

## IL SUPERQUIZ

a cura di: Monia Guidarini



Dopo il GRANDE SUCCESSO di partecipazione del primo Superquiz, come promesso ecco il secondo, questa volta sembra molto più semplice: si tratta di indovinare chi sono le 5 persone che compongono il volto misterioso. In palio un bellissimo premio pasquale. Il regolamento è identico a quello del gioco precedente e la data di scadenza per presentare le risposte è il 22 marzo, così consegniamo il premio il giorno di Pasqua. Avanti, provate a riconoscerli.

## ...LA RICETTA DEL MESE...

a cura di: Vittoria di Cosmo

### Faraona alle bacche di ginepro

- Ingredienti:**
  - 1 faraona intera
  - 3 etti di pancetta a fette
  - 1 manciata di bacche di ginepro
  - tutti gli odori
  - 1 bicchiere di grappa
- Mettere in concia la faraona la sera prima con tutti gli odori, tra cui è preferibile usare lo scalogno, la pancetta e le bacche. Il giorno seguente rosolare la faraona e al momento opportuno aggiungere il bicchiere di grappa e incendiare. Terminare la cottura. Tagliare a pezzi la faraona, adagiare su un piatto di portata, passare il fondo di cottura e irrorare i pezzi di carne.

## IL FILM DEL MESE

a cura di: Patrizia Giorgini



### LA SCONOSCIUTA

Nazione: Italia, 2006 - Durata: 118' - Regia: Giuseppe Tornatore - Cast: Xenia Rappoport, Michele Placido, Claudia Gerini, Alessandro Haber, P. Favino

Una città italiana, ai giorni nostri. La "sconosciuta" si chiama Irena, è arrivata dall'Ucraina e vive nella città, tra i fantasmi del passato e la ricerca del presente. Trova un appartamento in cui vivere e un lavoro come domestica in una famiglia benestante. Chi è veramente Irena? E' venuta come tante ragazze dei paesi dell'Est, diventando preda di uomini senza scrupoli, tra violenze ed umiliazioni di ogni specie che la memoria non è riuscita a risolvere. Un solo bel ricordo, quello di un amore malinconico, struggente e perduto. Misteriosa e sfiorita, ma ancora affascinante, ha conservato, sotto un carattere apparentemente dimesso, una sua fierezza ed un suo potenziale di ribellione... Questo bel film di uno tra i nostri maggiori e più apprezzati registi, Giuseppe Tornatore, è il nostro candidato agli Oscar di quest'anno, e perciò mi è sembrato meritasse una sottolineatura particolare. E' una narrazione intensa, drammatica, anche dura, in certi momenti, estremamente suggestiva, anche perché riesce a trasmettere le emozioni dei personaggi. Regia d'alta scuola, dunque, cui si aggiungono le belle musiche di Ennio Moricone e un cast di attori veramente stellare.

## STAFF PROLOCO

**Presidente:**  
MARIANI ROBERTO "Bobo"  
**Vice Presidenti:**  
FONTANA GIUSEPPE "Beppo"  
GIORGINI LINO "Lino"  
**Tesoriere:**  
SBRIGHI LORENZO "Lori"

**Segretario:**  
SILVESTRI ALEX "Ale"  
**Consiglieri:**  
SASSI ALFONSO, SASSI GIULIO  
**Consiglieri del Comune:**  
BERETTA FABIO, BELLI ROBERTO

Per informazioni, collaborazioni, critiche e quant'altro, potete contattarci direttamente o scrivere sul guestbook del sito [sologno.it](http://sologno.it) o all'indirizzo email: [bobo-70@libero.it](mailto:bobo-70@libero.it)  
PARTECIPA ANCHE TU A MIGLIORARE IL GAZZETTINO!!!

Il costo della realizzazione di questo numero è stato offerto da:



L'inserto, è offerto da ARREDAMENTI SIMONAZZI

# IL GAZZETTINO DI SOLOGNO

N. 2 - 2008



ORGANO D'INFORMAZIONE DELLA PRO LOCO,  
PAESE DI SOLOGNO

febbraio 2008

## PROLOCO NEWS

a cura di: Roberto Mariani

Ciao paesani, siamo agli inizi dell'anno e la macchina organizzativa della proloco è già partita, la recente riunione ha chiarito la disponibilità finanziaria di cui possiamo disporre per questo 2008 e quindi abbiamo preso le prime decisioni in merito agli investimenti da fare. Le prime spese sono state fatte per risolvere alcuni problemi emersi nel precedente anno, in particolare abbiamo acquistato una nuova piastra per grigliare, abbiamo aggiornato e migliorato il sito internet, abbiamo acquistato alcune damigiane di buon vino e in piccola parte abbiamo contribuito all'allestimento dei presepi di Natale a Sologno. Da segnalare inoltre che è in via di ultimazione anche la fontana dell'Isola, grazie al contributo da parte di un nostro paesano che si è prodigato alla ricerca di materiale e manodopera. Come già detto in altre news del gazzettino, il 2008 essendo l'ultimo anno della nostra "missione", non sarà un anno di grandi opere, in quanto abbiamo dato il nostro meglio la scorsa stagione, ma sarà un anno in cui cercheremo di completare le cose in corso, migliorare l'aspetto naturalistico-ambientale ed estetico del nostro paese e migliorare le nostre attrezzature. E' importante infatti cercare di alleggerire le fatiche e gli impegni delle persone che lavorano gratuitamente per il paese, perché si è sempre in pochi e tutti abbiamo i nostri impegni, quindi è sempre bene cercare di farci aiutare da attrezzature funzionanti e moderne. La maggioranza ha stabilito che il primo investimento del 2008 sarà l'organizzazione di una gita di gruppo aperta a tutto il paese, sono effettivamente alcuni anni che se ne parla e non abbiamo mai avuto il tempo di fare le cose per bene. Gli altri interventi autorizzati dalla riunione sono:

- la realizzazione di un funzionale impianto elettronico di irrigazione per il campo da calcio, per evitare sprechi di acqua e per garantire una adeguata e proporzionata irrigazione;
- acquisto di circa 50 seggiole (da valutare il modello) per integrare quelle in nostro possesso che oramai scarseggiano;
- ripristino del sistema di riscaldamento interno al salone ed alla sede.

Attualmente la disponibilità finanziaria della proloco è di circa 9500 Euro, avendo completamente pagato tutti gli interventi (cucina, copertura salone) e gli acquisti (spese della festa della Castagna) dell'anno passato, se eventualmente qualcuno avesse interesse a verificare i conti della gestione, basta chiedere informazioni a Lorenzo. La prossima riunione prevista per giovedì 06 marzo completerà la programmazione degli interventi e delle feste per l'anno 2008. Forza, rimettiamoci tutti in moto per non abbandonare il nostro paese, con opere di volontariato che contribuiscono anche a rendere più felici il nostro spirito.

## GITA TURISTICA

a cura di: Giuseppe Fontana

### ORGANIZZAZIONE GITA TURISTICA (VERONA-LAGO DI GARDA-SIRMIONE, Domenica 25 Maggio).

Dopo diversi anni di tentativi, siamo riusciti ad organizzare una gita turistica come Paese di Sologno. La destinazione è stata discussa in riunione più volte, ed alla fine ha prevalso la meta VERONA e SIRMIONE. Il posto è vicino, la città è molto bella e la penisola sul Lago di Garda è sempre di fascino, ma soprattutto si tratta solo di un modo per trascorrere una giornata insieme e mostrare alcune bellezze architettoniche e naturali a chi non le ha mai viste. E' comunque sottinteso che se non si arriva al numero minimo di prenotazioni (40 posti) la gita non può essere realizzata. La partenza è prevista per domenica mattina presto, poi visita alla città di Verona (Arena, casa di Romeo e Giulietta, ecc) con a disposizione una guida turistica, pranzo ad un ristorante consigliato appena fuori dalla città, pomeriggio alla scoperta del paese di Sirmione sulle rive del Lago di Garda, con possibilità di shopping caratteristico, rientro a Sologno in serata. Il costo a persona, compreso di pullman, autostrada, parcheggio, ristorante e guida turistica è di **40 Euro**, si arriva a tale prezzo, sicuramente non altissimo, grazie anche al contributo della proloco. Come avrete capito è necessario prenotare al più presto, quindi chiedete ai Vostri famigliari ed amici se vogliono partecipare e poi entro Pasqua (24 marzo) date conferma e caparra (**20 Euro**) ad uno dei seguenti organizzatori: **Giuseppe Fontana; Sbrighi Lorenzo; Delucchi Angela.**

Se tutto andrà bene e ci sarà molta partecipazione, potrebbe diventare un appuntamento da ripetersi più spesso.



Forse non tutti sanno che il nostro Lorenzo Sbrighi, ormai da un annetto buono, si è dato anima e corpo alla corsa, preparandosi specialmente per la maratona. Il tutto è culminato nella sua partecipazione alla maratona di Reggio del 9 Dicembre 2007. Andiamo allora a scoprire insieme a lui qualche notizia e alcune curiosità su questa disciplina poco conosciuta da noi solognesi (o almeno credo, perché io in primis se sono poco informato)...

**1. Dunque Lory, tanto per incominciare mi piacerebbe sapere da quanto tempo e da dove sorge questa tua nuova passione sportiva.....**

Da quando ho iniziato a correre, cioè fin da bambino, essendo sempre stato uno sportivo a tutto tondo che ha praticato molti altri sport, sia a livello amatoriale che agonistico. Però sono sempre rimasto affascinato dalla maratona, correre 42,195 KM è tanto.....

**2. Per praticare la maratona (ovviamente non a livello né amatoriale né troppo professionistico) servono particolari qualità, requisiti, caratteristiche?**

Servono tanta forza di volontà e costanza dal momento che bisogna andare in strada ¾ volte alla settimana, sia che ci sia il sole, la pioggia, la nebbia, la neve, il freddo, ecc.

Tutti se hanno costanza possono finire una maratona, poi ci sarà chi ci mette un tempo maggiore e chi un tempo minore. Comunque sta quasi diventando una moda visto che nel 2007 ben 30.000 italiani hanno finito una maratona.

**3. Immagino sia una disciplina molto faticosa dal momento che si basa sulla corsa continua attraverso lunghi percorsi chilometrici; per questo volevo chiederti quanto sia impegnativo l'allenamento per raggiungere una buona forma, quanti giorni alla settimana vai a correre, quanti km devi percorrere (giornalmente, settimanalmente, mensilmente).....**

Come ho detto prima bisogna uscire tassativamente ¾ volte la settimana: nei momenti di carico (potenziamento) uscivo quasi tutti i giorni. Quando anche si "riposa" è bene effettuare sport alternativi come calcio, nuoto, bici, ecc.

Durante la settimana ho corso 50, 60, 70 Km a seconda del tempo disponibile e della stanchezza. Al massimo ho fatto 79 km, ma capita la settimana che non supero i 40Km. Un'uscita deve tassativamente essere di almeno 30 minuti, quindi 6 km per me, che viaggio di media a 5 minuti al km.

**4. Tu ormai hai corso in montagna, in pianura, d'estate, con la neve e la pioggia, da solo o con Marco Bertoia; ecco quali differenze hai riscontrato in tali diverse situazioni? Quali sono le più dure o noiose (noiose perché a livello personale ritengo che correre, ad esempio da solo e per molti chilometri, sia un po' pesante a livello psicologico)?**

Io ho la fortuna di correre in montagna e la differenza si vede quando affronti i "pianzani", poiché nelle salite anche corte, li mangi, come si suole dire. Però il sali e scendi che abbiamo noi soprattutto nei lunghi tratti (correre continuamente per 2 ore e più in quanto il fisico si deve abituare ad alcune situazioni limite) mi diverte maggiormente perché quando il tragitto è tutto pari non ti passa più.

**5. Per questo tipo di corsa serve anche una certa preparazione psicologica oltre che fisica? A livello mentale quanto pesa una maratona e l'allenamento duro che la precede?**

La preparazione mentale è molto importante; quante volte correndo da solo per 1 ora sempre nello stesso tratto (es Sologno-Minozzo) ho pensato: "ma che cavolo sto facendo!!! Si fa una fatica bestiale!!!". Devo dire che bisogna sempre avere una mente libera che pensa positivo, mai dire "cavolo mi mancano 5 km", ma "grande 5 km li abbiamo già fatti anche oggi..." (ciò relativamente ad un'uscita tipo di 10km).

Non per niente chi vince la maratona sia olimpica che mondiale ha più di trent'anni; è proprio una questione di testa tanto che un giovane fa fatica a livello mentale a tenersi lucido per tutto il tempo di una maratona.

**6. Una volta mi parlavi del regime alimentare da sostenere per prepararsi al meglio fisicamente.. Puoi raccontarci in cosa consiste?**

Sul regime alimentare sono veramente da non imitare perché mi dico sempre che farò a modo, ma è molto difficile. Dunque, da gennaio 2007 alla maratona di dicembre a Reggio ho perso 5 kg, nei 2 mesi successivi ne ho già ripresi 3; ed esco 3 volte la settimana correndo circa 45 Km in total: questo fa capire come seguo una dieta equilibrata....

Sicuramente è bene alimentarsi in maniera leggera almeno 2 ore prima dell'uscita e bere tanto durante e dopo l'allenamento.

Durante l'estate utilizzo qualche integratore salinico, soprattutto quando c'è caldo: basti pensare che in un'uscita di 1 ora si perdono quasi 2 kg, i quali sono per l'80% solo liquidi (acqua e Sali). Per un buon allenamento senza correre il rischio di disidratarsi è bene pesarsi sempre prima di correre e ripetersi DOPO avere fatto la doccia: la differenza è l'acqua che si deve assolutamente bere. Dico dopo la doccia perché il corpo si reidrata anche sotto l'acqua; in sintesi la pelle beve.

**7. Dicevo prima che hai disputato la maratona di Reggio.. Raccontaci come è andata, tempi, aspettative e risultati, fatica e soddisfazione provate....**

Il risultato è stato entusiasmante, pensa che ho ricevuto i complimenti da tutti, anche da alcuni addetti ai lavori dal momento che solo da poco sono iscritto all'Atletica Cast Monti. Ho mantenuto la mia media dei 5 minuti a Km per tutta la gara, con solo un piccolo calo negli ultimi km, causa il tempo infame (c'erano 3 gradi e pioveva a dirotto; dopo tre ore che corri viene un freddo impressionante soprattutto alle mani e ai piedi!!!). Chiaramente nelle maratone future l'obiettivo sarà di migliorare questo tempo, ma il mio sogno è di finire, un giorno, una maratona sotto le 3 ore e 15 minuti. Sicuramente per fare questo mi devo alle-



nare sempre di più e soprattutto perdere qualche chilo perché sono ancora soprappeso: infatti bisogna tenere presente che 1 kg in soprappeso comporta un ritardo di 4 minuti in una maratona.. fate i vostri conti..

**8. So che la Stefania ti segue nelle gare ufficiali e che è molto carica ed informata sui tuoi allenamenti, nonché sulle caratteristiche e la preparazione della maratona.. E' un buon aiuto nel sostenere questi momenti? Quanto influisce sul tuo praticare questa disciplina sportiva?**

E' fondamentale che la persona cara ti segua in quello che stai programmando, in quanto è un sacrificio che cerchi di condividere anche con gli altri, ma soprattutto ti deve sopportare quando sei sfinito e non riesci neanche ad alzarti dal divano dal male (questo dopo la Maratona). Stefania mi è stata molto vicina negli ultimi mesi, è stata meravigliosa perché mi ha dato coraggio e la forza di credere in quello che stavo facendo. Inoltre avevamo in ballo una piccola sfida che in questa intervista non posso svelare... Comunque per la cronaca ho vinto io....

**9. Progetti di maratone future?**

La più vicina se tutto va bene è a Torino il 13 aprile, poi l'Ecomaratona del Ventasso la seconda settimana di Luglio (questa è veramente dura in quanto si parte da Busana e si sale sul Ventasso per tornare giù dalla parte di Cervarezza). La prossima sfida consiste nell'allungare la distanza perché bisogna sempre guardare avanti, mentre il prossimo "sogno" è la 100Km del Pasatore che si svolge alla fine di Maggio, parte da Firenze e arriva a Faenza. E' la sfida più intrigante al mondo, perciò mi sono dato un tempo limite che è il 2012, ma bisogna allenarsi tanto per abituare il fisico a sforzi enormi poiché per partecipare a questa gara (la più amata dagli ultramaratoneti) bisogna avere fatto (certificato) due maratone da 50KM e una da 80 KM.

**10. Marco Bertoia si allenava con te fino a qualche tempo fa, poi sembra abbia un po' allentato la corda (infatti credo volesse fare anche lui la maratona di Reggio ma poi ha gettato la spugna).. Si vocifera che ti desse la paghetta sull'asfalto montanaro.. E' vero o sono solo favole di gente appostata tra i cespugli per spiarvi? Hai qualche aneddoto da raccontarci sulle vostre corse di coppia?**

Marco oltre ad essere un grande amico, è anche un grande maratoneta; lui è molto più portato per le brevi distanze ma sono io che cerco sempre di coinvolgerlo in sfide nuove. Vi faccio presente che Marco è capace di correre i 3 Km in 9 minuti: **3minuti a km...**

Si vede anche dalla sua struttura fisica. Ormai è più di un anno che ci alleniamo insieme e mentre lui mi aspetta nei primi km, io lo trascino quando superiamo i 15 km.

Insieme abbiamo corso più di 1000 Km nel 2007. Poi è chiaro che in gara si corre da soli anche se si viaggia con lo stesso passo per molti minuti. Ha sempre battuto Marco nelle nostre corse ma non sono ancora riuscito a fargli fare una gara più lunga dei 20 Km. Comunque questo è l'anno buono in cui credo anche Marco correrà la Maratona, cosicché la sfida tra Cerrè e Sologno continuerà...

Volevo fare alcune considerazioni finali:

correre e camminare anche per qualche km fa molto bene al fisico, alla circolazione, e soprattutto rilassa molto, tanto che è estremamente indicato per chi è stressato dal lavoro o da altre problematiche. Mezz'ora o un ora di passo o correndo piano, senza cercare di forzare, fa sì che la nostra mente si distrae e si rilassi, facendo vivere più serenamente il domani. Se poi qualcuno è interessato ad intraprendere con impegno la corsa, mi può chiedere senza paura consigli, tabelle, percorsi, tempi, ecc. E' certamente utile tenere un diario su cui annotare ogni uscita con l'orario di svolgimento, la durata, le problematiche, i percorsi, così da capire eventuali errori.

Si possono anche approfondire alcuni argomenti leggendo alcuni di questi testi:

- "Correre per vincere", 2003, Glover, Edizione gremese;
- "Con le ali ai piedi", 2005, Stefano Baldini, Edizione Mondadori;
- "Correre per vivere meglio: dal principiante all'agonista", 2000, Albanesi, Edizione Tecniche nuove;
- "Mente e maratona", Speciani/ Trabucchi, Edizione correre;
- "Il sogno del maratoneta", 2008, Pederoli, Garzanti (la vera storia di Dorando Pietri).

Oppure andare a visitare questi due siti: [www.lucaspeciani.eurosalus.com](http://www.lucaspeciani.eurosalus.com) - [www.podisti.it](http://www.podisti.it)

O infine comprare una rivista in edicola ad uscita mensile:

"Correre" (contenente tante tabelle ed esperienze di running) e "Marathon", entrambe al costo di 5 €

## APPUNTAMENTO DA NON PERDERE

Sabato 29 marzo importante appuntamento al "campdello" di Sologno, dove si svolgerà la **battitura della fornella**, per rievocare l'antico procedimento da cui si ottiene la calce rosa. Siete tutti invitati ad assistere a questo evento, ma soprattutto cerchiamo aiuto da chi in passato ha già eseguito questo lavoro. Per informazioni e disponibilità rivolgersi a Giuseppe Fontana.

