionieri va ricordato Massimo Magnani — ancora in attività — che ebbe il merito straordinario di trasformare la maratona in attività aperta a tutti. Massimo studiò a fondo la maratona con pazienza e amore di scienziato. Fece capire alla gente che tutti potevano correre quella che una volta era considerata una specialità disumana, terribile, atrocemente faticosa.

pitosi record di Carlos Lopes, Steve Jones, Rob De Castella creavano dubbi. «Sì, siamo forti ma...». Al contrario, le tre vittorie sulle strade di New York e il quasi monopolio del podio di Stoccarda sono l'indice chiarissimo di una nuova qualità. Ecco, la maratona italiana ha prodotto una qualità umana di elevato valore. Uomini più combattivi, più attenti al mutar delle cose, più consapevoli. I nostri atleti hanno migliorato i record italiani senza mai scendere il podio, in maratone piatte dall'esito quasi matematico: Pippo Cindolo (2.11.45") fu 4° a Fukuoka il 7 dicembre 1975. Gianni Poli (2.11.19") fu 4° a

Fukuoka nel dicembre del 1981. Orlando Pizzolato (2.10.23") fu 6° a Hiroshima il 14 aprile 1985. Gianni Poli (2.9.57") fu quarto a Chicago il 20 ottobre 1985. Ma gli stessi Poli e Pizzolato e infine Gellindo Bordin hanno vinto (a New York e a Stoccarda) maratone difficili, ricche di dislivelli, impossibili da affrontare con l'idea di costruirci dei record. Non hanno vinto corse matematiche, hanno vinto vere battaglie mostrando intelligenza tattica, carattere, agonismo. Sono quelle radici che Francesco Conconi definisce lunghe.

Remo Musumeci

Consumi e calorie

La tremenda fatica di fare sport...

Quel basket micidiale

Sport	Calorie/Ora	Calorie/Kg Ora
Lotta	585	9,75
Pesistica	713	12,08
Judo	540	9,00
Pallamano	640	8,42
Pugilato	302	4,14
Canoa	300	4,17
Canottaggio	520	6,26
Ciclismo	630	9,13
Calcio	600	8,45
Pallacanestro	1.236	14,20
Nuoto	532	7,94
Correre	—	4,28
Dormire	—	0,93
Stare seduti	—	1,43
Ballare	—	10,84
Guidare l'auto	—	1,90

Abbiamo abbinato la tabella presentata in questa pagina — tratta da un testo della Filpi (Federazione italiana lotta pesi judo) — a un servizio sulla maratona italiana dopo il trionfo di New York per proporre al lettore un quadro su quanto costano le fatiche (anche il divertimento, per esempio il ballo) dell'uomo. Incluso il dormire. Dalla tabella si evince che un uomo di 80 chili «spende» in otto ore di sonno circa 870 calorie (10,84x80x8). Nella prima colonna sono riferite le cifre relative al dispendio energetico per un'ora di allenamento. E cioè per un lavoro assai intenso sotto il profilo fisico e non sotto quello mentale.

Le cifre che si riferiscono a sport di movimento come il calcio, la pallanuoto, la pallacanestro non possono essere indicative perché è impossibile mediare tra gli stati di inattività — anche parziale — e quelli della corsa. Nel ciclismo non si è tenuto conto del vento. È ovvio che in presenza del vento il consumo energetico aumenta. E più è pesante il ciclista e più aumenta la resistenza dell'aria.

Nella seconda colonna è indicato il consumo calorico per chilo su un'ora (così da poter aver un dato «personalizzato» del dispendio energetico). Questo dispendio energetico relativo alla corsa è pari a una caloria per chilo al chilometro. Per esempio, un uomo di 80 chili consuma 1600 calorie in 20 chilometri di corsa. E qui giova precisare che 900 calorie corrispondono a un etto di grasso. Significa che quell'uomo di 80 chili correndo per 20 chilometri ha perso un po' meno di due etti.

Vediamo ora di quante calorie ha avuto bisogno Gianni Poli per correre la vittoriosa maratona di New York (26 miglia, pari a 42 chilometri e 195 metri; ma è raro che una maratona sia perfettamente esatta, quella vinta dal campione italiano pare sia stata più lunga di circa 300 metri). Gianni Poli pesa 61 chili e quindi per correre la celebre corsa americana ha avuto bisogno di 2600 calorie. Non molto. Ha perso circa tre etti di grasso, più l'acqua, ovviamente, che viene però reintegrata con rapidità. Rob De Castella, più massiccio del nostro campione, ha speso di più: più cospicua è la mole e più fatica costa portarsela appresso, soprattutto correndo.

Il consumo calorico richiesto dal canottaggio è relativamente basso. Ma lì la fatica è breve e intensa, perfino crudele.

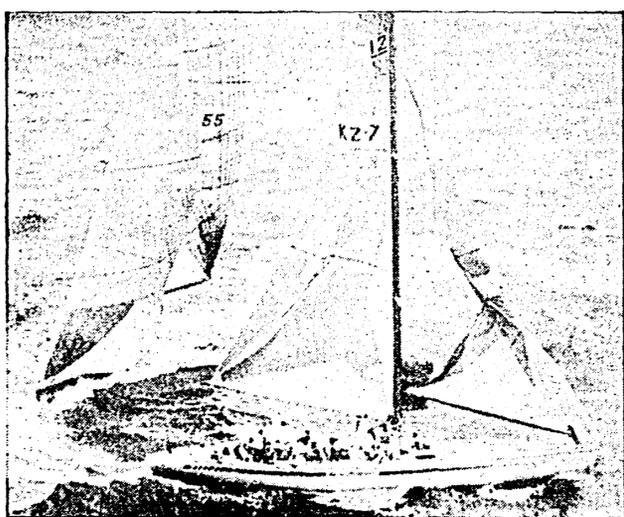


Subito dopo l'arrivo la grande fatica si fa sentire: Poli si appoggia e... respira

Entrambe sconfitte Azzurra e Italia nella seconda regata a Fremantle

Nella Coppa si beve amaro

Il dodici metri di Pelaschier battuto da Canada 2 Migliaccio ha ceduto all'inglese White Crusader, mantenendo la 5ª posizione per le contemporanee «defaillance» di French Kiss e Stars and Stripes. Delude Conner



Un avvincente momento della sfida, durante una virata alla boa, tra New Zealand e Stars and Stripes

Vela

FREMANTLE — Giornata amara per le due barche italiane nella ripresa delle eliminatorie della Coppa America: Italia e Azzurra hanno perso. Contro Canada 2 Azzurra ha confermato il miglioramento di prestazioni rispetto al primo round. Pelaschier ha vinto la sua ennesima partenza con 1' di vantaggio, che si è ridotto a 39" alla boa di bolina, a 12" alla seconda, 14" alla terza e 23" al lasco. Poi ha cominciato a cedere sembra per problemi tecnici, e Canada 2 alla quinta boa passava in vantaggio di 10", che aumentavano sino all'arrivo a 2' e 17".

Italia ha gareggiato dignitosamente contro White Crusader che partiva con 7' di vantaggio aumentandolo gradualmente, ai vari giri di boa, a 12", 52", 56", 57", 1'01", 1'33" e 1'34", tagliando il traguardo con un vantaggio di 20".

Sotto un cielo plumbeo, con numerosi e violenti piovoschi specie all'inizio delle regate e con un mare particolarmente mosso, Italia ha comunque dimostrato di aver migliorato le proprie prestazioni proprio nelle condizioni ad essa più sfavorevoli: vento medio (oggi tra i 15 e i 20 nodi) e mare formato. Secondo l'equipaggio, le performance di Italia possono ancora migliorare con le prossime regate, proprio perché dopo gli ultimi lavori la barca ha navigato solo pochi giorni. Inoltre le sconfitte di Stars and Stripes e di French Kiss, consentono ad Italia di mantenere la quinta posizione nella classifica generale. Ecco nel dettaglio tutti i risultati:

Corteggiato dal Real Madrid ha firmato per altri 3 anni

Mobilgirgi: un primato che è valso l'Oscar...



Oscar

Basket

ROMA — All'inizio del campionato, quando la Mobilgirgi Caserta annunciò l'acquisto del bulgaro Glouchkov, furono in molti a storcere il naso. Non sembrava verosimile che si potesse accoppiare l'estro della scuola brasiliana (leggi Oscar) alla rude e grezza pallacanestro d'oltre cortina. Invece, lontano da Napoli e da San Gennaro è avvenuto il miracolo sotto la discreta regia del giovane «coach» Francesco Marcelletti. Risultato: la Mobilgirgi Caserta domenica sera si è trovata proiettata al vertice della classifica in coabitazione con la Diotor Bologna. Inopinatamente beffata a Cantù da un'Arexons che, una settimana si ed una no, danno per moritura. Per tutta risposta i «chierichetti brianzoli», presi per mano da Marzolari e rampognati con parole poco ortoriane dal buon Charlie Recalcati, han-

no smesso di dover convincere, quasi che per lui gli esami non finiscano mai. Domenica al Palasport di Torino per l'occasione affollato (5 mila persone accorse per vedere Gerwin, per poi scoprire l'«indigeno» Thibaux...) De Sisti si è tolta una bella soddisfazione incastando l'amico-rivale Guerrieri, in una sfida tra «Ci» carica di ricordi. Da Torino a Milano per passare al microscopio della Tracer degli «orrori» e degli «errori» come ci ricorda la notte di Salonicco. Dalla capitale economica d'Italia si apprende che tutta la tifoseria, complice la società che ha ammorbidito i prezzi, si è mobilitata per creare il sesto «uomo» in campo al Palasport di Torino dove la Berloni ha inanellato il quinto successo consecutivo, dopo le tre poco proporzionate sconfitte iniziali. Un diretto personale spetta di diritto al tecnico De Sisti, tipico personaggio un po' incompiuto, al quale si richte-

de sempre di dover convincere, quasi che per lui gli esami non finiscano mai. Domenica al Palasport di Torino per l'occasione affollato (5 mila persone accorse per vedere Gerwin, per poi scoprire l'«indigeno» Thibaux...) De Sisti si è tolta una bella soddisfazione incastando l'amico-rivale Guerrieri, in una sfida tra «Ci» carica di ricordi. Da Torino a Milano per passare al microscopio della Tracer degli «orrori» e degli «errori» come ci ricorda la notte di Salonicco. Dalla capitale economica d'Italia si apprende che tutta la tifoseria, complice la società che ha ammorbidito i prezzi, si è mobilitata per creare il sesto «uomo» in campo al Palasport di Torino dove la Berloni ha inanellato il quinto successo consecutivo, dopo le tre poco proporzionate sconfitte iniziali. Un diretto personale spetta di diritto al tecnico De Sisti, tipico personaggio un po' incompiuto, al quale si richte-

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Appalto concorso
Bando di gara per estratto

- 1) Comune di Reggio Emilia, P.zza Prampolini n. 1, 42100 Reggio Emilia, Tel. (0522) 7981.
- 2) Appalto concorso per la progettazione totale e la esecuzione di una tribuna coperta con spogliatoi e servizi per lo stadio Mirabello. Importo presunto 3.500 milioni di Lit.
- 3) Il termine per la esecuzione dei lavori da indicarsi nell'offerta non dovrà essere superiore ai 180 giorni naturali e consecutivi dalla data della consegna.
- 4) Sono ammesse a presentare richiesta di invito imprese riunite ai sensi degli artt. 20 e seguenti della legge n. 584/77 e successive modifiche o integrazioni.
- 5) Il termine per la ricezione delle domande di partecipazione è fissato in 30 giorni dalla data di spedizione all'Uff. Pubblicazioni della CEE. Le domande redatte in carta legale ed in lingua italiana dovranno essere inviate all'indirizzo di cui al p.to 1, 3° Settore Edilizia Pubblica.
- 6) Questa Amministrazione spedisce gli inviti entro 30 giorni dalla scadenza del termine per la presentazione delle richieste.
- 7) Nella domanda di partecipazione gli interessati dovranno includere sotto forma di dichiarazioni successivamente verificabili, le seguenti indicazioni:
 - iscrizione all'Albo Nazionale Costruttori (obbligatoria solo per i cittadini italiani) per la categoria 2° per l'importo di L. 3.500.000.000. Per le imprese riunite, relativamente all'iscrizione all'Albo, dovranno osservarsi le norme di cui all'art. 21 della Legge n. 584/77, così come modificato dall'art. 9 della Legge n. 687/84;
 - di non trovarsi in alcuna delle condizioni di esclusione dagli appalti previste dall'art. 13 della Legge n. 584/77;
 - le referenze bancarie di istituti operanti negli Stati membri della CEE;
 - la cifra di affari, globale e in lavori, dell'impresa negli ultimi tre esercizi;
 - l'attrezzatura, i mezzi d'opera e l'equipaggiamento tecnico di cui disporrà per l'appalto;
 - l'elenco dei lavori della stessa natura o assimilabili eseguiti negli ultimi 5 anni con l'indicazione dell'importo, del periodo e del luogo di esecuzione dei lavori stessi e che i lavori sono stati eseguiti a regola d'arte e con buon esito;
 - l'organico medio dell'impresa e il numero dei dirigenti e le relative qualifiche con riferimento agli ultimi tre anni.
- 8) Il presente bando è stato inviato all'Uff. Pubblicazioni della CEE in data 29.10.1986. Reggio Emilia, 29 ottobre 1986.

IL SINDACO Ugo Benassi

UNITÀ SANITARIA LOCALE N. 16 - MODENA

Avviso di appalto concorso

L'Unità Sanitaria Locale n. 16 di Modena indirizza quanto prima un appalto concorso per la manutenzione degli impianti elevatori del comprensorio U.S.L. 16.

L'appalto concorso avrà luogo sulla base di un apposito capitolato-programma. Gli atti relativi possono essere presi in visione presso il Servizio Attività Tecniche dell'U.S.L. 16.

Sono ammesse offerte di sole imprese che saranno iscritte all'albo dei costruttori, categ. 5, lett. D e D1, per adeguati impianti.

L'intervento consiste nella manutenzione totale programmata con esecuzione di tutte le opere relative per poter assicurare il corretto e continuativo funzionamento degli impianti.

L'esame tecnico economico delle offerte sarà fatto da apposita Commissione nominata dal Comitato di Gestione dell'U.S.L. I concorrenti alla gara non avranno diritto ad alcun compenso per la loro partecipazione, neppure sotto forma di rimborso spese.

L'aggiudicazione definitiva sarà deliberata dal Comitato di Gestione di questa U.S.L. sulla base del giudizio della commissione anzidetta.

Le ditte interessate all'appalto dovranno far pervenire richiesta di invito entro 10 giorni dalla pubblicazione del presente avviso esclusivamente per posta (a mezzo lettera raccomandata RR o telegramma) indirizzate a: U.S.L. 16 Modena - Servizio Attività Tecniche / Settore Amministrativo, via del Pozzo 71, 41100 Modena.

La richiesta di invito non vincola la stazione appaltante.

IL PRESIDENTE Silvano Righi

È venuto a mancare il compagno **ENZO MENGARELLI** papà dei nostri compagni di lavoro Angelo e Wilfredo. In questo triste momento giungano ad Angelo, Wilfredo e ai parenti tutti le condoglianze dei compagni di lavoro e dell'Unità. I funerali si svolgeranno oggi alle ore 11 nella Parrocchia di San Cipriano (Largo Millesimo). Roma, 4 novembre 1986

È deceduto il 1° novembre il compagno **RENZO MINELLI** presidente regionale della FAIB-Confederati del Lazio e fondatore del sindacato dei benzinaia a Roma. I compagni della FAIB nazionale e provinciale lo ricordano con profonda stima ed affetto e sottoscrivono 100.000 lire per l'Unità in sua memoria. Roma, 4 novembre 1986

Nel trigesimo della scomparsa del compagno **SILVIO GIACOBINI** i figli lo ricordano a coloro che gli hanno voluto bene sottoscrivendo 40.000 lire per l'Unità. Cosenza, 4 novembre 1986

Nel 2° anniversario della scomparsa del compagno **ERASMO CERVELLI** la moglie e le figlie lo ricordano a quanti l'hanno conosciuto e stimato in sua memoria sottoscrivono 50.000 lire per l'Unità. Roma, 4 novembre 1986

Nel 3° anniversario della scomparsa del compagno **FLORO EVANGELISTI** la famiglia lo ricorda a compagni ed amici sottoscrivendo 50.000 lire per l'Unità. Roma, 4 novembre 1986

Giuseppe Luzzatto, irrimediabilmente colpita dalla perdita del suo adorato e indimenticabile marito **LUCIO LUZZATTO** nel trigesimo della sua scomparsa lo ricorda agli amici e ai compagni che le sono stati vicini. Roma, 4 novembre 1986

Prematura scomparsa del compagno **RENZO MINELLI** I compagni della sezione Cassa della XX Zona, sono vicini al dolore della famiglia, ne ricordano l'impegno e l'onestà sempre presenti nella sua lunga attività di militante e dirigente. Roma, 4 novembre 1986

È mancato all'affetto dei suoi cari **GIUSEPPE NARDI** ex Pensionato C.A.P. A funerali avvenuti ne danno il triste annuncio la moglie e i parenti tutti. Onoranze Funerarie Comunali. Genova, 4 novembre 1986