Gruppo Editoriale LUMI
Edizioni Sportive, Turistiche, Musicali
www.gruppolumi.it - Bondeno (FE)

Sportcomuni
Edizione Bondeno e Sant'Agostino

DIFFUSIONE GRATUITA

Anno I - N° 6
Luglio 2007
Finito di stampare il 02/06/07
www.sportcomuni.it

il mensile sportivo del territorio

ESTATE, TRA DIVERTIMENTO E ATTIVITA' FISICA

La voglia di benessere sfida anche il gran caldo

Cari Lettori,
il tempo passa veloce e tiranno e siamo già arrivati a luglio, il tempo dell'estate e per qualcuno anche delle ferie. Il caldo torrido ci costringe spesso a restare in casa o chiusi in ufficio, magari con l'aria condizionata puntata al massimo…Sono scene già vissute e che in questo periodo puntualmente si ripetono anno dopo anno... Nonostante tutto, le attività sportive continuano, magari verso sera quando i calori della giornata risultano maggiormente sopportabili. Per chi ama la corsa e le lunghe passeggiate, giugno e luglio sono mesi ideali, anche perché c'è luce fino a tardi.
Lo sport a livello locale ha visto a giugno lo svolgimento di numerose manifestazioni, mostrando grande dinamismo. Emblematiche le giornate della Festa dello Sport (1-3 giugno) di Bondeno, dove è stato possibile dimostrare a tanti ragazzini innumerevoli discipline sportive. Le foto che troverete in questo numero ne sono un concreto esempio. Danza, basket, pallavolo, badminton, tennis, karate, ju-jitsu sono alcune delle discipline che si sono ammirate e che hanno reso indimenticabile questa seconda edizione, nonostante l'instabilità del tempo. Inoltre, è stato possibile provare il tchoukaball, grazie alla presenza della squadra di Ferrara. A mio parere queste iniziative giovano al movimento sportivo dell'intero paese, per un motivo che banale non è: spesso i più giovani non conoscono neppure lo sport (le dimostrazioni sono tante: dall'aumento dei bambini obesi, alla "moda" di giocare alla play station o di guardare la televisione anche durante il giorno, quando sarebbe possibile un giro al campo sportivo o al parco a trovare gli amici…), che spesso praticano a scuola solo perché è materia di valutazione. Invece l'orientamento all'attività fisica permette di guadagnare innumerevoli vantaggi e subito. Se da bambino si impara ad amare una disciplina sportiva, forse anche da adulto si continua, in tempi e in modalità diversi… Seguire e praticare uno sport non è infatti solo una passione, ma un'opportunità (relazioni con altri appassionati, insegnamenti ricevuti, possibilità di renderlo una fonte di reddito personale o addirittura il proprio lavoro…).
Anche per gli adulti il periodo estivo offre la possibilità di praticare sport, o di partecipare a competizioni. Mi è capitato recentemente di fare una regata per derive a Cervia (classi Dinghy -singolo- e Snipe –doppio-). L'età media era attorno ai trentacinque anni, con diversi cinquantenni. Il numero di regate si decuplica, tanto da avere l'imbarazzo della scelta quali fare. Molti miei amici saranno in acqua tutti i fine settimana, perché è estate e perché sentono la voglia di andare per mare e stare assieme ai propri "avversari", preparando con allegria gli appuntamenti della stagione più importanti, come i sempre tanto attesi campionati italiani di classe. L'entusiasmo del neofita a volte coinvolge anche chi pratica sport da anni, anche se non ha più l'entusiasmo di un tempo. Così mi è capitato, quando un'amica (che da meno di un anno ha iniziato a fare regate) mi ha fatto provare il suo doppio in condizioni di vento forte. Ci siamo talmente divertiti che al termine dell'uscita mi ha chiesto di farle da prodiere per la stagione, tanto che prossimamente parteciperemo alle regate del circuito, ovviamente dopo averle impartito una doverosa e adeguata istruzione su come suddividerci le mansioni e le responsabilità! Luglio offre un verdetto importante anche per la Coppa America: si saprà con certezza chi potrà alzare il più ambito trofeo tra il defender svizzero Alinghi e New Zealand (che ha stracciato la nostra Luna Rossa in finale).
Buona lettura!
FRANCESCO LAZZARINI

SPORT COMUNI E' ANCHE "SPECIALE SPORT MINORI"

Tra il 28 e il 6 giugno è in programma presso lo Spina Camping Village di Lido di Spina una interessantissima manifestazione: il "Festival degli Sport Minori – Non solo calcio…". Si tratta di un interessante mix tra sano sport all'aria aperta e vacanza in posto di mare unico almeno per quanto riguarda la cornice naturale, rigogliosa ed affascinante. Sono state programmate dimostrazioni e gare di tanti sport come ju jitsu, scherma, rugby, pattinaggio in line, tchoukball, beach tennis, beach basket, beach volley, thriathlon, e hit ball. La manifestazione vede anche la partecipazione di numerosi atleti provenienti da Belgio, Inghilterra, e paesi dell'Est.
Come inserto al giornale troverete tre pagine di presentazione dell'evento e delle più importanti discipline partecipanti.

pag. 2
Hockey Bondeno

pag. 4
Festa dello Sport

pag. 5
Scout Bondeno

pag. 5
Atletica Bondeno

pag. 6
Stephen Cavallino

pag. 6
Corpus Domini

2° Festival degli Sport Minori "NON SOLO CALCIO"
pag. 9 - 11
Speciale Festival

pag. 15
Daniele Bolognesi

pag. 18
Francesca Faggioli

pag. 19
Nicola Nannini

FANTASILANDIA
Servizio di consulenza e di fornitura di oggetti promozionali personalizzati, regali d'affari e peluches
Servizio di stampa, ricamo, marchiatura al laser
Tel: 051 / 686.11.26 Fax: 051 / 686.21.05 www.fantasilandia.it info@fantasilandia.it

Edizioni Sportive, Turistiche, Musicali
Gruppo Editoriale LUMI
via per Burana, 65 - C.P. 94 - 44012 - Bondeno (FE)
Tel. 0532-894142 Fax: 0532-898301
www.gruppolumi.it - info@gruppolumi.it

IL BONDENO SMARRISCE LA VIA DEL SUCCESSO MA CHIUDE CON LA SALVEZZA UN ANNO D'ORO

Concluso con un bilancio positivo il primo campionato in massima serie

L'Hockey Bondeno, matricola terribile del massimo campionato di hockey su prato, è uscita sconfitta da Cernusco sul Naviglio, in Lombardia, nell'ultimo match della stagione regolare. Il sesto posto conquistato in classifica resta, tuttavia, la gemma più bella di una annata indimenticabile, il top nella storia ultraquarantennale del club, nonostante gli ultimi due stop.

I matildei hanno giocato meglio rispetto all''infausta sfida col Cus Torino, di sette giorni prima. Quella contro il Cernusco, è stata, infatti, meglio interpreta dai matildei, che a sprazzi hanno anche sciorinato una bella manovra, hanno mostrato mordente, ma hanno pure lasciato agli avversari qualche spazio di troppo in contropiede. E' maturata così la doppietta dell'italo-argentino Federico Varrone in chiusura del primo tempo.

Nella ripresa, il Bondeno ha sfiorato la rete un paio di volte, rischiando anche di subirla. Quindi, dopo una percussione di Alvisi, ha conquistato un angolo corto: il preludio al gol di Fiocchi (2-1), che ha accorciato le distanze e chiuso la stagione 2006/2007 dei matildei.

«La stagione è stata positiva - ha commentato Umberto Collina, trainer dei matildei, a fine gara -. Una squadra che dalla serie A2, fa un bel campionato prima, viene promossa poi, e in A1, da matricola, arriva al sesto posto, significa che è stato fatto in questi tre anni un ottimo lavoro».

Risultati della 18ª e ultima giornata:

Amsicora Terra Sarda - Lazio Ceramiche Appia Nuova	3 - 2
Roma De Sisti - Suelli Sapori di Sardegna	3 - 2
H.Cernusco 2000 - Hc Bondeno	2 - 1
Brà - Superba Genova	7 - 1
Cus Torino - H.Villafranca	5 - 0

Classifica finale

Hc Brà	41
Hc Roma De Sisti	41
Hc Suelli Sapori di Sardegna	32
Sg Amsicora Terre Sarde	27
Lazio Ceramiche Appia Nuova	27
H. Cernusco 2000	22
Hc Bondeno	22
Cus Torino	19
H. Villafranca	12
Hc Superba Genova	5

Da sx Alvisi e il tridente Coni, Bartneusky e Fedossenko

SITUAZIONE

Le prime quattro classificate Brà, Roma De Sisti Lighting, Suelli Sapori di Sardegna e Amsicora Terre Sarde Cagliari hanno disputato le semifinali play off, in due partite, entrambe in casa della squadra meglio classificata. Questi i risultati: Brà-Amsicora (5-3, 4-1); Roma-Suelli (5-2, 2-2). Brà e Roma accedono dunque alla finale scudetto che si svolgerà in due partite. A Roma, presso il "Tre Fontane", sabato 30 giugno e a Brà, all'"Augusto Lorenzoni", sabato 7 luglio.

Hockey Villafranca e Superba Genova retrocedono invece in A2 al termine della stagione regolare.

La determinazione di Alvisi

Il PRESIDENTE BOLOGNESI: "UN ANNO SPLENDIDO"

L'Hockey Club Bondeno ha archiviato la prima stagione di A1 della sua ultraquarantennale storia col sesto posto. L'obiettivo salvezza, quindi, è stato centrato ampiamente. Lo riconferma Daniele Bolognesi, presidente della società, all'indomani del riconoscimento conferito dal Coni provinciale alla "squadra dell'anno" e della cena di fine annata che si è svolta presso i locali della Società Bocciofila di via Fermi, nei giorni scorsi: «Il nostro obiettivo l'abbiamo centrato in pieno con quindiciventi giorni d'anticipo. Ci siamo salvati senza patemi d'animo. I ragazzi sono stati bravissimi. Così anche lo staff tecnico. E' stato un campionato splendido per una matricola, che praticamente non ha fatto campagna acquisti, perciò, un plauso a tutti». **Eppure il vostro avvio non é stato dei piú semplici: dalla sconfitta casalinga contro l'Amsicora alle durissime trasferte iniziali. Qual'é stata la tappa fondamentale del vostro campionato?** «La svolta è stata la vittoria a Roma contro la Lazio (3-1 alla 4ª giornata, dopo tre sconfitte consecutive; ndr). Questo successo a sorpresa contro una blasonata, dopo l'apprendistato delle prime gare, ci ha fatto capire che eravamo di categoria, ci ha dato la consapevolezza che potevamo essere squadra di A1, conscia dei propri mezzi, e ci ha dato sprint nella corsa salvezza». **La squadra ha avuto il merito di reagire immediatamente, dopo qualche battuta d'arresto e di aver conquistato piú punti in trasferta. Qual'é il significato di tutto ció?** «Quello di una squadra che non ha mai snaturato il proprio gioco, cercando di raccogliere sempre il massimo sia in casa, sia in trasferta, e che non ha mai fatto speculazioni, anche a costo di andare incontro a brutte figure, vedi a Brà, per giocarsi coraggiosamente chance di salvezza fuori casa. Alla fine questa chiave di lettura del campionato ha pagato». **Quali novitá sui programmi societari futuri?** «E' ancora tutto in divenire. Sicuramente l'obiettivo societario dell'anno prossimo prevede sempre la salvezza, migliorando però il risultato di quest'anno, il sesto posto, e quindi proveremo a spingerci ancor più su, in periferia play off». **Qualche giorno fa, l'Hockey Club Bondeno ha ottenuto il riconoscimento dal Coni provinciale quale squadra dell'anno...**«E' stata una grande soddisfazione essere premiati come squadra dell'anno tra tutte le società della provincia di Ferrara, disputando, peraltro, in uno sport di squadra, la massima serie. Insomma, questo è stato un riconoscimento per il nostro paese e per la nostra società veramente importante».

AUGUSTO PARESCHI

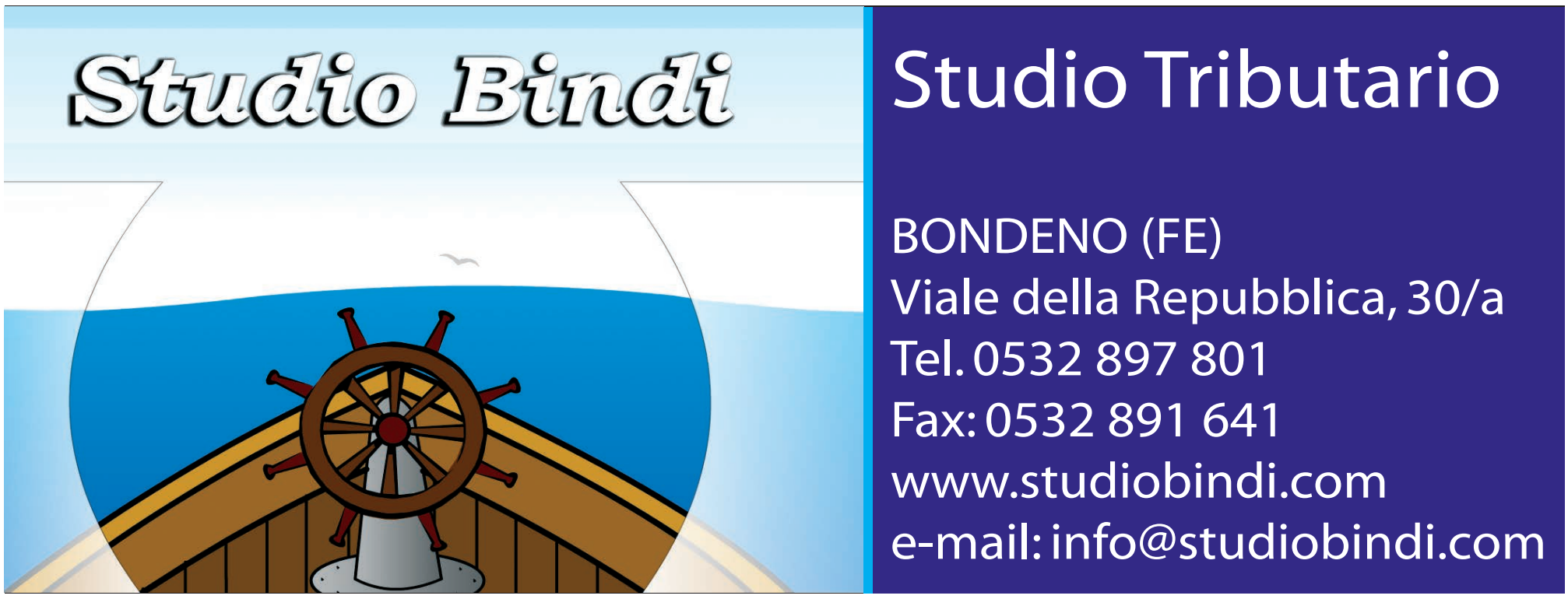
Gruppo ultima gara campionato

Fedossenko in possesso pallina

Rimessa in gioco da sx Kripak e Pritoni

L'IDENTIKIT:

Nome: Alberto
Cognome: Vicini Chilovi
Professione: operaio.
Sport praticato con successo: Hockey su prato.
Quanto tempo dedico al mio sport?: 6-8 ore di allenamento settimanale.
Cosa farò da grande? Spero di rimanere nel mondo dell'hockey su prato.
Il mio sport preferito: hockey su prato e beach volley.
I miei interessi extra sportivi: cinema e passeggiate.
Il mio atleta preferito: Gian Luigi Buffon.
Il film preferito: Matrix.
Il mio genere di musica: qualsiasi genere.
Il mio cantante/gruppo musicale preferito: Evanescence.
Il mio scrittore preferito: Agata Christie.
La mia vacanza ideale: montagna e tanto relax.



Manifestazioni Bondeno

BEACH VOLLEY BAR 2007

...la sfida continua

Anche quest'anno al campo da Beach Volley presso il parco della scuola elementare è di scena (si tratta della terza edizione), il Torneo dei bar di Beach Volley, organizzata dalla A.S.D. Agonistica Volley Bondeno.

Caffè del Ricordo

La Perla Nera

Bar Jolly

Mattlery

Dieci le squadre iscritte e che già si stanno affrontando. Il girone A è composto da Mattley; Bar Jolly; l'Amore Goloso; l'Isola Verde e il Caffè del Ricordo, mentre il girone B dalle rappresentative del Bar Sole, Demodè, Pappafico, La Perla Nera e Barakko. Giovedì 5 luglio, a partire dalle ore 21,00 si svolgeranno le semifinali, mentre le finali terzo/quarto posto e primo/secondo posto sono previste per martedì 10 luglio.
Dal due al dodici luglio è possibile iscriversi al torneo di Beach Tennis , in programma sempre presso il campo di beach volley a partire dal 16 luglio. Per informazioni e prenotazioni, telefonare al 338 7766148

Pappafico

Barakko

Isola Verde

Amore Goloso

Demodè

Bar Sole

Sportcomuni
il mensile sportivo del territorio

questo giornale è stato stampato interamente su carta riciclata

Registrazione del tribunale di Ferrara n.1 del 03/01/2007 - Iscr. al ROC n. 15004
Editore: Gruppo Editoriale LUMI s.a.s. - Via per Burana, 65 - C.P. 94 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532.894142 Fax: 0532.898301 - info@gruppolumi.it - www.gruppolumi.it
Direttore responsabile: Alberto Lazzarini; **Redazione, grafica, stampa:** Via per Burana, 65 44012 Bondeno (FE)
Redazione: redazione@sportcomuni.it; **Grafica:** grafica@sportcomuni.it
Coordinatore redazionale: Francesco Lazzarini; **Consulenza grafica:** Alejandro Lorenzin
Hanno collaborato: Augusto Pareschi, Carlo Costanzelli, Daniela Baruffa, Daniele Bolognesi, Daniele Boschetti, Davide Conti, Enrico Bergamini, Federica Camurri, Federica Lorenzini, Marta Vandelli, Giulia Carandina, Giulio Cassai, Isabella Masina, Laura Cantelli, Laura Rossi, Lisa Cattabriga, Massimo Forlani, Mauro Bonora, il gruppo scout di Bondeno, Michele Faccenda, Monica Caffini, Nicola Nannini, Paolo Alberti, lo Studio fotografico Grechi, Simone Bergamini, Stephen Cavallino,Valerio Vassalli.
Un ringraziamento: Alan Fabbri - Assessore allo Sport Comune di Bondeno -, Alberto Costanzelli, Alberto Pasquini, Daniela Pignocchi, Daniele Boschetti e tutto il Comitato "Chi Gioca Alzi la Mano", Daniele Guandalini, Daniele Guidoni, Francesca Faggioli, Nino Formenti, Manuele Mazza.
Per la tua pubblicità: spot@sportcomuni.it

GRUPPO EDITORIALE LUMI

Sotto l'Alto Patrocinio di: Ministero delle Politiche Giovanili e Attività Sportive, Provincia di Ferrara, Ferrara terra e acqua, Comune di Bondeno, C.O.N.I. Ferrara, C.S.I. Ferrara

POGAS POLITICHE GIOVANILI E ATTIVITÀ SPORTIVE
Provincia di Ferrara
Ferrara terra e acqua
Comune di Bondeno
Italia Coni Comitato Provinciale Ferrara
Comitato Provinciale Ferrara CENTRO SPORTIVO ITALIANO

FESTA DELLO SPORT IN PILLOLE

DAL 1 AL 3 GIUGNO SI È SVOLTA LA TANTO ATTESA MANIFESTAZIONE, ECCO ALCUNE IMMAGINI DELL'EVENTO

La partenza della staffetta - venerdì 1 Giugno

Lancio del giavelloto

Il sindaco Davide Verri e Daniele Boschetti

L'arbitro di Hockey Curti premiato venerdì 1 Giugno

A. Bonini premiato dal comitato "chi gioca alzi la mano"

Gara ciclismo per disabili - domenica 3 Giugno

Percorsi per i piccoli

Badminton - sabato 2 Giugno

Caroio FitBoxin centro Zenit - domenica 3 Giugno

Premiazione di Valieri

Tchoukball - domenica 3 Giugno

Saggio Ginnastica Artistica - sabato 2 Giugno

Pillole

SCOUT

Nasce nel 1993 l'idea di costituire a Bondeno un gruppo Scout.Si inizia aderendo al ramo laico dello Scoutismo italiano,il C.N.G.E.I.,affiliandosi alla Sezione di Bologna.Dopo 10 anni di esperienza si costituisce la Sezione di Bondeno il 25 Ottobre 2003.
Cosa fanno gli Scout?
Lo Scoutismo è un movimento che nel mondo conta 28 milioni di aderenti,che quest'anno festeggeranno tutti assieme il 1° Agosto il Centenario della fondazione.
In questo particolare momento la proposta formativa per i ragazzi e gli adulti del nostro movimento si rivela quanto mai utile ed attuale.
La formazione del buon cittadino usando gli strumenti del metodo Scout,la trasmissione delle esperienze e la vita all'aria aperta scoprendo e rispettando valori e tradizioni fanno dello Scoutismo un'utile strumento di supporto nella formazione dei giovani alla Famiglia e alla Scuola.
In occasione del Centenario la nostra Sezione ha organizzato diverse iniziative divulgative che culmineranno con una Mostra Documentaria che si svolgerà dal 21 Giugno al 1 Luglio nell'atrio del Municipio di Bondeno...visitatela !
A lato trovate un utile vademecum per costruire un'acchiappasogni...ritagliatelo e conservatelo, è il primo di una serie di inserti ritagliabili in cui cercheremo di illustrarvi le tante cose che si fanno negli Scout...SI IMPARA DA PICCOLI A DIVENTARE GRANDI , e imparare a realizzare le cose con perseveranza e impegno non è un sogno !
Il nostro è avere una sede stabile e idonea alle nostre esigenze , speriamo di acchiapparlo presto questo sogno !!!!!
Buona Caccia a tutti i lettori.

Mani abili

Gli acchiappasogni

La leggenda dell'acchiappasogni, conosciuto anche come "dream catcher", è una delle più belle tra i popoli indiani.
Si racconta che, tanto tempo fa, quando il mondo era giovane e prima che arrivasse l'uomo bianco, un vecchio stregone della tribù Lakota, che si trovava in cima ad un monte, ebbe una visione.
IKTOME, il grande maestro, gli apparve sotto forma di ragno e gli parlò in una lingua sacra: gli disse dei cicli della vita, di come da bambino si cresce fino ad invecchiare e allora qualcuno si prende cura di noi e si torna ad essere bambini chiudendo così il ciclo della vita.
Mentre parlava il ragno fece la sua ragnatela dentro un cerchio di salice adornato di perline e di piume che il vecchio stregone aveva con sé. Iktome gli disse che in ogni periodo della vita ci sono delle forze, alcune buone altre cattive, che ci guidano e se noi ascoltiamo quelle buone andremo nella direzione giusta, mentre se seguiamo quelle cattive sbaglieremo la direzione.
Quando Iktome finì di parlare regalò all'anziano la rete e gli disse di usarla per aiutare la sua gente perché la rete avrebbe trattenuto tutte le idee e i sogni buoni, mentre quelli cattivi sarebbero andati via dal buco che si trovava al centro della ragnatela. Tornato fra la sua gente lo stregone raccontò ciò che gli era capitato e da allora molti indiani appesero un "acchiappasogni" sopra al letto per catturare nella rete i sogni buoni e lasciare uscire dal buco centrale quelli maligni, per non fare più ritorno.

Costruisci anche tu il tuo acchiappasogni
I materiali che venivano usati dagli indiani erano rami di salice intrecciati, filo di canapa, pelle naturale, piume, turchesi e tinte vegetali per le decorazioni.

Cosa ci serve

- **Un cerchio di metallo**
- **Una striscia di pelle o di alcantara colorato alti almeno 1 cm**
- **Spago sottile bianco o colorato**
- **Perline, conchiglie**
- **Qualche piuma**
- **Forbici, colla, scotch**

Gli acchiappasogni

Come si fa

Se non hai il cerchio di metallo puoi costruirtelo con del filo di ferro. Fissa all'anello con del nastro adesivo la striscia di pelle che userai per rivestirlo, poi avvolgilo bene facendo attenzione a non lasciare spazi scoperti, e cerca di fare in modo che la pelle sia ben tirata. Blocca la pelle al cerchio con colla vinilica.

Adesso dividi il cerchio in parti uguali, segnando con una matita i punti che ti serviranno dopo come riferimento per annodare la tua ragnatela. Prendi uno spago sottile e molto lungo, lega una estremità al cerchio e inizia ad avvolgere il filo attorno al cerchio, facendo dei piccoli archi (come vedi nel disegno) ricordandoti di fare un nodino, dove c'è il segno, per fissare bene lo spago al cerchio.

Terminato il primo giro, iniziane un secondo con lo stesso sistema, cercando di avvolgere il filo nel centro (vedi freccia) dell'archetto che hai fatto nel primo giro.
Finito il secondo giro, passa al terzo fino ad avvicinarti sempre più verso il centro.
Nell'ultimo passaggio al centro puoi infilare una conchiglia o una grossa perla e chiudere la ragnatela.

Con lo spago fai un nodo attorno al cerchio per appendere l'acchiappasogni, mentre nella parte opposta puoi appendere tre fettucce dove infilerai le perline colorate e le piume.

E che tutti i sogni positivi rimangano nel tuo acchiappasogni.

Buona Caccia

Atletica

...TRA I PRIMI 5 D'ITALIA

I gemelli Zapparoli arrivano quinti in marcia e 5000 metri ai campionati italiani juniores

A Bressanone tra il 15 ed 17 giugno si sono svolti i Campionati Italiani di Atletica Laggera. A difendere i colori dell'A.S:D. Atletica Bondeno i preparatissimi Alessia e Andrea Zapparoli, giunti quinti rispettivamente in marci e 5000 metri. Gli ottimi risultati confermano l'ottimo svolto dalla società e dal tecnico Mauro Martinozzi, che da circa cinque anni segue i gemelli. Meritano un plauso particolare anche perché contemporaneamente alle gare sono impegnati negli esami di maturità, altra "gara" difficile per sua natura.
L'Atletica Bondeno è impegnata in questi giorni nell'organizzazione del Festival degli Sport Minori, che si svolge nei primi giorni di luglio allo Spina Camping Village di Lido di Spina. Cio' dimostra l'impegno della società e del suo presidente Daniele Guandalini nella promozione di tutto il movimento sportivo.

A.S.D. ATLETICA BONDENO
RISULTATI OTTENUTI NELLE GARE PRIMAVERILI

COPPARO. 21 APRILE . XXX11 MEETING DI PRIMAVERA. Manifestazione Regionale su pista .
Balbo Carlotta: mt. 60 p. 6"20 6^ class. - salto in lungo mt. 3.91 3^ class. ragazze
El Koua Fatima: salto in lungo mt.2.67 21^ class. - mt.60 11"39 25^ class. ragazze
Pagnoni Linda: salto in lungo mt.2.66 22^ class. - mt.60 11"30 24^ class. ragazze
Marangoni Elena: mt.60 10"18 16^ class. ragazze
Lotti Matilde: mt.60 10"86 5^ class. - salto in lungo mt. 2.90 6^ class. esordienti
El Koua Loubna: mt.60 11"42 8^ class. - salto in lungo mt. 2.75 8^ class. esordienti
Riccobene Lucrezia: mt. 60 12"42 14^ class. - salto in lungo mt.2.35 13^ class. esord.
Lotti Beatrice: mt.60 12"67 15^ class. - salto in lungo mt.2.40 11^ class. esordienti
Di Bella Giulia: mt. 1000 3'25"43 1^ class. cadette
Ferrari Laura: mt.80 11"80 3^ class. - salto in lungo mt.4.30 1^ class. cadette
Filocamo Sergio: mt.60 10"20 6° class. - salto in lungo mt.3.35 4° class. esordienti
Masi Marco: mt.80 10"49 2° class. cadetti
Filocamo Marco: mt.80 10"62 3° class. cadetti
Antoniolli Giacomo: mt. 1000 3'01"26 3° class. cadetti
Bastia Andrea: mt.80 10"44 1° class. cadetti
Rendine Andrea: mt. 1000 3'13"61 6° class. - salto in alto mt.1.45 1° class. cadetti
Pasquali Andrea: mt.1000 2'46"27 1° class. cadetti
La staffetta composta da Vassalli Emanuele, Masi Marco,Filocamo Marco e Bastia Andrea
ha vinto la gara 4x100 cadetti con il tempo di 52"82

BOLOGNA. MEETING 25 APRILE. TROFEO LIBERAZIONE.
Lotti Beatrice: mt.60 12" 00 17^ class. esordienti
Riccobene Lucrezia: mt.60 12"40 19^ class. - s.lungo mt.2.60 17^ class. esordienti
Marini Giada: mt.60 11"10 11^ class. - s.lungo mt.2.79 13^ class. esordienti.
El Koua Loubna: mt.60 10"94 10^ class. - s.lungo mt.3.45 4^ class. esordienti
Martinozzi Lucia: mt.60 10"82 7^ class. - s.lungo mt.3.23 5^ class. esordienti
Lotti Matilde: mt.60 10"80 20^ class. - esordienti
El Koua Fatima: s. lungo mt.2.96 44^ class. ragazze
Ferrari Laura: mt.80 11"70 9^ class. - s.lungo mt.4.40 3^ class. cadette
Filocamo Sergio: mt.60 10"40 15° class. - s.lungo mt. 3.45 6° class. esordienti
Marini Giorgio: mt.60 10"90 21° class. - s.lungo mt. 2.73 15° class. esordienti
Vassalli Emanuele: giavellotto mt. 23.46 7° class. - peso mt. 8.72 8° class. cadetti
Filocamo Marco: mt.80 10"30 6° class. cadetti

BONDENO . 27 APRILE . GARE PROVINCIALI GIOVANILI DI PRIMAVERA
Lotti Beatrice: mt.60 12"20 6^ class. - s.lungo mt.1.88 7^ class. esordienti
Riccobene Lucrezia: mt.60 12"20 6^ class. - s.lungo mt.2.34 5^ class. esordienti
El Koua Loubna: mt.60 10"90 4^ class. - s.lungo mt.2.98 3^ class. esordienti
Martinozzi Lucia: mt.60 10"80 3^ class. - s.lungo mt. 2.60 4^ class. esordienti
Lotti Matilde: mt.60 11"30 5^ class. - s.lungo 2.03 6^ class. esordienti
El Koua Fatima: mt.60 10"90 6^ class. ragazze
Pagnoni Linda: mt. 60 11"00 7^ class. - mt.60 hs 13"70 4^ class. ragazze
Marangoni Elena: mt.60 9"60 4^ class. - mt.60 hs 15"80 5^ class. ragazze
Balbo Carlotta: mt.60 9"00 2^ class. ragazze
Ferrari Laura: mt.80 11"40 1^ class. cadette
Filocamo Sergio: mt. 60 10"10 1° class. - s.lungo mt.3.15 2° class. esordienti
Marini Giorgio: mt.60 10"80 4° class. - s.lungo mt. 2.59 4° class. esordienti
Iorio Francesco: mt.60 10"30 2° class. - mt.60 hs. 13"90 1° class. ragazzi
Filocamo Marco: mt.80 10"20 1° class. cadetti
Antoniolli Giacomo . mt.1000 3'02"60 2° class. cadetti
Pasquali Andrea: mt.1000 2'47"30 1° class. cadetti
Rendine Andrea: mt.1000 3'12"80 cadetti
Sarasini Federico: mt. 80 14"40 1° class. allievi

BORGORICCO: PD. 2^ APERTURA REGIONALE SU PISTA A/ASS. M/F
Zapparoli Andrea: mt. 5000 15'28"39 2° class. juniores.
Zapparoli Alessia: marcia km. 5 26'05"4 3^ class. 2^ juniores

BONDENO . 11 MAGGIO. 1^ GIORNATA C.D.S. RAGAZZI/CADETTI FASE PROV.
El Koua Fatima: mt.60 hs. 14"2 8^ class. ragazze
Pagnoni Linda: mt.1000 4'27"7 3^ class. ragazze
Marangoni Elena: mt.1000 3'51"7 1^class. ragazze
Ferrari Laura: s.lungo mt. 4.45 1^ class. cadette
Iorio Francesco: mt. 60hs 13"4 2° class. ragazzi
Vassalli Emanuele: disco mt.16.21 1° class. cadetti
Filocamo Marco: mt.100hs 16"5 1° class. cadetti
Antoniolli Giacomo: mt. 300 43"4 1° class. cadetti
Rendine Andrea: s.alto mt. 1.40 2° class. mt.1000 3'12"9 1° class. cadetti

FERRARA . 18 MAGGIO. 2^ GIORNATA C.D.S. RAGAZZI/CADETTI FASE PROV.
Pagnoni Linda: vortex mt. 21.35 4^ class. ragazze
Marangoni Elena: mt.60 9"5 5^ class. ragazze
Balbo Carlotta: mt.60 8"9 3^ class. - vortex mt. 36.70 1^ class. ragazze
Ferrari Laura: mt.80 11"30 2^ class. cadette
Iorio Francesco: vortex mt. 29.19 4° class. ragazzi
Vassalli Emanuele: giavellotto mt. 24.58 3° class. cadetti
Filocamo Marco: mt. 80 10"20 1° class. cadetti
Antoniolli Giacomo : mt. 2000 6'58"00 2° class. cadetti
Pasquali Andrea: mt.2000 6'19"9 1° class. cadetti

MODENA . 19/20 MAGGIO . C.D.S. ASSAOLUTO SU PISTA .FASE REGIONALE
Zapparoli Alessia: marcia km.5 25'57"59 3^ class. 1^ juniores
Antoniolli Federico: mt. 1500 4'11"95 14° class.
Zapparoli Andrea: mt.5000 15'27"67 9° class. 1° juniores

Da segnalare inoltre che la "Bondenese " Elena Martinozzi che gareggia in questa stagione per l'Atletica Estense, ha vinto la gara di marcia con 25'45"06 migliorado il proprio limite di molti secondi.

FLAG FOOTBAL, LA "CACCIA" ALLA BANDIERA

Alla serata del Panathlon Club Ferrara "I Banditi" hanno presentato questo singolare sport

Martedì 5 giugno, presso il ristorante Duchessa Isabella di Ferrara, si è svolta la serata conviviale del Panathlon Club Ferrara. Relatori della serata sono stati alcuni degli atleti, dirigenti, allenatori tra i più rappresentativi della squadra locale "I Banditi" e della nazionale italiana di flag football. Sono state illustrate le caratteristiche di questa disciplina emergente, che coinvolge un po' tutti, uomini, donne, ragazzi e adulti in genere. Molto simile al football americano, non prevede né contatto fisico, né placcaggio, che viene invece sostituito dalla cattura di una delle due bandierine che tutti i giocatori (dieci per squadra, di cui cinque attaccanti e cinque difensori) esibiscono e che sono visibili lungo i fianchi.

Il campo è un po' più corto rispetto a quello tradizionale di football americano, mentre dalla visione del filmato è emersa una certa somiglianza con questa disciplina, anche se non è possibile segnare calciando il pallone ovale. Lo scopo dichiarato è la conquista del terreno, portando a meta il pallone. Si può avanzare, con la squadra in attacco che ha a disposizione quattro tentativi per arrivare ad ottenere il punto. Gli attaccanti a cui viene presa la bandierina, se sono in possesso del pallone vengono come placcati e si riparte con l'azione dal punto in cui questi è stato fermato dal difensore. Nel corso della serata, il flag football è stato definito come una "partita a scacchi giocata con cuore e muscoli" e sono stati trasmessi con semplicità gli aspetti principali di questo singolare sport. Tra i tanti interventi è da segnalare anche la spiegazione di tipo medico del Dottor Steven Cavallino, medico della Nazionale e dei Banditi, che ha spiegato alcune delle implicazioni mediche: se da un lato si tratta di uno sport veloce e divertente, dall'altro è sicuro e meno traumatico di altri sport con caratteristiche simili. Per avvallare quest'ultima affermazione, ha riportato i dati dell'ultima manifestazione internazionale tenutasi a Ferrara, che di fatto non ha visto rilevanti infortuni. Ha poi posto l'attenzione sulla constatazione che generalmente i campionati vengono disputati nel periodo estivo, in modo da potersi garantire i campi da football migliori in Italia. Tale aspetto comporta una preparazione fisica particolare, in grado di sopportare lo sforzo fisico in condizioni di caldo torrido. L'attività agonistica dei Banditi è costante tutto l'anno, anche perché sono, tra le squadre di club, una delle più forti d'Europa. Inoltre a fine maggio a Ferrara hanno organizzato il primo campionato europeo per squadre, riscuotendo numerosi consensi da parte del pubblico.

Durante una fase di gioco

Fasi di gioco

FRANCESCO LAZZARINI

COLPO DI CALORE E COLPO DI SOLE

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Dr. Stephen Cavallino

Nella stagione estiva, con la possibilità di stare all'aria aperta è indispensabile conoscere e riconoscere alcune situazioni di rischio legate al caldo ed al sole. Infatti alcune di esse vanno evitate o almeno riconosciute nelle fasi iniziali per evitare problemi gravi. Tali situazioni sono il "colpo di sole" ed il "colpo di calore". Quando ci sono situazioni con un caldo "tropicale" con temperature superiori anche di 10°C alle medie stagionali, il sole è sempre più "cattivo" e il caldo umido può nuocere, anche notevolmente alla salute. Prepariamoci quindi alle future ondate di caldo. Il caldo "afoso", soprattutto se associato a umidità elevata, come spesso avviene nelle nostre zone, favorisce la creazione di situazioni ideali per l'insorgenza del colpo di calore che è il responsabile di ricoveri e di decessi soprattutto in anziani o in persone con problemi di salute. Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. Quest'ultima, se eccessiva, non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna. Le stagioni più difficili sono, ovviamente, i mesi della stagione estiva soprattutto in città e nella valli di pianura lontane dal mare. Le persone più a rischio sono quelle che hanno difetti nella regolazione della temperatura cutanea per situazioni legate all'età, come i bambini e gli anziani, o a malattie come il diabete, le cardiopatie, le malattie respiratorie croniche, l'ipertensione arteriosa (se in terapia con farmaci diuretici). Gli sportivi sono spesso abituati ad un buon controllo d'autoregolazione della temperatura corporea, perciò durante l'attività sportiva intensa bisogna SEMPRE prevenire lo squilibrio elettrolitico che può portare alla sindrome di calore. Anche lo stress psicofisico eccessivo è un fattore di rischio come l'abuso di alcool, l'uso di droghe, il lavoro pesante. Se da un lato è importante evitare l'esposizione eccessiva al sole, altrettanto indispensabile risulta una buona idratazione con sali minerali. Il colpo di sole è più raro nelle nostre terre rispetto al colpo di calore, ma può essere pericoloso e spesso colpisce gli sportivi. Si manifesta in giornate molto calde e, contrariamente al colpo di calore è più frequente se l'umidità è bassa. Le ore pomeridiane sono quelle a maggior rischio.

CONSIGLI:

- Consumo di molta frutta, verdura e bevande fresche.
- Bagnare il corpo con acqua fresca quando è possibile o docce rinfrescanti.
- Cercate di sostare all'ombra quando è possibile.
- Reintegrare i sali minerali. Sono fondamentali durante l'attività sportiva
- Vestirsi con abiti larghi, di cotone e di colore chiaro.
- Il capo deve essere protetto dai raggi solari, da qui l'uso di un cappello o bandana.

COLPO DI SOLE

I colpi di sole leggeri (mal di testa, spossatezza, vertigini, pelle fredda e sudata, talora svenimento) possono essere curati tenendo il paziente all'ombra (o in ambiente con aria condizionata) e applicandogli sulla testa asciugamani imbevuti di acqua fredda. Gli si possono far bere tre o quattro bicchieri di acqua fredda contenenti ciascuno mezzo cucchiaino di sale, uno ogni quarto d'ora.

COLPO DI CALORE

Il soggetto colpito è debole irritabile, stordito, nauseato. Cessa di sudare e la pelle gli diventa calda e secca. La temperatura corporea sale rapidamente e può arrivare a 40°C o più. Il paziente può perdere la conoscenza.

Mettetelo subito in luogo fresco. Sdraiatelo all'ombra, con la testa e le spalle leggermente sollevate. Versategli addosso secchi di acqua fresca. Oppure avvolgetegli testa e corpo in asciugamani e lenzuola imbevuti di acqua fredda. Massaggiategli le gambe dirigendovi dai piedi in alto, verso il cuore. Dategli bevande fredde ma non stimolanti. Chiamate il medico.

DR. STEPHEN CAVALLINO M.D.
Medicina d'Urgenza - Reggio Emilia
Medico della Nazionale Italiana
di Flag Football

Corpus Domini, una splendida celebrazione

Tutta la Diocesi raccolta in preghiera nella cittadina matildea

Una moltitudine di fedeli è accorsa da ogni angolo della Diocesi di Ferrara-Comacchio per prendere parte a quella che è stata una bellissima cerimo-nia, molto sentita ed intensa. Vissuti nel timore della pioggia, i preparativi hanno impegnato un gran numero di volontari, tutti contraddistinti dallo stesso desiderio di realizzare qualcosa di grande, non tanto per dar lustro al nome di Bondeno, quanto per rendere al meglio le lodi a Dio. Così è stato: la sera della cerimonia, giovedì 7 giugno, le nubi si sono dissolte, cedendo il passo ad un cielo rasserenato. È stato così possibile per il Vescovo Mons. Paolo Rabitti officiare la S. Messa allo stadio comunale, gremito di persone d'ogni età. Un momento solenne, vissuto con trasporto da tutti i presenti. Di seguito, la processione fino in centro: al fuoco delle candele, i fedeli hanno percorso via XX Settembre, via Veneto, viale della Repubblica e piazza Garibaldi. Giunti davanti al Municipio, hanno vissuto il culmine del-la celebrazione, con la benedizione del Vescovo. La splendida cornice di una Bondeno tirata a lucido, con addobbi colorati ed efficienti sistemi di amplificazione, ha ospitato al meglio una cerimonia così importante come quella del Corpus Domini, in cui si loda la presenza di Cristo nel Pane e nel Vino consacrati.

CARLO COSTANZELLI

La presentazione del Corpus Domini in Comune

La mattina del 4 giugno presso la Sala del Consiglio Comunale di Bondeno è stata presentata la cerimonia del "Corpus Domini", svoltasi la sera di giovedì 7 giugno. Erano presenti il Sindaco Davide Verri, l'Arcivescovo della diocesi Ferrara Comacchio Mons. Paolo Rabitti, Don Marco Benzi responsabile diocesano delle "Cerimonie e delle liturgie", Don Massimo, Don Marcello parroco di Bondeno, gli assessori Simone Saletti e Aldo Scapoli, oltre ai vertici locali di Polizia Municipale, del Corpo dei Carabinieri, della Protezione Civile e la maggior parte dei dipendenti comunali. L'Arcivescovo ha colto l'occasione per spiegare in modo chiaro il significato profondo del Corpus Domini per la Chiesa Cattolica e di suoi credenti. Ha fatto un breve excursus storico spiegando quindi il valore dei sette miracoli eucaristici e ricordando che anche nella nostra arcidiocesi se ne è verificato uno nel Medio Evo, presso la chiesa di Santa Maria in Vado. Inoltre ha raccontato di come sia sia stato possibile organizzare tale processione anche a Bondeno, grazie alla collaborazione di tantissimi volontari, sia associazioni che privati, che hanno contribuito a organizzare l'evento.

Manifestazioni Bondeno

FUOCHI D'ARTIFICIO DI FINE ANNO

Le ragazze del Pattinaggio artistico hanno concluso l'anno scolastico con saggi e tante vittorie provinciali

IL SAGGIO

Nel pomeriggio del 2 giugno si è svolto al Centro sportivo Bihac il tradizionale saggio annuale. Le atlete del pattinaggio artistico di Bondeno si sono esibite in balli di gruppo e singoli per deliziare gli spettatori.

La squadra delle "Winx"

Divertente e fantasiosa l'interpretazione del cartone "Winx", con i bellissimi costumi realizzati da Beatrrice Passardi.

Le atlete più grandi hanno proposto una versione di "Grease" molto simpatica.

Infine per completare il saggio, si sono esibite con una interpretazione piuttosto tecnica sulle note di "Iris" Martina Bregoli e Lisa Bragaglia.

Alla fine delle esibizioni le atlete hanno premiato con un omaggio floreale l'allenatrice Monica Ferri e "la sua spalla", ovvero la bravissima Benedetta Manfredini, ex atleta del pattinaggio artistico, che l'ha affiancata con professionalità e simpatia durante tutti gli allenamenti. Le atlete hanno voluto così ringraziare le loro guide tecniche per la grande disponibilità e dedizione che han loro dedicato.

LA GARA DI BONDENO

Domenica 3 giugno nella palestra di delle ex scuole medie, si è svolto il trofeo "Città di Bondeno", gara a cui hanno partecipato ben 50 atlete. Oltre ovviamente alle ragazze portacolori locali, le società intervenute sono state: "Estensi" e "Quadrifoglio" di Ferrara, e "La Futura" di Finale Emilia.

Particolarmente apprezzata è stata l'organizzazione e l'allestimento della pista, grazie anche al contributo dell'Alba Verde, che ha messo a disposizione bellissime piante e creando così una cornice molto suggestiva.

Sono intervenuti il presidente regionale del pattinaggio artistico, Dott. Bruni e la Prof.ssa Maria Grazia Rigetti, Presidente del Pattinaggio Artistico di Bondeno.

Molto gradita anche la presenza alle premiazioni dell'Assessore allo Sport, ing. Alan Fabbri.

Ecco i piazzamenti delle nostre pattinatrici:

Categoria Giovanissimi (anno 2000)
1°Lucrezia Riccobene
2°Martina Leonelli
3°Sara Moretti

Categoria Esordienti A (anno 1998)
1°Deanna Volpi
2°Martina Roma

Categoria Esordienti B (anno 1997)
1°Debora Cornacchini

Categoria allievi B (anno 1997)
7° Pamela Palma
8° Sara Cornacchini

Categoria Promozione A (anno 1994)
1° Martina Bregoli

Categoria Promozione B (anno 1992)
2°Vanessa Merighi

Categoria Promozione B (anno 1991)
1 Lisa Bragaglia

Nell'ambito della Notte Rosa di sabato 30 giugno le nostre giovanissime ragazze sono state ospitate all'esibizione di pattinaggio artistico tenutasi a Porto Garibaldi, a cui hanno partecipato anche atleti di fama internazionale

La squadra delle "Grease"

Basket

GAME OVER! INSERT COIN...

E' tempo di bilanci della stagione cestistica in casa Matilde Basket..

In piedi da sx: *Sita M., Bergamini S., Stella R., Marchetti C., Fabbri G., Savonuzzi E.* ***Seduti:*** *Vassalli A., Benetti S., Lorenzini F., Giovanardi S. e il allenatore Melloni V..*

Matilde's dream: ovvero, il sogno, alimento indispensabile in ogni squadra di basket che possa ritenersi tale. Sogno, che nel caso dei Cleveland Cavaliers di LeBron James, può voler dire la conquista della Eastern conference NBA; sogno, che per la VidiVici Bologna può valere la conquista di un meritato scudetto, così come il passaggio del turno contro l'Armani Milano; sogno, che per l'Edimes Pavia sarà, chissà, giocarsela con Pesaro ScavoSpar nella finale playoff di LegaDue più insperata della sua storia. Tutte cose, queste, che, alla data in cui scriviamo (3 giugno) sono puramente ipotetiche. Per la Matilde, in modo non tanto diverso, il sogno piccolissimo è in questo caso buttare il cuore oltre l'ostacolo e fare il salto Promozione, dimostrando di potersela giocare anche nell'anticamera della serie D. Come tutti gli anni, e anche quest'anno, roba per le squadre migliori. Ma le squadre migliori son sempre lì, ad un tiro di libero da una Matilde che sa che li può prendere.. Il campionato quest'anno già in partenza prometteva scintille, con almeno 4 squadre in girone provviste della categoria superiore nelle gambe, e infatti così è stato. Al di là comunque della facile demagogia da classifica, la stagione ha espresso partite di buon livello, anche da parte delle compagini organicamente meno dotate, con partite punto a punto, e continui ribaltoni per cui nessuna squadra si sarebbe potuta definire "materasso". Il segreto? Per quanto riguarda le grandi leader di classifica, una partita già vinta in partenza si può trasformare in un serio problema, se la squadretta che hai davanti indovina il giochetto giusto, e rovina il tuo, pur tanto collaudato. Non è matematica ..

Domenico D'elia al tiro

I piccoli in azione

E la Matilde?? Le classifiche sono bugiarde, quando si pensa che contano solo i 2 punti di vittoria. E la vittoria si ottiene allo scadere dell'ultimo quarto, quando fisicamente hai dato tutto, hai usato tutti i tuoi schemi, devi solamente usare la testa, e non perdere neanche un attimo la concentrazione, che sai, ti premierà. In questo senso, la Contessa ha difettato un po', non credendoci forse fino in fondo. Quante partite perse inesorabilmente nell'ultimo fatidico quarto maledetto, dopo essersele giocate alla pari con le neopromosse: memorabile la cavalcata contro il Finale, con una palestra affollata di gente che credeva di assistere alla prima sconfitta stagionale dei propri beniamini, che, poi, ovviamente, hanno strappato di forza l'alloro alla Matilde, infilando i tiri liberi che la Matilde sbagliava.. Nessuna recriminazione, forse un po' di rimpianto, per un 8° posto che va strettissimo – surclassati anche dal Poggio R., doppiamente battuto – e per la certezza che bisognerà trovare ancora quel popo' che fa la differenza nei piccoli "cattivi" campionati di provincia…

In questo mentre, messi da parte i"se" e i "ma", la I° divisione ha espresso i suoi verdetti, gli allenamenti stanno per finire – meglio così, la "Palestra Piccola" del liceo si sta tramutando in forno a microonde – e ai Matildici, legati al basket come ad una flebo, si apre la grande estate del playground.. e ci troveranno, tutti i comuni mortali -e... i talent scout-, a dare battaglia tutti i santi fine settimana sul campetto del Bihac . Uomo avvertito...

SIMONE BERGAMINI

FER TEC
- Lavorazione e Vendita Ferro Inox - Alluminio
- Installazione e Manutenzione Cancelli ed Inferriate
- Riparazioni Agricole
- Noleggio Furgone
Fertec di Baravelli Claudio
Via Vigarano 128/a - 44012 Ponte Rodoni di Bondeno (FE)
Tel. e Fax 0532-887115
cell. 340/2927815 - 340/4675669
P. IVA ed iscr. Reg. Imp. di FE N° 01697740387

Ditta Pedarzani Paolo
IDRAULICA, CONDIZIONAMENTO E RISCALDAMENTO
Via Cesare Battisti, 8
44012 Bondeno (FE)
Tel. 348 3361524
e-mail: galleggiare@gmail.com

Farmacia "Dottor Benea"
Piazza Garibaldi, 71
44012 Bondeno Ferrara
Tel. 0532/893175
Fax: 0532/892990
Distributore di zona degli integratori per sportivi AQUAVIVA
Farmacia Benea
info@farmaciabenea.it
www.farmaciabenea.it

IL BODY BUILDING A BONDENO

Negli anni '80 un gruppo di bondenesi è diventato pioniere in provincia della disciplina

Body building, tradotto dall'inglese significa "costruzione del corpo". E' stato apprezzato, seguito e conosciuto dal grande pubblico negli Stati Uniti a partire dagli anni '70 (anche grazie ai film di attori del calibro di Arnold Schwarzenegger). In Italia, invece, si è iniziato a praticare agli inizi degli anni '80. In quegli anni il settore delle palestre attrezzate per la pratica del body building si stava rapidamente sviluppando e con esso anche le sue tecniche. Infatti, oltre alla pura pratica con gli attrezzi, si stava creando un movimento teso a porre la propria attenzione proprio alla cura del corpo ed al suo sviluppo armonico. Non è quindi un caso che molti body builders dell'epoca iniziassero a frequentare innumerevoli seminari tenuti da medici sportivi, preparatori atletici e dai primi campioni della disciplina. Tramite l'impiego di pesi ed un'alimentazione specifica, il bodybuilder pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, con l'aumento della massa muscolare e la riduzione di quella grassa. Le finalità della disciplina sono generalmente in prevalenza estetiche, prima ancora che competitive. L'attenzione è infatti rivolta in modo particolare al miglioramento del rapporto con se stessi. Infatti un corpo sano, bello ed in forma permette anche di migliorare le doti intellettuali dei singoli atleti. E' in un clima di genuino interesse per la propria forma fisica e per lo sviluppo armonico dell'apparato muscolare, che nasce anche a Bondeno un gruppo di body builders. La volontà di ricerca, di studio e di sviluppo di questa disciplina, ha così influenzato alcuni dei ragazzi che frequentavano il gruppo bondenese delle Palestre, tanto che è ragionevole affermare che è stato testimone fino ad ora di tutti i cambiamenti che hanno caratterizzato il settore, portando ad una crescita non solo individuale, ma dell'intero gruppo di frequentatori. L'attività di body building de "Le Palestre" era iniziata già dal 1983, ed era una delle primissime palestre della provincia a proporla. Offriva già all'epoca una tipologia di attività fisica che andava oltre al semplice corpo libero (ovvero gli esercizi che si possono svolgere senza l'ausilio di attrezzi). Come ricorda Michele Faccenda - uno dei primi praticanti di questa attività in terra matildea-, si trattava innanzitutto di un gruppo di amici, con il comune interesse per la preparazione fisica. Infatti al suo interno può vantare anche la presenza di diversi atleti agonisti, tra cui alcuni che hanno partecipato anche a gare di livello nazionale. Con un costante allenamento, una controllata alimentazione ed una ammirevole costanza, mese dopo mese, anno dopo anno (i tempi per costruire bene il proprio corpo sono piuttosto lunghi…), hanno potuto raggiungere i loro obiettivi impiegando programmi di intenso allenamento. L'armonia creatasi nel gruppo, ha aiutato i singoli a superare le inevitabili difficoltà.

Michele Faccenda

Claudio Paganini – primo atleta di BB che ha iniziato a gareggiare delle "Palestre" Bondeno. Pur partendo da una condizione di sovrapeso, grazie alla passione, perseveranza e volontà, in pochi anni di allenamento ha ottenuto buoni risultati a livello nazionale nella categoria pesi Massimi (Oltre 90 Kg).

Ivan Vacchi

Qui vediamo ritratto "il giovane" Ivan Vacchi che nel 1995 ha gareggiato nella categoria "under 21" (meno di 21 anni). Ancora oggi si allena intensamente mantenendo una condizione fisica invidiabile.

"24 ORE DI TENNIS", ALLEGRIA & SOLIDARIETÀ

Incontriamo il vice presidente del Tennis Club Bondeno, Daniele Boschetti, che ci parla della manifestazione prevista in luglio sul campo centrale "2000"

Come è nata l'idea della "24 ore di tennis"?

Nella primavera del 1999, dopo che le lampade dell'impianto di illuminazione del campo centrale "2000" furono sostituite perché esaurite, proposi al Presidente del Tennis Club Gianni Zampieri e agli altri consiglieri, di "inaugurare " le nuove luci con una manifestazione che consentisse di giocare per tutta la notte. Dopo alcuni giorni e dopo aver contattato gli altri soci del circolo, abbiamo dato un nome a questa idea: "24 ore di tennis", che quest'anno , nei giorni 20 e 21 luglio, raggiungerà la nona edizione.

In che periodo si svolge?

La "24 ore " si svolge abitualmente nel penultimo fine settimana del mese di luglio, iniziando nel tardo pomeriggio del venerdi per concludersi alla stessa ora del giorno seguente. Nelle otto edizioni solamente una volta è stata posticipata di 2 settimane per il maltempo (anno 2001), altre volte (2004 e 2005) non è stato possibile giocare tutte le ore a causa della pioggia.

Come si partecipa?

Nei giorni precedenti la manifestazione , gli appassionati si prenotano sull'apposito foglio (le ore più ambite sono quelle notturne) e quando scendono in campo avviene un sorteggio che stabilisce per quale squadra ogni tennista giocherà. Nella prima edizione le squadre erano SAMPRAS e AGASSI, lo scorso anno FEDERER e NADAL ,…. ovviamente bisogna rispettare le classifiche mondiali! Il punteggio della partita va a tempo, nel senso che al termine dell'ora di gioco si contano i "games" realizzati dai giocatori e che

Giovani tennisti - 1999

di conseguenza si aggiudicano le due squadre. Alla fine della manifestazione la squadra che ha realizzato più games si porta a casa "virtualmente" una coppa del peso di circa 20 Kg!!!!

Qualche ricordo delle edizioni passate?

Il filo comune di tutte le edizioni è stato lo spirito di allegria e di divertimento di tutti i partecipanti. Addirittura nelle prime edizioni abbiamo visto tennisti vestiti di bianco con racchette in legno come negli anni '60 , giocatori che, programmati alle 6,00 del mattino, hanno giocato in pigiama, alcuni che sono entrati in campo con pinne ed occhiali, i bagni rinfrescanti nella piscina in plastica sistemata nel prato dietro la tribuna….., abbiamo anche avuto momenti di "vero tennis" con la presenza dei maestri che hanno insegnato nella nostra scuola addestramento tennis e che ci hanno deliziato con esibizioni di alto livello. Un altro punto fermo di tutte le "24 ore" è stata la scelta del Tennis Club Bondeno di legare a questa manifestazione un momento di solidarietà, attraverso le quote di iscrizione e le offerte raccolte durante le cene e le colazioni , momenti che hanno permesso di passare tante ore in compagnia. Oltre che ad alcuni interventi nel territorio bondenese, si è anche pensato a quelle realtà all'estero seguite dalle associazioni matildee. Aspettiamo gli appassionati non solo sul campo ma anche sotto i gazebo e sulle tribune del club. (per prenotazioni telefonare al numero 0532/897309)

Premiazione 1999 - Daniele Boschetti

BUON COMPLEANNO VITTORIO

Il Tennis Club Bondeno ha festeggiato il compleanno del suo arbitro

Gli amici di Vittorio

Il giorno 21 maggio , anche se in anticipo di un giorno sul calendario, "Vittorino" è ritornato sul campo centrale "2000" per arbitrare un match di doppio tra Gianni Zampieri e Roberto Costa che hanno battuto per 7/6 Alberto Meloni e Daniele Boschetti.

Al termine del match i soci del circolo hanno festeggiato il compleanno del proprio arbitro , dandogli appuntamento per la "24 ORE DI TENNIS", prevista per il 20 e 21 luglio.

Zampieri - Costa, Meloni - Boschetti con l'arbitro Vittorio

OFFICINE UROMOTORS
di Manservigi Stefano e Sonori Davide s.n.c.
CENTRO DIAGNOSI MAGNETI MARELLI
Meccanico - Elettrauto
- Vendità ed Installazione Autoradio
- Installazione e Manuntenzione impianti aria condizionata
- Riparazione e Tagliandi su ogni tipo di vettura
Via C. Ragazzi, 7/a - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532 892266 - Fax: 0532 891060

ABITARE BONDENO
STUDIO IMMOBILIARE C.so Mazzini, 10 - 44012 Bondeno (FE) Tel. 0532-892773 Fax 0532-888286

Bondeno periferia tipica casa colonica da ristrutturare - mq. 400 Circa su due piani + area scoperta esclusiva di mq. 800 - Fronte strada asfaltata
Euro 125.000 Tratt.

Casumaro periferia in contesto di poche unità appartamento a 1° ed ultimo piano di ingr. - Cucina - pranzo soggiorno -1 letto matrim.- Bagno + garage
Euro 60.000 Tratt.

Bondeno - ponti spagna casa semindipendente su due livelli di ingr. - Soggiorno con cottura - 1 letto matrim. - Bagno - lavanderia + cantina in corte comune
Euro 40.000 Tratt.

Bondeno - S. Biagio porzione di casa ind.te su 3 lati composta di P.T. : Magazzino/deposito di mq. 60 Circa (h.3,10) - P.1° : Abit. di sogg. con angolo cottura - 1 letto matrim.- 1 Letto singola - bagno - vano sottotetto abit. + garage esterno su scoperto esclusivo recintabile
Euro 95.000 Tratt.

Casumaro appartamento a piano 2° di ampie dimensioni composto di ingr.-Cucina abit.-Soggiorno - n°2 letto matrim.-N° 1 letto singola-bagno - rip. - Balcone + garage – scoperto condominiale in parte a verde con parcheggio
Euro 120.000 Tratt.

Bondeno zona residenziale su lotto di circa mq. 1200 (Zona b2) immobile ad uso abitativo da ristrutturare , mq. 240 Su piani terra e primo ,con ampio proservizio esterno ad uso garage/cantina.
Euro 130.000 Tratt.

"NON SOLO CALCIO"

II FESTIVAL DEGLI SPORT MINORI (Spina Camping Village, 28 giugno - 7 luglio)

Tiro a Segno · Pattinaggio Artistico · Pallavolo · Tennis · Atletica · Squash · Basket · Hockey su Prato · Badminton

Mercoledì 20 giugno è stata presentata la seconda edizione del Festival degli Sport Minori denominata "Non solo Calcio", in programma presso lo Spina Camping Village, tra il 28 giugno e il 7 luglio. Le discipline coinvolte sono il thriathlon, la scherma, il ju jitsu, il beach volley e il beach basket, il rugby a 7, l'hockey in line, il beach tennis, l'hit ball, il koufball e il touchball. Durante la rassegna sportiva sono state programmate numerose gare, tornei e dimostrazioni. Inoltre sarà possibile -tramite l'accreditamento all'ingresso del campeggio- non solo essere semplici spettatori degli eventi, ma anche provare questi interessanti sport.

Il primo luglio il Festival degli Sport Minori organizza anche eventi legati alla Notte Rosa di sabato 1 luglio: alle ore 21,00 la finale di scherma femminile individuale ed a squadre, oltre ad una esibizione al femminile di ju jitsu e dalle 23,00 "beach party for women", presso il bagno Kursaal, con musica dance fino alle 02,00.

Gli organizzatori sono lo Spina Camping Village e l'A.S.D. Atletica Bondeno. Come sostengono i promotori dell'evento, Daniele Guandalini, Adriano e Tiziano D'Andrea Ricchi, il progetto è inteso a valorizzare le discipline sportive minori attraverso la realizzazione di un evento, quale contenitore di iniziative agonistiche e ricreative. Le associazioni sportive coinvolte potranno confrontarsi e condividere esperienze ed idee, ma soprattutto pubblicizzarsi e acquisire una maggiore visibilità.

Ed è questa la finalità dell'iniziativa: l'originalità dell'evento è di fatto un modo efficace per le federazioni delle discipline minori di svolgere più efficacemente il proprio ruolo istituzionale, mentre per gli atleti diventa una opportunità per vivere la propria passione di vita, ovvero lo sport.

Eventi simili -è stato ripetuto a più riprese- non ne vengono ancora organizzati in Italia. Il Festival degli Sport Minori raduna infatti in un unico contesto un numero rilevante di discipline "minori", con atleti provenienti da tutto la penisola.

La formula della manifestazione si può quindi sintetizzare in tre parole: competizione, prova e formazione.

L'assessore allo Sport del Comune di Comacchio, Fabrizio Felletti si è detto molto soddisfatto dell'iniziativa ed ha assicurato il sostegno dell'amministrazione locale. La manifestazione, è un ottimo biglietto da visita per le splendide valli di Comacchio ed il suo territorio, perchè richiama centinaia di potenziali turisti.

Tra i promotori dell'iniziativa, oltre alle federazioni degli sport coinvolti sono presenti la Provincia di Ferrara, Ferrara Terra e Acqua e il Gruppo Editoriale Lumi, che diffonderà una guida di presentazione dell'evento.

FRANCESCO LAZZARINI

Calcio a 5 · Ciclismo Turistico · Calcio · Tiro con l'arco · Nuoto · Bocce - Boccette · Scherma · Arti Marziali · Canoa

Con il patrocinio ed il contributo di:

Comune di Comacchio · Provincia di Ferrara

in collaborazione con:

Spina Camping Village – Ferrara Triathlon

CUS Ferrara Rugby – La Notte Rosa, 1 luglio 2007

C.S.R. Ju Jitsu

Ferrara Hockey

Ferrara terra e acqua – Accademia di Scherma "G. Bernardi"

INGROS'S FORNITURE D'ARREDO

Via del Mercante, 42 (Zona Comm."La Fattoria")
45100 ROVIGO Tel. 0425.471551 – Fax 0425.474904
E-mail : info@ingrossforniture.it
Sito Web : www.ingrossforniture.it

...il nostro lavoro
è semplificare la vita dei nostri clienti

Ingros's è un'azienda che opera con successo nel settore dell'arredamento contract dal 1983.
Grazie ad un team affiatato di professionisti dell'interior design, Ingros's è in grado di offrire una soluzione tagliata su misura di cliente.
Dalla progettazione alla realizzazione, proponiamo soluzioni dall'alto tasso di innovazione, ad un prezzo competitivo.

5 buoni motivi per sceglierci

1. assicuriamo un prezzo competitivo, sempre conforme alla richiesta del cliente
2. vent'anni di esperienza nel settore dell'arredamento
3. soluzioni innovative disponibili sul mercato con grande attenzione al design
4. proggettazione in un'ottica di ottimizzazione degli spazi
5. flessibilità della soluzione d'arredo

Ingros's propone

Pavimenti sopraelevati_Cartongessi_Controsoffitti
Pareti manovrabili_Divisorie_Attrezzate
Uffici operativi_Direzionali_Sale Riunioni e Conferenza
Complementi d'arredo_Illuminazione_Tendaggi
Arredi per cucine_Mense_Spogliatoio
Scaffalature_Soppalchi_Multilever

Breve storia del C.S.R. Ju Jitsu Italia

Un fantastico equilibrio tra pratica sportiva e divertimento

Nel 1974 il maestro Rovigatti, c.n. 8° Dan, apre a Cento (Ferrara), cittadina situata nella pianura a metà strada tra Bologna e Ferrara, la prima palestra del C.S.R. Ju-Jitsu Italia, inizia l'attività insegnando quel Ju-Jitsu stile Go-Ju della scuola del maestro Rossato di Padova. Lavorando con costanza, assiduità e passione, il maestro Rovigatti crea un primo gruppo di cinture nere, tramite le quali inizia la divulgazione del Ju-Jitsu nelle zone limitrofe. Dopo pochi anni nascono le prime palestre "satellite" del C.S.R., gestite da quel nucleo di cinture nere che formano il gruppo che sarà la vera forza di questa Associazione.

Il Maestro Rovigatti in azione

Attualmente fanno parte del C.S.R. diverse palestre, sparse sul territorio delle province di Bologna, Ferrara, Modena, Rovigo, Padova, Verona, Mantova e Bolzano, mentre alcune palestre di Genova usufruiscono della consulenza tecnica dei maestri del C.S.R..

Dal 1988 il C.S.R. entra a far parte della Associazione Italiana Ju-Jitsu, di cui il maestro Rovigatti è stato consigliere, collaborando con la direzione tecnica e organizzativa con lo scopo di aggregare e proiettare il Ju-Jitsu italiano verso mete internazionali, inoltre si aprono ottime opportunità agonistiche per gli atleti del C.S.R. che in breve tempo conquistano il diritto di entrare nella Nazionale Italiana di Ju-Jitsu e partecipare ai campionati Europei e Mondiali; possiamo ricordare in questa sede alcuni degli atleti che hanno partecipato negli anni a gare Europee e Mondiali: i maestri Gianni Lenzi e Claudio Corazza (oggi responsabile tecnico della Nazionale settore Duo System), il maestro Christian Poletti, i sempre perfetti Gabriele Gardini e Valeria Zaccaria, ed i componenti dell'attuale nazionale italiana di Duo System, Linda Ragazzi e Michele Vallieri (campioni del Mondo Juniores nel 2005).

In ultima analisi possiamo affermare che uno dei pilastri principali di questo gruppo è l'apertura a tutte le esperienze e la ricerca attraverso scambi tecnici e stage a vari livelli di un miglioramento del Ju-Jitsu. Il C.S.R. Ju-Jitsu Italia è oggi un importante punto di riferimento sia in Italia che all'estero ed ha ottenuto il riconoscimento e la fiducia dell'ASSOCIAZIONE ITALIANA JU-JITSU & D.A. e dalla JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION per organizzare sia i Campionati Europei del 24 e 25 novembre 1990 a Cento (FE), sia i Campionati Mondiali di Ju-Jitsu che si svolsero nei giorni 25, 26 e 27 novembre 1994 a Pieve di Cento (BO).

Numerosi i contatti a livello nazionale ed internazionale con scuole di ju jitsu belga inglese e irlandese, scuole di aikijitsu sempre belga e di aikido polacche, e contatti tecnici con jujitsuka bielorussi.

Date significative	
1974	Prima palestra e fondazione della società Centro Studi e ricerche Ju Jitsu Cento
1988	Ingresso nell'AIJJ - Denominazione di C.S.R. Ju Jitsu Italia
1990	Organizzazione dei Campionati Europei - Cento (FE)
1994	Organizzazione dei Campionati Mondiali - Pieve di Cento (BO)
2000	Associazione riconosciuta dalla provincia di Ferrara con atto nr. 26448 dell' 08/05/2000

Numerosi sono i titoli Italiani e le medaglie vinte dai nostri atleti, ma vogliamo ricordare i successi più importanti.

Risultati Internazionali dei nostri atleti			
2007	Europei Seniores Torino (I)	Linda Ragazzi Sara Paganini	Argento Duo System Femminile Individuale
2005	Europei Juniores Hanau (D)	Linda Ragazzi Michele Vallieri	Oro Duo System Mix Individuale
2005	Mondiali Juniores Hanau (D)	Jessica Mandello	Bronzo Fighting System Femminile -70Kg Individuale
2005	Europei Seniores Wroctaw (PL)	Linda Ragazzi Michele Vallieri	Bronzo Duo System Mix Individuale

c.s.r. JU JITSU ITALIA

Allo Stage insegneranno:
- Maestro Silvano Giampietro ROVIGATTI, c.n. 8° Dan di Ju Jitsu, nonché D.T. del C.S.R. Ju Jitsu Italia;
- Maestro Antonio Garcia, c.n. 8° Dan di Ju Jitsu;
- Maestro Jacek Wysocki, c.n. 7° Dan di Aikido;

Sito internet: WWW.JUJITSU.IT
Tel. 051.904040 - Cell. 347.8933688 Davide

INFORTUNISTICA

AMILLE

Recupero danni da incidenti stradali
Incidenti come trasportato
Incidenti sul lavoro,
in casa o sportivi

La nostra Agenzia Vi offre:
Assistenza medico specialistica
Riabilitazione da infortunio
Affine di fiducia
Carrozzeria di fiducia
Consulenze tecniche di parte medico-legali

IL TUTTO SENZA SOSTENERE ALCUN COSTO DA PARTE VOSTRA!!!

Viale Repubblica, 16 - Bondeno (FE)
Tel. e Fax 0532.89.78.42

PICCOLI RUGBYSTI, LA STAGIONE CONTINUA
Ecco i frutti di un intenso lavoro

Sport minore? Visti complessivamente i risultati della stagione estense appena conclusa si direbbe proprio di no, considerando che nel panorama ferrarese la COOPSER CUS FERRARA, unica rappresentante rugbystica della provincia, è stata la sola in grado di raggiungere il traguardo più che ragguardevole, cioè l'ambita promozione in serie B.

Una mischia

Di assoluto rilievo la crescita di questa società sotto ogni punto di vista, anzitutto sportivo: Dopo anni di lavoro e durissimo sacrificio un sogno si realizza, la promozione è diventata realtà.

Ma il successo sul campo dei ragazzi della prima squadra rappresenta solamente la punta dell'iceberg, non potendo dimenticare quanto di buono si è fatto a livello societario.

Fondando la crescita dell'ambiente su basi puramente estensi, la nuova linea di condotta ha portato in pochi anni ad un vertiginoso aumento di presenze sui campi di Via Gramicia di bambini di ogni età, dai 7 ai 20 anni, e come nella tradizione rugbystica vuole , di ogni struttura fisica.

Non a caso i giovani dell'under 19 si sono aggiudicati il titolo di Campioni Regionali, con la possibilità di disputare il Trofeo degli Appennini , competizione riservata alle migliori formazioni del Centro Italia.

Molto di buono si è fatto, ancora molto verrà fatto a partire da settembre, con l'apertura della nuova stagione .

Ma già dalla settimana dal 29/06 al 1° luglio i giovani cussini dell'under 17 disputeranno al SPINA CAMPING VILLAGE il 2° torneo di rugby che vedrà ai nastri di partenza alcune formazioni della regione.

Quindi un grande in bocca al lupo ai ragazzi di Ferrara nella speranza che fra loro nasceranno quelli che nel futuro saranno in grado di conquistare a loro volta una promozione, sperando che sia un ulteriore passo in avanti verso i vertici rugbystici nazionali.

Un contrasto

UNA SOCIETÀ GIOVANE E PROMETTENTE
Una breve presentazione

FERRARA HOCKEY

Nasce nel luglio del 2004 per non disperdere il capitale umano costituito dagli atleti e per assicurare la continuità sportiva di questa disciplina "hockey in line" ,nata circa 12 anni fà, e fino ad allora gestita a Ferrara dal GS PATTINATORI ESTENSI.

In questi tre anni la nostra società (costituita in Associazione Sportiva Dilettantistica e sotto la presidenza della Sig.ra Daniela BARUFFA) ha partecipato a campionati di serie A1 (massima categoria) e A2.

La formazione di Hockey

Ha inoltre sviluppato una buona attività sportiva con le squadre giovanili, in quanto cura la formazione e la preparazione di bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni.

Al termine della stagione sportiva 2007, il FERRARA HOCKEY ha conseguito un risultato di rilievo classificandosi 3°, nel campionato nazionale di A2.

Al Torneo di Spina sono state invitate prestigiose squadre quali il FORLI e due squadre altoatesine, sempre di categoria A1 e A2.

LE PARTITE SI SVOLGERANNO:

Venerdì 29 / 06			Sabato 30 / 06		
1°	ore	20,30	1°	ore	20,00
2°	ore	21,45	1°	ore	21,15
3°	ore	23,00	1°	ore	22,30

Per ulteriori informazioni potete visitare il ns sito http://www.ferrarahockey.it
Cell. 339.1448933

IL FANTASTICO CICLO DELL'ACCADEMIA BERNARDI
I Portacolori Ferraresi tengono alto l'onore della città

Si può ragionevolmente affermare che una tra le più dinamiche realtà sportive ferraresi sia l'Accademia di Scherma "G.Bernardi". La sede è situata nel palazzo delle Palestre in Via Porta Catena a Ferrara. Quest'anno i risultati agonistici l'hanno premiata: la promozione in A2 una squadra di spada promossa in A2 (Bollati, Schiavina, Gelli, Cassai). In tre anni la rappresentativa ferrarese ha ottenuto ben tre promozioni, passando dalla serie C all'A2! Non solo: a questo importante risultato, si deve aggiungere i fatto che un atleta parteciperà agli assoluti Italiani di spada (Federico Bollati), un risultato veramente importante visto l'altissimo livello della competizione. Inoltre due atleti sono posizionati nei primi cento nella Ranking List nazionale (Bollati, Schiavina); otto atleti nei play off assoluti di spada (Fantini, Di Matteo, Bollati, Schiavina, Cassai, Valenzano, Gelli, Squeo) Inoltre Roberto Di Matteo è campione italiano master (per over 30) di spada!!!! Sabato 2 Giugno, a Ravenna, ha infatti conquistato il titolo tricolore imponendosi sull'ottimo Marino: il coronamento di un sogno di tutta una stagione…e forse più!!!

Recentemente, poi, Elena Carlini ha ottenuto un ottimo terzo posto nel campionato master femminile. Questi risultati parlano da soli e mostrano l'ottimo lavoro che è stato svolto dai tecnici e dai vertici dell'Accademia.

La partecipazione al Festival degli Sport Minori è un modo per promuovere l'arte della scherma e per mostrare a tanti sportivi l'ottimo livello agonistico della scuola italiana. Tra il 29 giugno ed 1 luglio si svolgerà una gara di scherma all'aperto, dove parteciperanno molti dei migliori schermidori, che potranno così approfittare dell'evento per completare la preparazione per i campionati italiani assoluti in programma a Napoli nel mese di luglio. E' attesa anche la presenza di un vero campione internazionale come Numa, in passato vincitore delle più importanti competizioni mondiali di fioretto.

FESTA DELLO SCUDETTO

Interessante iniziativa organizzata dalla Nuova Aurora

Venerdì nove giugno, presso il campo sportivo di Scortichino, si è svolta la "Festa dello Scudetto", riservata ai tifosi interisti del luogo. "Finalmente un campionato dominato dall'inizio alla fine!" Da questa squadra ci aspettiamo grandi cose ancora a lungo". Queste le parole di alcuni supporters intervenuti alla serata. A coronamento di una bella festa, i tanti sostenitori nerazzurri intervenuti hanno potuto gustare con soddisfazione di tutti un ricco menù, approntato per l'occasione dal sempre organizzatissimo

staff della Nuova Aurora, che prevedeva i maccheroni con il ragù della bassa ed una grigliata di carne con patate fritte.
Uno dei temi che è stato oggetto di dibattito riguarda naturalmente il calciomercato. Tutti erano alla ricerca di indiscrezioni sulla prossima campagna acquisti della società milanese: "Ibra rimane, Ibra non rimane?"; "Crespo è con noi anche l'anno prossimo, per fortuna!"; "Chivu arriva o non se ne fa

niente?"; e cosa pensare di "Adriano?". Naturalmente le congetture hanno poi lasciato spazio a tanti momenti di festa, come una partitella a calcio tra i più giovani, tutti con le maglie dei propri idoli: Adriano, Ibrahimovic, Martins, Materazzi...
Infine, una torta con i colori e i loghi interisti e tanto ottimo vino hanno fatto da cornice a una bella serata di festa tra amici.

Pop piccolo bambino, parte alla ricerca di nuovi amici. Un breve racconto illustrato per i più piccini che racconta l'importanza dell'amicizia, sentimento che va oltre ogni confine e ogni...colore.
Eppure, ancora oggi, c'è qualcuno che si ostina a non comprendere fino in fondo il grande valore dell'amicizia.
Una vera amicizia, basata sulla stima reciproca, sul rispetto, sull'educazione, sulla generosità è un valore infinitamente grande.
Questo lo sa bene Carlo Costanzelli, scrittore adolescente che sa insegnare anche ai grandi a comprendere il valore di questo "straordinario tesoro".

I libri di Carlo Costanzelli sono acquistabili su Internet Book Shop
http://www.internetbookshop.it/ser/serpge.asp?type=keyword&x=costanzelli
http://www.ibs.it

"Pop... e la città grigia"
autore: Costanzelli Carlo - **anno:** 2007 - **pag.:** 32
ISBN: 978-88-6205-004-3 - **prezzo:** € 4,5

Educazione sportiva

SCUOLE MEDIE: L'ATTIVITA' SCOLASTICA RACCONTATA DAGLI ALUNNI

Tempo di (lusinghieri) bilanci su quanto appreso durente l'anno

In quest'anno scolastico abbiamo svolto molte attività sportive con la professoressa di educazione fisica Pignocchi Daniela tra cui tornei pomeridiani di calcetto e gare sportive come la campestre e l'atletica. La campestre si è svolta all'inizio dell'anno scolastico; abbiamo avuto ottime prestazioni da parte dei vincitori Folchi Francesca (categoria cadette), Grechi Francesco (categoria cadetti), Ferrari Erica (categoria ragazze) e Vaccai Riccardo (categoria ragazzi).
Ma i nostri complimenti vanno anche agli altri partecipanti che anche se non sono arrivati alla vittoria hanno dimostrato grandi capacità atletiche. Pochi mesi dopo la campestre ci sono stati i tornei pomeridiani di calcetto. Si sono svolti subito dopo la scuola. Si sono aggiudicati il primo posto del calcetto maschile la 3E, poi seguono la classifica 3B,3F e 3A. Con il goleador Mattia Pavanati che ha effettuato un maggior numero di goal, ha portato la classe 3E alla vittoria. Mentre il torneo femminile è stato vinto dalla 3B, a seguire 3E,3F,3A. Tra le ragazze la goleador che ha effettuato un maggior numero di goal rispetto alle altre partecipanti è stata Martina Fabbri di 3E.
I tornei di calcetto sia maschili che femminili sono stati giocati anche dalle classi prime e seconde. Poi dovevano iniziare anche i tornei di pallavolo ma sono stati sospesi a causa di problemi tecnici. Nel mese di marzo ci sono state le gare di nuoto inizialmente nella piscina Bondy Beach qui a Bondeno con buoni risultati per Fabbri Matteo, Fortini Chiara, Gulinati Giacomo, Ferrari Erica e Pola Pietro che si sono qualificati per i regionali svoltisi a Rimini. Nel mese di gennaio si è attuato il "progetto neve" che ha coinvolto 100 alunni delle classi 2°e 3° che, su due turni, sono andati a Sappada. Nel mese di Aprile si è svolta la gara di orienteering nel cortile della scuola che è stata vinta da Dall'Olio Lucia (ragazza di 2° media) nella classifica femminile e Parmeggiani Marcello (di 3°media) nella categoria maschile. Il giorno 8 Maggio si sono svolti i giochi della gioventù nel campo sportivo di fianco alla scuola. Il titolo di quest'anno è "Tutti insieme, nessuno escluso" infatti hanno partecipato tutti gli alunni di tutte le classi della scuola. Questa manifestazione è servita per coinvolgere anche chi non ha grandi doti atletiche. Ha riscosso un grande successo tra gli alunni che sono stati contenti a passare una mattinata a divertirsi imparando ad accettare i propri limiti ed aiutarsi a vicenda. Ci sono stati comunque vincitori anche se la differenza di punti era minima. Nelle classi prime la vincente è stata la 1°A con 18 punti; seconda classificata la 1°E con 17 Punti; terza classificata la 1°B con 16 punti, infine la 1°F con 9 punti. Nelle classi seconde, la prima classificata è la 2°E con 14 punti; seconda classificata la 2°F con 13 punti; terza è la classe 2°A con 9 punti. Per le classi terze, la prima classificata è la 3°F con 17 punti; seconda, la 3°E con 16 punti, terza classificata è la 3°A con 15 punti ed infine la 3°B con 12 punti. Le classi vincitrici passeranno alla fase provinciale a Ferrara il giorno 6 Giugno. Ringraziamo la professoressa Pignocchi per averci dato la possibilità di affrontare nuove esperienze in ambito sportivo.

LORENZINI FEDERICA, VANDELLI MARTA, CARANDINA GIULIA

CLASSI PRIME: VITTORIA NEL 2° TROFEO PASQUALI DI MINI-VOLLEY

-Troppo bravi. - è stato il commento della prof. ssa Daniela Pignocchi della scuola secondaria di Bondeno dopo le finali del 2° Trofeo Pasquali di Mini-Volley.
L'evento si è svolto lunedì 28 maggio 2007 nelle palestre della scuola "De Pisis" di Ferrara.
La classe 1°E della scuola secondaria di primo grado di Bondeno, qualificatasi al torneo scolastico, ha partecipato alla manifestazione sportiva tanto agognata da tutte le prime.
I ragazzi hanno affrontato l' avvenimento con entusiasmo, serietà e tanta voglia di giocare a quello sport meraviglioso che è la pallavolo; ed è proprio grazie a questa voglia che hanno gareggiato e vinto il torneo.

La Squadra vincitrice

Numerose sono state le scuole partecipanti: Copparo, Argenta, Ostellato, De Pisis, Boiardo, Comacchio e Dante.
Il merito della vittoria è dei ragazzi, ma è d'obbligo ricordare l'impegno e la disponibilità della prof.ssa Pignocchi, che li ha lungamente preparati per questo evento.
La 1°E ringrazia anche Elisa Buzzi, allenatrice della squadra femminile di pallavolo di Bondeno, che ha collaborato con l'insegnante aiutando a perfezionare ulteriormente la tecnica degli atleti.
Dopo aver alzato la coppa della vittoria, i ragazzi sono trionfalmente tornati a scuola dove hanno depositato in classe il meritato premio.

ENRICO BERGAMINI

Gli alunni partecipanti sono stati:
Accardi, Lisa Balboni, Kevin Baldo, Erica Baraldi, Sebastiano Benini, Giada Bergamini, Enrico Chiarabelli, Damiano Covizzi, Erik Ferrara, Erica
Hu Long Tao, Lugli Michael, Lupi Francesco, Malavasi Sveva, Panzani Matteo, Pennacchioni Michael, Pincelli Ambra, Pola Pietro, Segala Rocco, Solera Emanuele Vaccari Alice

BELLINI & BLO s.n.c.
DI BELLINI GIANNI E BLO GIUSEPPE
• RISANAMENTO
• RIPRISTINO DI IMMOBILI
• VERNICIATURE ED IMBIANCATURE
• TRATTAMENTI SPECIALI PER CEMENTO ARMATO
Sede: Via Vigarano, 184 - Ponte Rodoni - Bondeno (FE)
Recapito: V.le Costituzione, 4 - Ferrara (grattacielo)
Tel. e Fax: 0532/56650 - P. IVA 00394830384

O.F.T. di Tangerini Mario & C. s.n.c.
La Qualità che dura tutta una vita

CANCELLATE
LAVORAZIONI IN FERRO
INFERRIATE
PORTONI INDUSTRIALI
Via Frutteti, 24 - Tel. e Fax: 0532/84365 - 44047 SAN CARLO (Fe)

PIZZERIA LA PACE SAN CARLO
di Rossi Andrea
PACE & PIZZA
chiuso il martedì
Specialità: pizza tirata, gigante, supergigante, gigantissima
PIZZA ANCHE CON FARINE BIOLOGICHE INTEGRALI DI FARRO E KAMUT
- Aperto a Pranzo dal Lunedì al Venerdì
- Sabato, Domenica e Festivi su Prenotazione
via 1° Maggio, 37 San Carlo (FE)
Tel. 0532 846391 - Cell. 346 1352468

professione zenit benessere
Studio PROFESSIONALE FISIOTERAPICO

• Terapia Fisica e Strumentale
• Riabilitazione in Acqua
• Riabilitazione Neurologica
Via E Rossaro 12 BONDENO (FE) Tel 0532 893927
Fax 0532 891837 - e-mail: centro.zenit@libero.it

M.C.M.
di Montanari Marco
"Azienda specializzata nella saldatura
Dell'Inox, Alluminio e Ferro
Al Tig, Pulsato e doppio Pulsato"
Via Ferrarese, 60 - 44012 Bondeno (FE) Loc. Casumaro
Tel. e Fax: 051/6848172
Cod. Fisc. MNT MRC 60P02 D599G - P.VA: 01991750363 - REA 174716

"A TUTTO JAZZ"

Un viaggio nella musica jazz e le sue contaminazioni

Lo spettacolo ottiene numerosi consensi nelle due tappe di Ferrara e Bondeno

Grande successo ha conseguito lo spettacolo di "A tutto jazz. Un viaggio nella musica jazz e le sue contaminazioni", organizzato da "Le Palestre Danza". Due sono state le date in cui le ragazze seguite dalla Professoressa Laura Cantelli: la prima si è svolta sabato 26 maggio presso la Sala Estense di Ferrara. L'incasso delle offerte libere è stato devoluto in beneficenza all'UNICEF. La seconda tappa invece domenica 3 giugno in piazza municipale a Bondeno.
Alla direzione artistica dello spettacolo era ovviamente la Prof. Laura Cantelli, che con Cinza Bonfatti e l'assistente Brenda Borsari ha anche seguito le coreografie. I costumi sono stati curati da Mara Vandelli; Enrico Pareschi; Beatrice Passardi.

Spettacolo Sala Estense (Foto Ottica Grechi)

1° corso (Foto Ottica Grechi)
Aurora Badolato; Alice Carandina; Martina Castaldini; Vittoria Cervini; Eleonora Cuoghi; Alice giovanardi; Valentina Ierardi; Martina Leonelli; Beatrice Lotti; Chiara Merighi; Elena Munerati Maria Francesca Orlandini; Anna Paterlini; Lucrezia Riccobene; Lisa Tassinari; Beatrice Zorzi.

3°corso (Foto Ottica Grechi)
Valentina Bandiera; Giada Benini; Martina Bergamini; Ilenia Bergonzini; Giorgia Cavallini; Sara Cornacchini; Sara Gamberini; Chiara Fantinati; Eleonora Lodi; Silvia Luppi; Giada Raimondi; Enrica Romanato; Sara Signorini; Sharmaine Succi; alice Vaccai.

5°corso (Foto Ottica Grechi)
Serena Accorsi; Chiara Bagnolati; Agnese Belloccio; Irene Benini; Marcella Blo; Andrea Boarini; Brenda Borsari; Claudia Cristofori; Jessica Ferioli; Elisa Magagna; Laura Magri; Federica Martinozzi; Beatrice Rossi; Silvana Strangio; Jashmine Succi.

2°corso (Foto Ottica Grechi)
Anna Aleotti; Anna Antonioni; Agnese Barbieri; Anna Benetti; Fabiola Bergamini; Sofia Costa; Caterina Gualandi; Alessandra Massari; Margherita Melara; Anna Munerati; Nicole Pavani; Lucia Pennucci; Angela Perboni; Brigata Schinteie; Isabella Veronesi; Lucrezia Zancoghi; Matilde Zapparoli.

4°corso (Foto Ottica Grechi)
Sara Aleotti; Francesca Antonioni; Sofia Benea; Rachele Bergamini; Alessandra Biagi; Vanessa Campagna; Francesca Dondi; Eleonora Fabbri; Rita Fabbri; Francesca Folchi; Margherita Gamberini; Elena Grandi; Ambra imprima; Giulia Maestri; Sofia Nadalini; Rossella Sabbioni; Ilaria Sala.

S.I.L.L.A.
Bondeno (FE)
Tel- 0532 893043
www.silla.it
bondeno@silla.it
Da più di 50 anni la più grande rete dell'Emilia Romagna dedicata all'Edilizia
Porte - Finestre
Ceramiche - Materiali Edili
Arredo Bagno
Preventivi Gratuiti

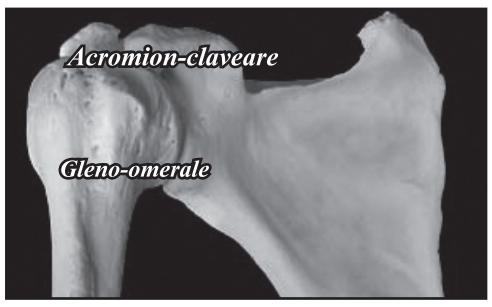
CENTRO FITNESS
LE PALESTRE
Via Pironi, 66/A - Bondeno
LA PALESTRA DEGLI SPORT ALTERNATIVI
SQUASH
WALKING
PILATES
FIT-BOXE
SPINNING
Prenota l'attività che vuoi provare al:
Cell. 393 9367346 - Tel. 0532 892003
...NON LA SOLITA PALESTRA !
N.B.: Per praticare tutte queste attività non è necessario iscriversi a corsi ma sono tutte a singole entrate.
(mediante prenotazione obbligatoria)

Il Professionista

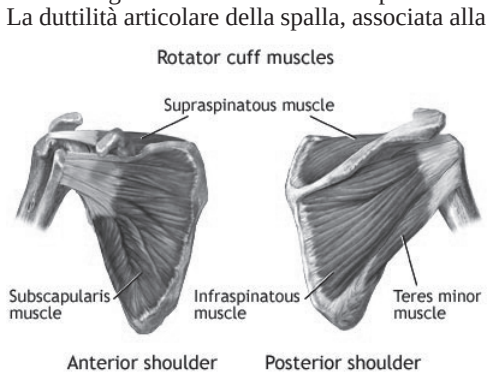
L'angolo del dott. Bolognesi

LE PATOLOGIE DELLA SPALLA NEGLI SPORTIVI

LA SPALLA
L'articolazione della spalla è un struttura anatomica il cui scheletro, composto da omero,scapola e clavicola, si raccorda in due articolazioni fondamentali:la gleno-omerale e l'acromion-claveare



L'articolazione gleno-omerale possiede la particolarità di lavorare sospesa nel vuoto ed è costituita dalla estremità sferica della testa omerale, che ruota su una superficie della scapola (la glenoide o glena), consentendo al braccio di compiere una rotazione vicina ai 360° nello spazio.
L'articolazione acromion-claveare è formata dall'estremità della clavicola e da una parte della scapola chiamata acromion; il reciproco rapporto è mantenuto mediante una spessa capsula e robusti legamenti tesi tra di loro.
Queste articolazioni sono stabilizzate da un apparato legamentoso e muscolare assai complesso che garantisce alla spalla un ampio raggio di movimento nello spazio ed una potente e sicura leva articolare.
Il complesso muscolare, che consente la rotazione del braccio e la sua elevazione è denominata cuffia dei rotatori .
Il movimento del cingolo scapolare è controll to da 26 muscoli, quattro dei quali costituiscono la "cuffia dei rotatori".
Questi quattro muscoli sono: il sottoscapolare,il sopraspinoso,il sottospinoso ed il piccolo rotondo.
L'azione sinergica dei muscoli rotatori risponde a forze di torsione e compressione per rendere stabile il movimento della testa dell'omero.
I tendini, in tal senso si comportano come le dita di un giocatore di baseball sulla palla.
La duttilità articolare della spalla, associata alla possibilità di esprimere grande potenza espone in numerose attività sportive le strutture anatomiche della spalla a rischio di lesioni.
Le discipline piu' colpite sono il calcio, lo sci, il baseball, i lanci dell'atletica leggera, la pallavolo ,la pallamano , etc.



L'azione sinergica dei 4 muscoli rotatori risponde a forze di torsione e compressione per rendere stabile il movimento della testa dell'omero. I tendini in tal senso si comportano come le dita di un giocatore di baseball sulla palla.
Da Burkhead Jr.

LE LESIONI DELLA SPALLA
Possono essere di due tipi:
A. Da sovraccarico funzionale (sollecitazione articolare abnorme e/o eccessivamente ripetuta)
B. Traumatiche (cadute o colpi diretti)

A. Patologie da sovraccarico funzionale
È una affezione dolorosa della spalla che colpisce atleti di varie discipline sportive (palla volo,ginnastica,baseball, pallamano, i lanci,il nuoto, il sollevamento pesi etc.).

Questa patologia riconosce come causa i micro-traumi ripetuti sulla inserzioni tendinee dei muscoli della spalla, primi tra tutti il sovra spinoso ed il capo lungo del bicipite brachiale.
Il dolore compare gradualmente, senza alcun rapporto con un evento traumatico acuto. Questo dolore non è quasi mai spontaneo, ma evocato dallo stesso movimento di abduzione della spalla.

L'esame radiologico è negativo, talora si possono riscontrare calcificazioni generalmente localizzate in prossimità dell'inserzione del sovra spinoso.

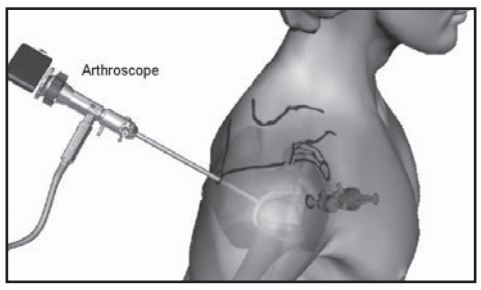
La spalla dolorosa del lanciatore va differenziata dall'infiammazione della borsa sottodeltoidea, nella quale il dolore acuto non compare gradualmente, ma improvvisamente
La terapia consiste nel riposo, antiinfiammatori, fisioterapia e poi ripresa graduale della attività fisica

B. Lesioni traumatiche dirette
Possono, in modo semplificativo essere divise in:
• **Contusioni** (traumi diretti senza fratture o lussazioni)
• **Fratture**
(traumi piu' gravi, con frattura ossea). Se sono scomposte spesso necessitano di trattamento chirurgico.
• **Lussazioni**
La lussazione della spalla significa che la testa

dell'omero esce dalla sua sede naturale (la glena della scapola) e crea una lesione della capsula articolare e dei legamenti.
Bisogna, con opportune manovre, ridurre la lussazione, riposizionare la testa dell'omero nella sua sede naturale e bloccare l'articolazione con un bendaggio od un tutore per circa 15 giorni.
Se la lussazione si ripete nel tempo, si deve ricorrere all'intervento di stabilizzazione, e cioè

ricucire i legamenti e riparare il bordo della glenoide. Attualmente questo intervento lo si esegue sempre più spesso in artroscopia, con piccole incisioni e tempi di recupero più rapidi.
Se invece a lussarsi e la clavicola, si parla di lussazione acromion- claveare. La terapia chirurgica si riserva alle forme piu' gravi.
Le forme meno gravi si curano con bendaggi e tutori opportuni per circa 20 giorni.

LESIONE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI
L'origine dei disturbi della cuffia dei rotatori,che è composta da 4 muscoli, che insieme ad altri controllano e regolano il movimento del cingolo scapolare ,oltre che ad una causa traumatica violenta può nascere da una irritazione dei tendini dovuta al sovraccarico funzionale.
La fase infiammatoria, contraddistinta da dolore ed impotenza funzionale, determina la sofferenza del tendine fino a farlo degenerare sino alla rottura, parziale o totale
Sintomi: dolore alla regione antero-laterale della spalla, che aumenta con l'attività fisica, ma con il passare del tempo il dolore diventa acuto anche di notte.
Diagnosi: esame clinico, ecografia e Risonanza Magnetica Nucleare.
Trattamento: Dipende dall'estensione e profondità della lesione.
Infatti se il semplice riposo articolare associato ai classici farmaci antiinfiammatori e ad un opportuno trattamento fisiochinesiterapico non portassero a un concreto beneficio, si può arrivare all'indicazione chirurgica, con sutura di cuffia, che ormai si esegue soprattutto per via artroscopica, cui segue una fase di fisioterapia che dura all'incirca 60-90 giorni.



Conclusioni:
Le lesioni alla spalla degli atleti sono frequenti,e spesso hanno cause non solo traumatiche dirette, ma sovente di sovraccarico funzionale. Tutto ciò rende complessa la diagnosi e spesso lunga e difficile anche la strategia terapeutica.
Ancora molto incerta e controversa la patologia della cuffia dei rotatori, che molti autori ritengono piu' da ascriversi ad una patologia degenerativa, piuttosto che ad una causa traumatica.

Bibliografia
J.Benassy :" Traumatologia dello sport" Masson Editore
Steinbruck K: Epidemiology of sports injures; Sportvelertz sportschaden 1999 Jun; 13:38-52
Ticker JB, Bigliani LU: The coracoacromial arch and rotator cuff tendinopathy. Sport Med Arthr. Rev. 1995;3:8

Chi volesse richiedere informazioni e porre domande al dott. Bolognesi relative a questa rubrica può farlo inviando una e-mail all'indirizzo: redazione@sportcomuni.it

Informazioni Utili

02 luglio– 09 luglio	09 luglio- 16 luglio
PILASTRI	**SCORTICHINO**
Apertura diurna sabato e festivi **ADDOLORATA**	Apertura diurna sabato e festivi **SALES**

16 luglio-23 luglio	23 luglio-30 luglio
STELLATA	**ADDOLORATA**
Apertura diurna sabato e festivi **BENEA**	

30 luglio-06 agosto	06 agosto-13 agosto
SALES	**BENEA**

29 giugno-06 luglio	06 luglio-13 luglio	13 luglio-20 luglio	20 luglio-27 luglio	27 luglio-03 agosto	03 agosto- 10 agosto
CENTO (Nuova Guercino)	CENTO (Ugo Bassi)	XII MORELLI	CENTO (Lodi)	CENTO (Cantelli)	RENAZZO
SANT'AGOSTINO	BUONACOMPRA	DOSSO	CASUMARO	SAN CARLO	MIRABELLO
GALLO	VIGARANO MAINARDA	CORONELLA	POGGIO RENATICO	VIGARANO PIEVE	
		Apertura diurna sabato e festivi CENTO (Nuova Guercino)			Apertura diurna sabato e festivi CENTO (Ugo Bassi)

Focus

Acqua fitness: perche' si!!!

Una panoramica generale

Gli antichi apprezzavano i benefici dei bagni, come dimostravano le innumerevoli terme che i romani hanno costruito.
La passione per l'acqua si è diffusa fino ai contemporanei perché sono innumerevoli i vantaggi che apporta sul corpo e mille sono i modi in cui si possono sfruttare le sue caratteristiche .
Ora cercherò di descriverne qualcuno, ma prima capiamo perché l'ambiente acqua è così "speciale".
Prima proprietà fisica dell'acqua è la capacità di sostenere il peso del corpo che viene a trovarsi in uno stato di assenza di gravità: immergendosi nell' acqua è come se si diventasse progressivamente più leggeri, man mano che si aumenta la parte di corpo immersa.
Tale fenomeno è spiegato dalla legge di Archimede che afferma che "un corpo immerso in un fluido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del liquido spostato".
Se nell'acqua si galleggia , o si pesa poco è quindi perché il peso del volume dell'acqua spostato dal corpo è maggiore del peso del corpo.
Ciò non avviene nell'ambiente "aria" perché il peso del volume d'aria spostato dal corpo è inferiore al peso corporeo.
Tale caratteristica dona alcune proprietà fisiche all'acqua che rendono l'esercizio fisico che si svolge in piscina del tutto peculiare, così da giustificare la diffusione di una pratica conosciuta come ACQUAFITNESS.
Fino a non molto tempo fa c'era la tendenza ad associare al termine "acquagym"un'attività compiuta in acqua prevalentemente a scopo terapeutico o riabilitativo.
Questo è sicuramente giusto ma qui ora trattiamo il termine acquafitness intendendone le sue forme più diffuse. Tra queste:
- **Acquagym** : è un lavoro aerobico , scandito dal ritmo musicale. L'altezza dell'acqua non dovrebbe mai essere inferiore al metro di altezza per non andare a gravare sulle articolazioni di anche, ginocchia o peggio ancora della colonna vertebrale.

Parte del corpo immersa in acqua	Peso del corpo rispetto al reale
tutto	3%
alle spalle	20%
al petto	33%
all'ombelico	50%
al polpaccio	95%

- **Acquaerobica:** stesse indicazioni descritte sopra con la differenza che in questo lavoro vengono abbinati gli esercizi fino a formare una sequenza che poi viene ripetuta più volte.
- **Acquastep**: questo attrezzo offre una vasta gamma di varianti sulle coreografie ed è ottimo per la tonificazione.
- **Hidrobike:** è la bicicletta in acqua. Permette , pedalando in acqua, un miglioramento dell'attività cardio-vascolare, una tonificazione globale senza ingrossare i muscoli ma allungandoli, ed infine propone un' attività drenante validissima grazie al massaggio svolto dall'acqua. Essendo il movimento meno violento ed essendo meno il peso che si porta sulla sella viene meno il rallentamento circolatorio tipico dello spinning.

Per tutte queste varianti dell'acquafitness non occorre saper nuotare ed è sbagliato pensare che siano attività aperte solo ad un range giovanile.
L'intensità dell'allenamento dipende dalle condizioni fisiche di ognuno: l'istruttore dovrebbe sempre proporre un lavoro all'80% della fatica ma, anche se si effettua in gruppo, rimane un lavoro personale.
Ognuno di noi sa cosa chiede a sé stesso: il massimo naturalmente!!!!

Ricordiamo che il Centro Zenit organizza per i mesi di Luglio e Agosto "Gioco Sport", avviamento allo sport per bambini dai 7 ai 12 anni….INFORMATEVI!!!!

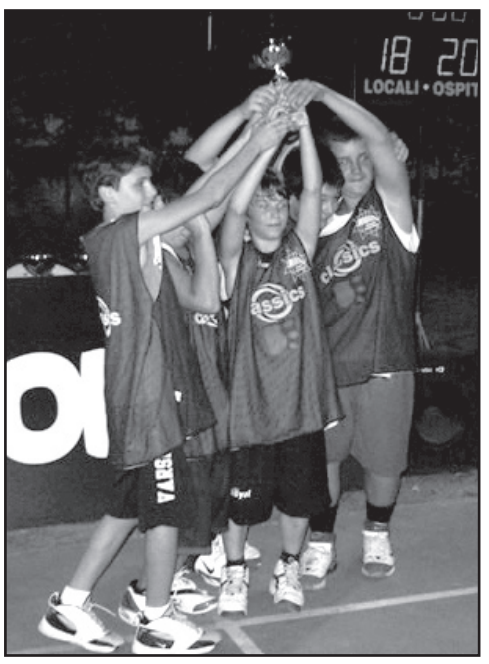
DOTT.SSA LISA CATTABRIGA
ZENIT PROFESSIONE BENESSERE

Eventi

WHITTY SUMMER BASKETBALL

Prosegue il successo della manifestazione

Si è svolto il 20 giugno il torneo per i ragazzi all'interno del percorso vita di Cento.
Oltre 70 ragazzi provenienti non solo da Cento, ma da tutte le province di Bologna, Modena e Ferrara e un grande successo per la seconda edizione del 3 contro 3 per il settore giovanile.
Dalle 18.30 fino alle 23.00 si sono alternati incontri tra tutti gli atleti partecipanti.
I giovani sono stati divisi in tre categorie.
Per i più piccoli la vittoria è andata ai The Terribles di Cento.
Per la categoria 93-93 gli Scenint di Bretta, Guselli e Musto hanno battuto in finale la JusTributum di Grotto e Bonazzi.
Per il trofeo dei 1990 - 1991 grande spettacolo con una finalissima che ha visto affrontarsi la Beach Caselli Ferrara e i Los Argiles Lakers.
Alla fine la spunteranno i ferraresi con una prestazione da incorniciare (4/4 nelle triple nella sola finalissima) per un grande Serravalli che si aggiudica anche il titolo di Mvp del torneo.
Nel frattempo il torneo senior si sta avviando alla conclusione con grande soddisfazione dell'Associazione Impronte (lo staff organizzatore).
La cornice di pubblico che ogni sera è presente al parco del percorso vita di Cento è qualcosa che lascia veramente impressionati: ogni sera si stimano dalle 400 alle 500 presenze con gli incredibili picchi delle serate finali.
Tutto questo permetterà all'Associazione Impronte di devolvere il ricavato del chiosco per la costruzione di un pozzo a Gulu, Kitgum o Pader in Uganda, tramite AMREF.
In più come ogni hanno è stata istituita una pubblica raccolta di fondi a favore dell'Hospice Seragnoli di Bentivoglio.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

InformaSalute

VELATERAPIA: un progetto all'insegna del "poter fare-saper fare" per coinvolgere persone disabili

Anche quest'anno, come avviene ormai dal 2001, i Centri Socio Riabilitativi (CSR) diurni e residenziali dell'intero Distretto sud-est oltre al CSR di S. Martino del Distretto centro-nord, saranno coinvolti nel progetto "Velaterapia".

Il progetto è nato per coinvolgere attivamente persone con disabilità motoria, psichica e con disturbi del comportamento e della relazione. All'edizione 2007 partecipano 21 persone disabili dei CSR "Il Faro" di Codigoro e S. Martino dell'Azienda USL, del SAP - Servizio Aiuto alla Persona- di Comacchio gestito dalla Cooperativa Sociale Girogirotondo e, per la prima volta, del CSR Parco la Fiorana di Fiorana di Bando di Argenta gestito dalla Cooperativa Sociale Cidas.

Il progetto nasce dalla messa in rete di diversi soggetti, tra cui il l'Azienda USL di Ferrara, in particolare il Distretto sud-est, il personale volontario del Circolo Nautico Volano, il Comune di Codigoro e, naturalmente, gli operatori dei diversi CSR coinvolti.

Le uscite in mare, per le quali vengono utilizzati barche a vela e gommoni a motore, sono iniziate il 5 giugno e si protrarranno per tutta l'estate.

Attraverso la scoperta del "poter fare-saper fare" l'esperienza valorizza e potenzia

l'autostima, la responsabilizzazione, il senso di appartenenza al gruppo delle persone disabili coinvolte.

Oltre a questi benefici, già importantissimi, il progetto produce effetti anche su un altro versante: viene meno l'idea stereotipata e pregiudiziale della persona con disabilità, intesa come incapace e bisognosa di continuo sostegno.

La particolarità ed estraneità dell'ambiente marino rende nuova e diversa la presenza dell'Altro: un Altro ravvicinato che ricopre ruoli sconosciuti, con cui, all'interno di uno spazio compresso è necessario cooperare. In altre parole il "lavoro" di ciascuna persona è il prerequisito per il buon "lavoro" di tutti.

La barca diventa così un acceleratore sociale, un moltiplicatore delle dinamiche di gruppo, dando un senso compiuto al termine integrazione.

A cura di:
FEDERICA CAMURRI,
ISABELLA MASINA,
MASSIMO FORLANI

InformaSalute Periodico dell'Azienda USL di Ferrara
Maggio 2007
Direttore Responsabile: *Fosco Foglietta.*
Redazione: *Ufficio Comunicazione Az. USL.*
Responsabile: *Carla Lanfranchi.*
Coordinamento: *Simonetta Beccari.*
Tel. 0532 235872 e-mail:comunicazione@ausl.fe.it

"LE CASETTE"
Alloggio in appartamenti e camere con bagno climatizzati
Via Virgiliana, 137 - 44010 Burana (FE)
Tel. e Fax: 0532 880736
Cell. 347 9759287
e-mail:fondocasette@libero.it
www.agriturismolecasette.it

FORMEC
CONCESSIONARIO UFF. FERRARA E PROV. ASSISTENZA AUTORIZZATA
synecco ROTAIR KOMATSU EFFE
ASSISTENZA E RIPARAZIONE AUTOCARRI, MACCHINE MOVIMENTO TERRA, OLEODINAMICA
Via C. Ragazzi, 23/B - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532 897889 - Fax: 0532 898021
E-mail: ggf.formec@libero.It

Azienda Agricola CERUTTI
vendita diretta
- Uova biologiche certificate fresche di giornata
- Riso Vialone Nano, Carnaroli
- Farina di riso
- Semola di riso per polenta
Burana Via Ponti Santi, 219
tel. 0532 880717 cell. 3384691211

FARMACIA Dott. Pasti
FARMACIA PASTI S.n.c.
delle dott.sse
Pasti Maria e
Pasti Elisa
P.zza Garibaldi, 38/40
Bondeno (Fe)
Tel. 0532 / 89 31 97
e-mail: farm.pasti@libero.it
http://farmaciapasti.googlepages.com

il CENTONE
Per la tua pubblicità o per avere maggiori informazioni su "Il Centone" telefona al n. 0532 894142

Hai problemi di bilancio?
la soluzione è Conto Snello
per far quadrare il bilancio familiare

Conto Snello della Cassa di Risparmio di Cento offre gratuitamente:
- l'accredito dello stipendio
- l'addebito in c/c delle utenze domestiche e delle tasse
- l'invio dell'estratto conto trimestrale e delle comunicazioni sulle condizioni
- gli ordini ripetitivi di pagamento (es. affitto, rette scolastiche, ecc...)
- la carta bancomat*
- la carta di credito Centum Credit Revolving*
- il prelievo agli sportelli bancomat di tutte le banche italiane
- il carnet degli assegni
- tutte le operazioni (ad eccezione delle prime tre di ogni mese)

Conto Snello
senza costi di gestione, facile da controllare.

CASSA DI RISPARMIO DI CENTO SpA

* La concessione di carte di credito e debito è a discrezione della banca

www.crcento.it numero verde 800 011 755
Per ulteriori dettagli e condizioni si rimanda ai Fogli Informativi disponibili in filiale

Calcio S.Agostino

SECONDO MEMORIAL DAVIDE PANCALDI E BIAGINO BALBONI

Numerosi i ragazzi participanti

Dopo una stagione molto intensa che si è conclusa con la salvezza della categoria Eccellenza da parte della 1° squadra ed ottimi risultati da parte di tutto il Settore Giovanile, il C.S S.Agostino ha indetto ed organizzato 2 Memorial per ricordare ed onorare Davide Pancaldi e Biagino Balboni.

Il 1° Memorial D.Pancaldi era riservato alla categoria esordienti ed ha visto confrontarsi 6 agguerritissime squadre che si sono date battaglia per raggiungere la vittoria finale.

Dozzese 1° classificato pulcini

Le squadre erano suddivise i 2 gironi da 3 ognuna così composti;

Girone A:

S.Agostino - Libertas Vigor Argile - Vigaranese

Girone B:

Francolino - Persiceto 85 - Nuova Massese

Nel primo triangolare svoltosi martedì 5 giugno la vittoria è andata ai padroni di casa che hanno prevalso per 4 a 0 contro la Vigaranese e 3 a 0 contro i bolognesi della Vigor, le reti per i ramarri sono state segnate da:

PULIGA 3, AMBROSINO 2, ZINI 1 FRONDELLA 1

La terza partita ha visto prevalere la Vigor ai rigori sulla Vigaranese dopo che i tempi regolamentari erano terminati sull' 1 a 1

Il secondo triangolare si è giocato giovedì 07/ giugno e nonostante il maltempo anche in questo caso si sono viste ottime partite. La vittoria è andata al Persicelo 85 (ex squadra di D.Pancaldi) che ha battuto 1 a 0 sia il Francolino che la Nuova Massese, mentre poi lo stesso Francolino ha vinto largamente contro i modenesi per 4 a 0.

Puliga miglior giocatore esordiente S.Agostino

Sig.ra Pancaldi premia 1° classificato esordienti S.Agostino

Sovrini miglior giocatore pulcini

Sabato 09/giugno è stata poi la giornata delle finali per il 3 - 4 - 5 - 6 posto ed i risultati sono stati:

Finale 5/6 posto

Vigaranese - Nuova Massese = 6 a 0

Finale 3/4 posto

Vigor - Francolino = 1 a 0

Domenica 10/giugno la Finalissima per il 1 e 2 posto si è quindi giocata, davanti ad una buona cornice di pubblico, tra il Persiceto 85 ed il S.Agostino ed ha visto prevalere i ramarri per 5 a 0 con reti di:

PULIGA 2, AMBROSINO 1, ZINI 1, VACCARI 1

A fine manifestazione premiati come miglior giocatore del torneo Puliga Andrea del S.Agostino e Marchesini Riccardo del Persicelo 85 come miglior portiere.

Le premiazioni hanno visto presenti, oltre ai responsabili del Settore Giovanile locale, anche la moglie, il papà ed il figlioletto di Davide.

Glielmi miglior portiere pulcini

Nel week end tra il 9 e 10 giugno in contemporanea con il Memorial Pancaldi si è disputato il 1° Memorial Biagino Balboni riservato alla categoria Pulcini.

Qui le squadre iscritte erano 4

Persiceto 85 - S.Agostino - Libertas Vigor Argile - Dozzese

Le 2 semifinali hanno visto prevalere la Dozzese (allenati dal papà di Pancaldi) che ha battuto il S.Agostino per 7 a 3, e la Libertas vittoriosa sul Persiceto 85 per 6 a 0

Le finali della domenica hanno decretato il successo nel torneo della Dozzese per 5 a 0 sulla Libertas, mentre per il 3° e 4° posto il S.Agostino ha vinto 3 a 2 sul Persiceto 85

Come miglior giocatore è stato premiato Sovrani Davide della Libertas e come miglior portiere Glielmi Alessio della Dozzese.

S.Agostino 1° classificato esordienti

Libertas pulcini 2° classificato

L'appuntamento a questo punto è per l'anno prossimo, per la seconda edizione dei 2 Memorial, sperando che si ripeta la bella esperienza del 2007.

Un grosso ringraziamento va a quanti hanno fatto sì, che pur tra qualche difficoltà, tutto si sia svolto nel migliore dei modi; ai giocatori, ai genitori, ai volontari ma soprattutto all'arbirtro NINO che ha diretto la maggior parte delle partite e a GORENO senza il quale non esisterebbe il Settore Giovanile del C.S. S.Agostino

PAOLO ALBERTI

Nuoto S.Agostino

NATA PER NUOTARE

San Carlo può vantare una nuotatrice provetto

La squadra agonistica Acquavip

Francesca Faggioli abita a San Carlo. Ha una grande passione per l'acqua e per il nuoto in particolare. Fa parte della squadra agonistica Acquavip, di Pieve di Cento. Per il terzo anno Francesca consecutivo ha vinto il titolo regionale nei campionati CSI (quest'anno era in categoria assoluti femminile), ottenendo ottimi tempi nelle gare dei 50 metri stile libero e nei 100 metri misti. Nel Trofeo "Città di Castello", la sua squadra ha ottenuto numerosi podi (in tutto nove medaglie). Sport Comuni ha recentemente intervistato la bravissima Francesca.

Quando hai iniziato a nuotare?

"Quando ero piccolissima, attorno ai sette anni... Mi piaceva l'elemento acqua… Poi ho iniziato a frequentare la piscina di Cento, mentre da circa quattro anni mi alleno a Pieve di Cento con l'Acquavip. Ho iniziato a gareggiare prima nel circuito Csi, poi anche in quello Fin, che è un po' più impegnativo da affrontare."

Oltre all'attivtà agonistica, insegni nuoto?

"Si, ho fatto il corso UISP per diventare insegnante di primo livello. Mi piace molto anche perché seguo i bambini e sono spesso in acqua. Sono molto interessata all'insegnamento, anche perché risulta molto legato agli studi di pedagogia che sto facendo al liceo."

Mi sorge spontanea una domanda: come concili scuola e attività sportive?

"Bella domanda…(ride). Vuoi sapere la mia giornata tipo? Mi sveglio, prendo la corriera, vado scuola a Cento, e poi esco, raggiungo la nonna per pranzare e mi portano a Pieve in piscina per gli allenamenti fino alle h.17.00. Poi a volte resto per insegnare, se c'è bisogno di me. Studiare?…dopo cena, ma preferisco stare molto attenta a lezione…"

Come concili le amicizie con le necessità agonistiche?

"Durante la settimana scuola e nuoto mi occupano le giornate, ma nel fine settimana esco con i miei amici che non fanno parte degli ambiti del nuoto e della scuola. Anche se poi molti amici li ho trovati anche a nuoto…"

Come ti prepari alle gare?

"Con tanto allenamento e prima delle gare cerco di gestire nel migliore dei modi le ansie. Mi dico spesso "Francesca, fai il tuo risultato", anche perché agitarti non serve a niente. Sei solo tu che decidi se va bene il risultato oppure no…In fondo cerco di restare calma. A volte variabili come l'emotività e il morale possono influire nel bene o nel male sulla performance"

Cosa ti spinge a gareggiare e a dare il massimo?

"L'assuefazione da acqua!...poi per le amicizie che ho stretto con gli altri compagni di squadra, per l'allenatore Lorenzo Borghi, che ci segue con costanza e passione. Infine per la forma fisica, visto che mangerei solo dolci!..."

Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

"Una gara in mare di 2,5 km a Marina di Ravenna, poi da settembre riprenderò la preparazione per i campionati regionali FIN."

FRANCESCO LAZZARINI

IDENTIKIT:

NOME: Francesca
COGNOME: Faggioli
COSA STUDIO? Liceo socio psicopedagogico a Cento, 5°anno
MUSICA ASCOLTATA: da discoteca
LIBRI LETTI: Di tutto, tra cui Stephen King e Ken Follet
COSA FARO' DA GRANDE? O fisioterapista, o formatrice
VACANZA IDEALE: Al mare con gli amici
ULTERIORI NOTE: "Tra pochi mesi compirò diciotto anni e finalmente potrò guidare!..."

SCORTICHINO VICINANZE BONDENO
OTTIMI APPARTAMENTI DI NUOVA COSTRUZIONE
E IN PRONTA CONSEGNA.
SONO POSSIBILI DIVERSE SOLUZIONI ABITATIVE.
UTENZE AUTONOME.
OTTIME RIFINITURE.
DA EURO 96.000,00

SERVIZI IMMOBILIARI
e-mail: immobil3@email.it
Casumaro - Via per Ferrara, 171
Tel. e Fax: 051 6849992
Cell. 348 8552986 - 339 1198691

Immobil 3

- CON SULENZE PER MUTUI BANCARI PERSONALIZZATI
PER L'ACQUISTO DELLA VOSTRA CASA
-ACQUISTO DIRETTO DA IMPRESA

NICOLA NANNINI

ECCELLENTE GIOVANE ARTISTA

Il M° Nicola Nannini nel suo studio

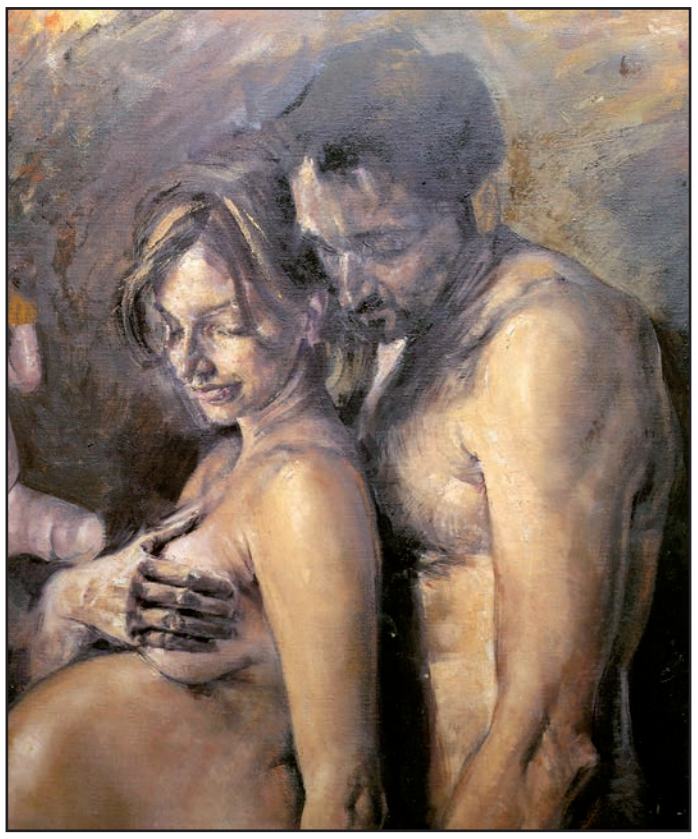
NICOLA NANNINI nasce a Bologna ma vive e lavora a S. Agostino (Fe). Diplomatosi al Liceo Classico, successivamente si diploma anche all'Accademia delle Belle Arti di Bologna. Attualmente è docente di disegno e figura presso la scuola di Artigianato Artistico di Cento dopo aver insegnato negli ultimi anni pittura e disegno in varie realtà tra Bologna e Ferrara.

NANNINI è un eccellente giovane artista trentacinquenne, che sin dall'infanzia dette segni evidenti di quale sarebbe stata la sua vocazione: quello che i nostri antichi chiamavano l'estro, cioè la naturale disposizione all'arte ch'egli possiede, è il privilegio di una potenza espressiva e dono creativo.

Sia che dipinga un ritratto, o raffiguri dei corpi nudi, o ritragga una scena famigliare, una città, un paese (soprattutto il suo S. Agostino), l'accento della verità poetica anima la tela in ogni sua parte: i tratti dei volti, lo splendore e la giocondità delle carni, i gesti, le particolarità degli indumenti, la diversità delle strutture, il variare delle luci tra le piante e i terreni sono tanti richiami precisi al fenomeno naturale che stimola la sensibilità del giovane artista e, pertanto, rivive nell'opera con tutti i suoi caratteri peculiari.

Notte di città 2002 - olio su tela cm 50 x 70

Le opere di NICOLA NANNINI testimoniano la libertà e l'originalità che il giovane artista ha saputo serbare intatte, pur facendo tesoro delle lezioni dei suoi maestri. Infatti, vi è in esse un accento, un'aura ispiratrice, la traccia di una sensibilità che è assolutamente propria e non è paragonabile a nessun'altra.



Attesa e sospensione 2003 - particolare,olio su tela cm 200 x 120

Notte umida 2002 - olio su tela cm 40 x 50

Si dedica anche all'arte del disegno con tenacia e bravura, con quell'agio che gli rende possibile dare pastosità, freschezza e varietà di toni, come nella distribuzione dei volumi e delle forme, in modo di farle vivere le une accanto alle altre con quel che Michelangelo chiamava: "comodità dè membri dell'opera".

La virtù di questi disegni dal tratto preciso e serrato, sebbene aderendo alla realtà figurata, non tradisce mai la sua funzione, che NANNINI vuole sia quella di stabilire un rapporto nuovissimo, palpitante di luci e ombre, per cui la vita delle persone e delle cose rappresentate, anziché costretta in contorni e limiti chiusi, liberamente si espanda e vibri oltre il termine materiale dei corpi, ai quali permetta il respiro ed un ideale moto nell'atmosfera in cui esistono tutte le cose.

Egli è, per concludere come ho iniziato, una figura d'artista eccezionale e, come tale, anzi, specialmente perché tale, è obbligo apprezzarla ed amarla.

Veduta urbana 2002 - olio su tela cm 80 x 100

...e via per paesi e città 2002 - olio su tela cm 120 x 100

La sua attività espositiva inizia nel 1994.

Numerose le mostre in Italia e all'estero. Sue opere sono presenti in collezioni private e pubbliche tra le quali: la Pinacoteca Civica d'Arte Moderna e Contemporanea di Szèkesfehèrvar in Ungheria; il Museo d'Arte Contemporanea presso il Visconte a Pavia; le collezioni d'arte della Camera di Commercio di Ferrara; il Museo del " 900 " Giulio Bargellini a Pieve di Cento; la collezione della Fondazione Cassa di Risparmio e del Museo Sandro Parmeggiani.

Attualmente lavora con gallerie private in Italia e all'estero.

Tra i numerosi autorevoli critici che hanno scritto di lui: Vittorio Sgarbi, Franco Basile,Roberto Crespi, Alberto Agazzani, Anna Caterina Bellati.

LAURA ROSSI

RADIO CARISMA hitplay
(93,8 mhz 103,9 mhz 94,7 mhz)

BONDY BEACH

ACQUAPARCO
BONDY BEACH

Zona Stadio - BONDENO (FE)

Informazioni e prenotazioni 0532 898249

APERTO dal 27 MAGGIO

tutti i giorni dalle 9:30 alle 20:00

www.bondybeach.com

NEW 2007
SABATO E DOMENICA
Chi rimane a cena?!
...per passare la serata
in modo rilassato e informale
(dal 16 giugno)

APERTURA SERALE
BAR GELATERIA

PROMOZIONE ESTATE 2007

PACCHETTI SHOW
OMBRELLONI, LETTINI
ED INGRESSI GRATIS
PER TUTTA LA FAMIGLIA O
GLI AMICI A PARTIRE DA
53 €

Acquistabili solo dal 27 Maggio al 24 Giugno

NEW ESTATE 2007!!!

TESSERA CLUB
100 €
ED ENTRI PER TUTTA
LA STAGIONE !!

TESSERA FAMILY
CON SOLI
240 €
TUTTA LA TUA FAMIGLIA
ENTRA PER
TUTTA L'ESTATE !!