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

Sportcomuni

Edizione Bondeno - Poggio Renatico - Sant'Agostino

DIFFUSIONE GRATUITA

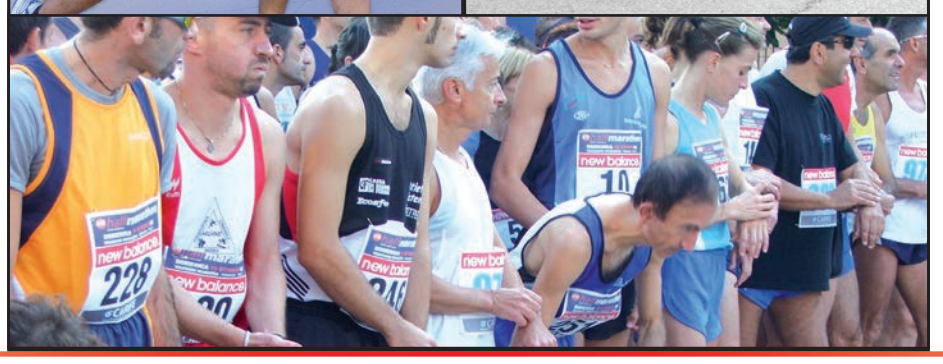
Anno I - N° 9
Ottobre 2007
Finito di stampare il 03/10/07
www.sportcomuni.it

il mensile sportivo del territorio

QUANDO LO SPORT INSEGNA

I suoi valori e i suoi messaggi: alcune considerazioni

Cari Lettori,
con l'estate ormai alle spalle, ci accingiamo ad affrontare una stagione sportiva invernale piena di impegni e di eventi che vedono anche a livello locale la partecipazione di tanti appassionati, giovani e meno giovani. Per questo un aspetto importante che non possiamo trascurare quando si pensa e si pratica Sport riguarda i valori che trasmette. Se ne potrebbe infatti stilare una lista lunghissima; sono tanti infatti coloro che ne hanno fatto una seconda vita, e che durante la loro carriera hanno ricoperto ruoli differenti, o che addirittura ne hanno fatto una professione. L'impatto emozionale è forte, per l'atleta e per chi osserva, sia allenatore, presidente o semplice pubblico.
La competizione è un sano modo per conoscere altri appassionati, ed è un momento piacevole per chi partecipa. Per potersi affermare nel proprio sport è necessario "imparare a soffrire", perfezionare il gesto atletico, rispettare le regole e accettare il verdetto finale sia se positivo, sia se negativo, dando il giusto peso alla competizione. Pensate a quella squadra che riesce a rimontare lo svantaggio, o a quel corridore che recupera il terreno perso dagli avversari o a quell'attaccante abbastanza astuto da segnare evitando il fatidico fuorigioco, o ancora ai tanti ragazzi che riescono a praticare con successo uno sport e a portare avanti con altrettanto successo la loro carriera di studio o di lavoro. Molti di voi comprenderanno sicuramente il significato di tutto questo. Si tratta di un messaggio educativo complesso, ma che fornisce energie e punti di riferimento universali. Lo sport come valore assoluto è al di là delle discriminazioni di sesso, razza, nazionalità, politica e religione; permette ai più piccoli di imparare a stare in gruppo, osservando le regole. Soprattutto nella nostra società non possiamo dimenticarci dell'importanza di questi aspetti: l'esempio ed i comportamenti di educatori, allenatori dirigenti e genitori che seguono i ragazzi durante la loro pratica sportiva li influenzerà in positivo (o in negativo) anche in altri ambiti extrasportivi: pensate ai grandi campioni del calcio, del ciclismo, dell'atletica, le cui imprese sono da diversi decenni raccontate alla masse, riscontrando un incredibile successo. Tuttora atleti come Paolo Maldini, Alessandro Del Piero, Javier Zanetti, hanno un importante ascendente sui giovani.



In una stessa serata, recentemente, si è visto come il tifo possa essere fonte di bei momenti, oppure rasentare la maleducazione e l'inciviltà. La sera della festa dei 100 anni di Spal i tanti tifosi accorsi hanno abbracciato in coro i loro beniamini di un tempo, rendendo particolare onore a giocatori leggendari come Oscar Massei e agli altri dieci che sono stati eletti nella squadra del secolo e al grande Gibì Fabbri, l'allenatore della formazione che negli anni Novanta ha portato in due stagioni consecutive la rappresentativa ferrarese dalla Serie C2 alla B. Fin qui i momenti positivi, contornati anche da tanti "ricordi dei tifosi più attempati" e da una curva che per cinque minuti è stata coperta da un bellissimo striscione con i colori bianco azzurri.
Poi, isolati individui della curva, durante la diretta con radio e televisione hanno iniziato a fischiare i ragazzi del Palio e ad offendere il sindaco di Ferrara, ponendo un'ombra nera ad una sera studiata per celebrare una squadra che per la nostra provincia ha rappresentato molto. Da questa contestazione, ci si potrebbe legittimamente chiedere, che cosa hanno imparato i ragazzi dei vivai di calcio intervenuti per l'evento...
Nei tre Comuni toccati dal nostro giornale, settembre è stato un mese pieno di iniziative, e molti campionati già sono iniziati e di cui puntualmente troverete un resoconto nelle prossime pagine. Ottobre sarà un mese altrettanto denso di iniziative in cui lo sano Sport sarà indiscusso protagonista.
Buona lettura!

FRANCESCO LAZZARINI

TORNA PANAREA: LA FIERA DEL PANE

Al Centro Fiera di Bondeno dal 5 all'8 ottobre l'ottava edizione con la presenza di multinazionali dell'agroalimentare, industriali, artigiani e grande distribuzione

Sono quattro giornate ricche di proposte ed iniziative quelle di PanArea 2007. Si parte Venerdì 5 Ottobre con la visita guidata allo stabilimento Saltari di Zerbinate, uno dei più grandi e moderni biscottifici d'Europa. Alle 20,30 in occasione della cena di gala, alla presenza delle massime autorità si celebrerà il gemellaggio con Altomonte, la piccola comunità della Calabria, in provincia...*segue pagina 11*

pag. 2-3
Hockey Bondeno

pag. 4
Bondenese Calcio

pag. 6
Filarmonica S.Carlo

pag. 10
Centenario Spal

pag. 11
Memorial Manservisi

pag. 12
Vigarano Halfmarathon

pag. 13
Calcio Poggio R.

pag. 14
Ciclismo San Carlo

pag. 15
Daniele Bolognesi

pag. 19
Gabriele Pavani

FANTASILANDIA
Servizio di consulenza e di fornitura di oggetti promozionali personalizzati, regali d'affari e palestre
Servizio di stampa, ricamo, marchiatura al laser
Tel: 051 / 6[illegible] Fax: 051 / 6[illegible] www.fantasilandia.it info@fantasilandia.it

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

I nostri servizi:
- Redazione e ufficio stampa.
- Elaborazione grafica e impaginazione.
- Servizio stampa, cellophanatura e distribuzione delle pubblicazioni.
- Progettazione, house organ.
- Concessionaria di pubblicità a mezzo stampa (per giornali, opuscoli, eventi).

CON MARTIN BRUNO PARTE IL NUOVO CICLO DELL'HOCKEY BONDENO

L'ucraino Stasiouk formerà il terzetto dei non italiani unitamente a Kripak e Fedossenko

Due volte A1. Si ricomincia da Suelli e, al "Giatti", sabato 6 ottobre contro il Cernusco 2ooo. Il top, dopo oltre quarant'anni d'attività. Gli occhi di Adriano Bonini, co-fondatore del movimento hockeistico locale e presidente onorario dell'Hockey Bondeno, s'illuminano di fronte a questo evento, frutto dell'azione di centinaia e centinaia di persone, che si sono spese nel tempo e a vario titolo, per dare continuità all'hockey su prato, disciplina olimpica a tutti gli effetti. Gli ultimi otto anni, tuttavia, resteranno per sempre scolpiti nella bacheca societaria. L'escalation di risultati è sotto gli occhi di tutti: i titoli nazionali giovanili (indoor e prato), l'inaugurazione del campo in erba sintetica, tre promozioni – l'ultima, dall'A2 all'A1, nel memorabile doppio spareggio contro il Cus Padova –, i primi ingaggi di giocatori non italiani, la caparbietà degli atleti che, senza percepire una lira (pardon, euro!), si sobbarcano almeno 6-8 ore settimanali d'allenamento, i due cicli tecnici avviati con Carlo Lambertini prima e con Umberto Collina poi, le prime riprese televisive in onda su Rai Sport Satellite l'anno passato, con quel pizzico di sana notorietà che in questi casi non guasta mai, anzi, è veicolo promozionale, per l'hockey su prato, per il club e per il territorio. Insomma, sotto l'egida della presidenza Bolognesi, con Bacchiega vice e Gavioli team manager e tecnico, l'Hockey Bondeno ha toccato l'apice. Ma per garantire un solido futuro alla società questo non basta. Il settore giovanile, per esempio, ha bisogno di progettualità, in prospettiva di un graduale rinnovamento della prima squadra. Va quindi letto in questa chiave l'ingaggio di Martin Alfredo Bruno, coach argentino di Buenos Aires non ancora trentenne, chiamato a valorizzare il settore giovanile e, nel contempo, ad aprire un terzo e nuovo ciclo tecnico nella prima squadra.

Sbarcato in Italia, a Genova, nel 2002, il giovane Martin collabora con la Superba Genova. Ma sarà poi Villafranca ad accoglierlo. Quindi il contributo alla rinascita del vivaio scaligero fino a raggiungere, un anno fa, tuttavia per pochi mesi, la panchina della prima squadra. Poi l'arrivo a Bondeno. Il contatto col nuovo ambiente, il raduno, le prime valutazioni, anche sul calendario. «Il girone d'andata ha ricordato Bruno – è fitto di trasferte impegnative: Suelli, Cagliari e, nel giro di cinque giorni, due volte a Catania. Ma sono fiducioso. L'importante è far bene le prime tre partite: a Suelli, in casa col Cernusco e a Brà. Poi, qui ho trovato un bel gruppo, che risponde così bene alle sollecitazion, è un piacere. Penso si possa fare bene. Il nostro obiettivo resta la salvezza, meglio se anticipata». Nei test pre-campionato l'Hockey Bondeno ha sempre vinto, pareggiando una sola volta. In coppa Italia, nei gironi di qualificazione per l'accesso al tabellone principale, i matildei hanno battuto in trasferta la Coop Consumatori Parma (11-2) e la Fincantieri Monfalcone (7-2). Ma soprattutto ha gettato le basi per nuove soluzioni tattiche e di gioco.

Da SX Pritoni e Fedossenko

L'altra novità di stagione è invece rappresentata da Sergej Stasiouk, ucraino, 34 anni, centrocampista ex Cus Bologna e Lazio, col vizio del gol, buon esecutore nei tiri di penalty corner, gli angoli corti. Con Kripak e Fedossenko, il terzetto di giocatori non italiani a disposizione di Bruno e Gavioli è davvero formidabile.

«Ho fatto questo passaggio molto volentieri – ha ammesso Stasiouk –. Peraltro conosco questi ragazzi da molto tempo. L'anno scorso ho fatto molte volte allenamento con loro. Mi è piaciuto tutto della squadra, della società. Quest'anno mi è stata fatta la proposta e ho accettato molto volentieri. Io ho giocato sempre centrocampista. Anche a Bologna ho giocato dietro le due punte. Qui penso di giocare un po' a metà campo o più avanti. Gli obiettivi? Secondo me abbiamo una squadra competitiva. Giochiamo per la salvezza, ma siamo una squadra equilibrata per provare a fare qualcosa in più». «La riconferma è sempre difficile – ha affermato Marco Pritoni, il capitano –. L'anno passato avevamo tutto da guadagnare e nulla da perdere. Stavolta, invece, dobbiamo dimostrare che l'A1 ce la meritiamo veramente. Non siamo più una sorpresa per cui tutti ci prenderanno con le dovute precauzioni. L'anno scorso abbiamo fatto un bel campionato, arrivando a due giornate dalla fine quasi quarti, giocandoci i play off». L'auspicio, pertanto, sarà quello di rivedere Bondeno lottare ad armi pari con le società più prestigiose dell'A1.

HOCKEY CLUB BONDENO 2007/2008 IL ROSTER DELLA PRIMA SQUADRA

Portieri:
Marcello Bolognesi, Davide Casari, Elia Nizzi
Difensori:
Francesco Andreoli, Andrea Bassini, Michele Gavioli, Flavio Ghisellini, Ferdinando Guerzoni, Nicola Guidorzi, Marco Pritoni, Mirco Tartari.
Centrocampisti:
Davide Alvisi, Damiano Bonini, Enrico Coni, Michele Iorio, Vlad Kripak, Andrea Marcellini, Stefano Santini, Sergej Stasiouk, Ugo Tassinari.
Attaccanti:
Nikolaj Fedossenko, Leonardo Fiocchi, Luca Galli, Nicola Palazzi, Mattia Pavanati, Nicola Pezzoli, Giacomo Santini, Dario Sganzerla, Alberto Sofritti.
Allenatore: Martin Alfredo Bruno
Team manager: Luigi Gavioli

SCATTANO AD OTTOBRE I CAMPIONATI GIOVANILI

L'organizzazione della fase interregionale dei campionati giovanili di hockey su prato è riservata ai comitati territoriali della Fih. Bondeno fa riferimento all'area 2 che comprende Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lombardia, Trentino Alto Adige e Veneto. Nel campionato under 16, i matildei sono stati inseriti nel girone B e affronteranno Città del Tricolore Reggio Emilia, Ht Bologna. Hc Rovigo e Csp San Giorgio Casale di Scodosia (Pd). Il debutto è previsto sabato 13 ottobre a Bologna (ore 17, campo Barca). Nel torneo under 18, l'Hockey Bondeno incontrerà nel girone A Villafranca e Adige Mori. Prima partita: domenica 21 ottobre a Mori di Trento (ore 11). Infine, la novità rappresentata dal campionato under 21. Il girone è composto da Cus Cube Brescia, Hc Rovigo e Cus Padova. L'esordio avverrà domenica 28 ottobre a Bondeno (ore 11, campo "Giatti") contro il Cus Padova mentre giovedì 1° novembre gara di ritorno contro i cussini nel campo del centro universitario patavino (ore 11).

I D E N T I K I T

Nome: Francesco
Cognome: Andreoli
Professione: magazziniere
Sport praticato con successo: hockey su prato
Specialità: capacità di corsa
Quanto tempo dedico al mio sport? 6-8 ore la settimana
Cosa farò da grande? continuare attività in ambito sportivo
Il mio sport preferito: hockey su prato
I miei interessi extra sportivi: arte della scrittura e musica
Il mio atleta preferito: Paolo Maldini
Il film preferito: The Aviator
Il mio genere di musica: Rock e pop
Il mio gruppo musicale preferito: The Smashing Pumpkins e Freddie Mercury
Il mio scrittore preferito: Alessandro Baricco
La mia vacanza ideale: visitare città d'arte

Hockey Bondeno

UN BONDENESE IN NAZIONALE

Intervista a Marcello Bolognesi, il portiere azzurro agli Europei di Lisbona

Marcello Bolognesi

Il sesto posto centrato dall'Italia a Lisbona, ai recenti campionati europei (fascia B) di hockey su prato, ha un po' deluso le aspettative dei tifosi e degli addetti ai lavori, sia perché gli azzurri non hanno eguagliato la quinta posizione di due anni fa, sia perché è svanito così l'accesso al torneo di qualificazione preolimpico.

Marcello Bolognesi, 24 anni, bondesano doc, portiere della squadra locale militante in A1, era presente alla spedizione azzurra unitamente ad altri diciassette giocatori. Convocato come secondo portiere dal c.t. Fernando Ferrara, Bolognesi s'è ritrovato, invece, titolare della nazionale maggiore, giocando tutte le cinque partite in calendario. Allo stesso modo, l'estremo difensore dell'Hockey Bondeno, entra di diritto, e a pieno titolo, nella ristretta lista degli atleti bondesani che hanno indossato la maglia della nazionale senior. L'elenco, poi, s'accorcerebbe ancora se nel computo inseriamo soltanto gli sport di squadra.

Bolognesi, portiere titolare della nazionale di hockey su prato, come ha vissuto l'esperienza lusitana?

«Innanzitutto sono molto contento perchè sono partito come secondo portiere, ma poi Ferrara mi ha ritenuto più in forma di Marchi dandomi la possibilità di giocare il primo match contro l'Austria, perso 3-2 purtroppo, che ci ha praticamente pregiudicato l'ingresso alla semifinale, dato che ci restavano da affrontare il Portogallo (vittoria per 3-0) e la fortissima Polonia (sconfitta 7-1)».

Bolognesi in una azione di difesa

La soddisfazione per aver conquistato la fiducia dei tecnici azzurri non è andata di pari passo, tuttavia, coi risultati della squadra, al di sotto delle aspettative della vigilia.

«Se non mi fossi dimostrato all'altezza nel primo incontro probabilmente non avrei giocato titolare le successive gare, mentre invece ho giocato tutti i rimanenti incontri dell'Europeo, grande soddisfazione a livello personale, anche se il sesto posto finale (frutto dello stop contro il Galles, 3-2, e della vittoria sull'Ucraina, 2-1) è un pò deludente rispetto alle aspettative della vigilia, ed è frutto di vari infortuni succedutisi prima e durante il torneo, che hanno messo fuori causa completamente o comunque non in grado di giocare al 100% varie pedine, tutte molto importanti per l'assetto della squadra».

L'esperienza internazionale tornerà comunque utile anche all'Hockey Bondeno, in vista della seconda stagione in A1.

«Certamente. A Lisbona era il mio primo torneo da titolare con la nazionale maggiore, e sono contento perchè mi ha permesso di fare esperienza a livello internazionale, esperienza che spero possa essere utile anche nel campionato di A1 che sta per iniziare, che si preannuncia, escluse forse le finaliste dello scorso anno Roma e Bra, molto equilibrato e difficile, già dall'esordio in Sardegna contro il Suelli che la scorsa stagione ha raggiunto le semifinali scudetto».

AUGUSTO PARESCHI

Bolognesi organizza la sua difesa incoraggiando i suoi compagni di squadra.

NUOVO CENTRO FITNESS
LE PALESTRE
www.lepalestreonline.com
Via Pironi, 66/C
BONDENO (FE)
Tel. 0532-892003
Via Statale, 228
SANT'AGOSTINO (FE)
Tel. 0532-350537
Corsi di Gruppo di ogni tipo,
7 Giorni su 7 ad ogni orario
- Step - Break-Dance
- Danza - G. Dolce
- Hip-Hop - G.A.G.
SQUASH
WALKING
PILATES
FIT-BOXE
SPINNING
Programmi personalizzati di dimagrimento, tonificazione e potenziamento muscolare

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: Alessandro Grandini Augusto Pareschi, Cristina Romagnoli, Daniele Bolognesi, Emanuele Benetti, Federica Camurri, Isabella Masina, Laura Rossi, Manuele Mazza, Mattia Bagnolati, Margherita Poletti, Marco Margutti, Stefano Tassi.
Un ringraziamento: Adriano Facchini, Ing. Alan Fabbri - Assessore allo Sport Comune di Bondeno, Barbara Manzoli e Paolo Grazioli, Cento Carnevale D'Europa, Daniele Boschetti e tutto il Comitato "Chi Gioca Alzi la Mano", Elisa Buzzi, Eros Tartari, Federica e Nicola Stella, Francesca Crisci, Francesco Tangerini, Gino Alberghini, Giovanni Marmini, l'Officina Ferrarese, Luca Gulinati, Marcello Bolognesi, Marco Benea, Nino Formenti, Paolo Ferrarini, Stefano Menegatti e la Cooperativa La Pieve, Stefano Zavatti, William Viadana -Presidente L.N.I. Sezione di Ferrara.
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

A TUTTA BONDENESE

IN QUESTO INIZIO DI STAGIONE, DENTRO E FUORI DAL CAMPO, MOLTE SONO LE INIZIATIVE DELLA SOCIETA'

Riscaldamento con la palla

Il mese di settembre ha visto numerose iniziative targate Bondenese Calcio: partendo dal calcio giocato. Nei settori giovanili sono ripresi i campionati di Giovanissimi, Allievi e Juniores, mentre la Prima Squadra ha esordito molto positivamente nel campionato

I passaggi

di Seconda Divisione, andando a vincere a Gallo con una doppietta di Zampieri, mentre nella Coppa Italia ha passato due turni, battendo nell'ordine Burana e Dossese.
Forte anche l'attività promozionale sul territorio: sia di tipo enogastronomico, che, ovviamente, sportivo. La società ha organizzato quasi a sorpresa la "Sagra del pesce biancoazzurro", tra il tredici e il quindici di settembre. Lo chef Bruno Badolato -coadiuvato nella gestione dall'attivissimo Eros Tartari- ha proposto molti tipi di pesce, curati e presentati con grande maestria. Gli organizzatori sono stati molto contenti per le oltre trecento presenze – di cui molte di persone del paese- e ringraziano per il lavoro svolto i circa cinquanta volontari che hanno collaborato alla riuscita della festa, i cui proventi sono stati naturalmente destinati alla società.

La consegna del diploma

Per promuore lo sport più amato e chiacchierato d'Italia tra i più giovani è stato organizzato lo "stage di settembre" in collaborazione con l'Assessorato allo Sport del Comune di Bondeno e destinato a tutti i bambini tra i cinque e sette anni della zona. Per tre giornate infatti, lunedì tre, mercoledì cinque e

Un momento di relax

venerdì sette settembre scorsi, i più piccoli sono stati impegnati in una intensa e divertente attività calcistica, ricevendo al termine della tre giorni un attestato di frequenza consegnato dall'assessore Luca Pancaldi, un libro sulla storia della Bondenese e un marsupio offerto dalla SILLA di Bondeno.

Una partitella

"La formazione"

I bambini sono stati costantemente assistiti dallo staff tecnico della scuola di calcio, e dagli istruttori Eros Tartari, Doriano Crocco e Daniele Lamberti. Ecco il nome dei partecipanti: Alessandro Rinaldi, Luca Marini, Tomas Vito, Mattia Pelliello, Mattia Tomasetti, Erik Zerbinati, Nicola Galliera, Nello Di Nardo, Abdeljail Hassane, Enrico Castaldi, Riccardo Martinozzi, Samuele Lupi,

Gioco aereo

Michele Galeotti, Gianluca Bernardi, Mattia Roda, Leonardo Barbieri, Francesco Barbieri, Leonardo Vacchi.
Lo stage di settembre ha aperto la scuola di calcio per la stagione 2007-2008. Infatti lunedì 17 settembre sono riprese le attività (che si svolgono il lunedì e il venerdì dalle h.17,00 alle h.19.00) per tutti i nati negli anni 1997,1998,1999', 2000,2001, 2002.

BONDENESE CALCIO
ATTESTATO DI FREQUENZA
conferito a .....
per aver partecipato allo stage di settembre 2007 per giovani calciatori
Bondeno, settembre 2007
Il Presidente
Gianluca Gulinati
Attestato della squadra

EVENTI DA NON PERDERE

GARA CICLOCROSS

Domenica 7 ottobre si terrà presso il Parco urbano di Bondeno una gara di ciclocross, organizzata dal cicloclub estense. L'appuntamento è sul piazzale dell'Ipercoop di via Borgatti 1: alle ore 9.00 si terrà la gara di ciclocross, mentre ale ore 10.00 inizierà quella di montain bike.

TERZO TROFEO PANAREA BIKE

MEMORIAL GIULIO GRECHI

Domenica 14 ottobre è in programma il "Terzo Trofeo Panarea Bike. Memorial Giulio Grechi". Patrocinato dal Comune di Bondeno, la manifestazione è stata organizzata dalla A.T. PRO LOCO BONDENO, A.S.D. AVIS AIDO BONDENO. Si tratta di una gara di montain bike aperta agli atleti di tutti gli enti della consulta nazionale, purchè in regola con il tesseramento dell'anno in corso. Sono previste numerose categorie: A 19-27; B 28-32; C33-39; D40-47; E Over 48; DONNE; Deb 15-18. Il circuito sterrato sarà di circa 5 km tra le golene e argini del fiume Panaro, da percorrere per sei volte. In caso di impraticabilità del percorso, la gara sarà disputata dentro il parco urbano, sul piazzale della Coop. Verrà data la partenza –distinta per categorie- alle ore 9,30. Ricchi premi per i meglio piazzati di ogni categoria. Al termine della gara è stato programmato il Pasta Party presso il Centro Fiera Bondeno. Per informazioni si può contattare gli organizzatori al 331 6016455 oppure allo 0532, 896507. Mail: proloco.bondeno@virgilio.it

EVENTI BONDENESE

In occasione della Fiera del paese, la Bondenese allestirà un campetto da calcio per bambini e bambine interessati a giocare e a divertirsi, assistiti da qualificati istruttori
Lunedì 15 ottobre alle ore 20,30 la Bondenese calcio organizzerà presso la Sala Azzurra del Centro 2000 il convegno dal titolo "Il regolamento di calcio, questo sconosciuto". I relatori saranno arbitri della sezione AIA di Ferrara. I bambini, i ragazzi, gli adulti, i calciatori e tutti gli interessati sono caldamente invitati.

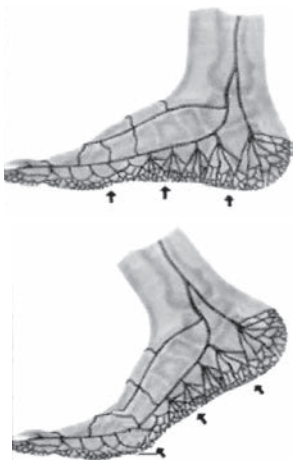
LA CELLULITE

Definita come "pennicolopatia-edemato-fibrosa-sclerotica" (PEFS) , è considerata un inestetismo che colpisce l'80/90% dei soggetti di sesso femminile.
Si evidenzia particolarmente in alcune regioni del corpo (cosce, glutei e fianchi) grazie alla tendenza di fare ritenere i liquidi e accumulare grasso.
Le cellule adipose aumentano di volume, trattengono liquidi creando danno alla circolazione sanguigna e linfatica che procedono con grande difficoltà. In questo rallentamento le cellule non riescono a scambiarsi i liquidi che quindi si depositano nel tessuto connettivo.
Il mancato drenaggio determina ritenzione idrica e un processo infiammatorio locale.
Le alterazioni possono essere di vario grado e possono arrivare alla rottura e lacerazione della membrana cellulare. I grassi fuoriescono, si insinuano tra le cellule e i tessuti fino a formare una massa che altera completamente struttura e metabolismo dei tessuti coinvolti.
Si genera quindi una compressione dei tessuti che agisce sui vasi sanguigni con rallentamento circolatorio e abbassamento della temperatura, e sulle terminazioni nervose generando dolore.
I possibili stadi sono:

1° stadio
Perdita di elasticità del tessuto a causa di ritenzione di liquidi dovuto ad alterazione del ricambio circolatorio
2° stadio
La pelle si presenta più chiara, fredda e meno sensibile al tatto, con perdita di morbidezza ed elasticità. La microcircolazione diventa difficoltosa
3° stadio
Grande difficoltà di scambi di sostanze nutritive e rimozione della sostanze di rifiuto.
Il tessuto non è più irrorato e sufficientemente nutrito e compare dolore al tatto e la pelle a "buccia d'arancia"
4° stadio
Cute pallida , forte abbassamento della temperatura e dolore locale sia spontaneo che al tatto. Pelle sottile e inestetismo a buccia d'arancia sempre più evidente. E' una fase irreversibile che porta il fenomeno alla diffusione profonda

Ma quali sono le principali cause che possono generare la cellulite?
- **Genetiche:** predisposizione per fattori ereditari
- **Ormonali:** azione degli estrogeni che agiscono sulla microcircolazione soprattutto in fase puberale, in gravidanza e nella fase pre-menopausa
- **Vascolari:** diminuzione dell'elasticità dei vasi sanguigni con difficoltà circolatorie soprattutto negli arti inferiori
- **Stitichezza:** se l'intestino non si vuota regolarmente si genera una pressione sulle vene del bacino ostacolando il ritorno venoso dagli arti inferiori
- **Posture:** errati atteggiamenti del nostro corpo generano ostacolo alla circolazione. Ad esempio una iperlordosi lombare può generare una pressione dei visceri sulle vene, lo stare troppo tempo sedute con le gambe accavallate genera pressione sulle vene delle cosce, ecc ecc. Importante determinare se esistono patologie a carico del piede
- **Stress:** altera la funzione delle ghiandole surrenali che regolano l'equilibrio idrico del corpo
- **Alimentazione:** il sovrappeso rallenta il metabolismo e la circolazione generale. Evitare l'assunzione di cibi molto salati o l'eccessivo consumo dello stesso: questo può generare un aumento della ritenzione idrica per diluire il sale in eccesso. E' importante bere molto per facilitare diuresi ed eliminazione di scorie metaboliche.
- **Sedentarietà:** eseguire movimento sostante genera diversi vantaggi: attiva la circolazione sanguigna, aumenta l'ossigenazione cellulare facilitando gli scambi, migliora il tono muscolare. La sedentarietà può essere molto dannosa se associata a fumo e alcool.
- **Abbigliamento:** ultimo ma per questo non meno importante comprende diversi accorgimenti che ora vediamo. Capi di abbigliamento molto stretti come jeans e corpetti rallentano la circolazione. Tacchi molto alti non permettono un ritorno venoso per mancato sfruttamento dell'azione della pompa del Lejar. Da evitare possibilmente l'utilizzo dei gambaletti: generano pressione eccessiva nella zona poplitea (parte posteriore del ginocchio) rallentando notevolmente la circolazione. Non utilizzare reggiseni molto stretti: non devono lasciare il segno sulla spalla.

Ora immagino che vi starete chiedendo "e i rimedi"???
Anni di studi specializzati mi portano a dirvi che purtroppo si tratta di un tipo di problema che può essere risolto o diminuito solo affrontandolo su tutti i fronti, nessuno escluso e anche che in molti casi può solo essere alleviato.
Una corretta alimentazione e la pratica di attività fisica sono alla base. Aumentare il consumo di frutta e verdura è molto utile, poiché grazie al loro alto contenuto di fibre possono favorire l'attività intestinale.
Bere molta acqua per eliminare sostanze tossiche e favorire la diuresi. E' giusto evitare l'acqua con alto contenuto di sodio (trattiene acqua nei tessuti) ma è ancora più giusto controllare che il valore del residuo fisso a 180° sia almeno inferiore a 50: non conta nulla bere un'acqua con poco sodio se poi il residuo fisso è molto alto.
Praticare attività fisica è come abbiamo già detto molto importante ma si deve anche saper consigliare la giusta attività fisica.
L'attività aerobica è molto utile se eseguita alla giusta frequenza cardiaca. L'attività più utile è la camminata per la sua grande azione di stimolazione circolatoria. A questo proposito vorrei spiegarvi il perché è così utile rispetto ad altre attività tipo la bike.



Come si può notare dall'immagine sotto la pianta del piede esiste un gomitolo di vene e capillari (soletta plantare del Lejar) che per effetto della camminata viene "spremuto" determinando un importante reflusso sanguigno che favorisce la circolazione.
Da questo possiamo capire anche come l'utilizzo del tacco alto porti all'isolamento della soletta, in quanto il piede risulta in appoggio solo sull'avanpiede determinando la mancata spremitura e quindi creando una situazione di non reflusso sanguigno. La figura di seguito simula l'appoggio del piede in presenza di tacco alto e come si vede tutta la zona di interesse circolatorio evidenziata dalle frecce e completamente isolata!!
Si capisce quindi che tra le diverse macchine cardio sono da preferire il tappeto in primis e la bike orizzontale come seconda scelta. Questa offre il vantaggio, rispetto alla bike normale o a quella da spinning di permettere un miglior ritorno venoso grazie anche alla posizione distesa degli arti inferiori e alla minore pressione su vasi sanguigni e linfatici presenti nella zona perineale con conseguente peggioramento della circolazione. Molto indicati sono i lavori a circuito e l'attività con i pesi se svolta in modo consono al problema evitando quanto possibile la formazione di acido lattico.
Un importante consiglio è quello che al termine dell'allenamento o anche durante si possa eseguire almeno 3'/4' sdraiati con gambe alte in appoggio per favorire il ritorno venoso.
Senza parlare degli eventuali rimedi di carattere medico, non di mia competenza, posso parlarvi di altri metodi per combattere questo brutto inestetismo.
- Elettrostimolazione specifica: stimola la circolazione e garantisce lo smaltimento dei liquidi. E' un attrezzo innovativo prossimamente presente nel nostro centro, che garantisce una riduzione delle circonferenze con specifici trattamenti, completamente diversi dalla normale elettrostimolazione.
- Massaggio specifico: Stimolazione manuale dei ristagni localizzati: liquidi e tossine vengono mobilizzati ed eliminati.
- Creme anticellulite: non sono un rimedio unico, non hanno effetti miracolosi ma se sono di buona qualità danno il loro contributo. Migliorano la circolazione e rendono la pelle più elastica.
- Integratori: esistono buoni integratori con effetto drenante che possono aiutare molto a smaltire i liquidi in eccesso.
Concludo ricordandovi che il problema cellulite è un problema che và affrontato a 360° senza chiudere la porta a nessun rimedio e soprattutto senza fare l'errore di intervenire con un solo rimedio per volta: sarà solo una delusione e una perdita di tempo e denaro.
Ovviamente gli aspetti più importanti da seguire sono alimentazione ed attività fisica ma poi tutte le altre sono da considerarsi di pari importanza.
Allenatevi con il giusto metodo, cercate di essere bravi anche fuori dalla palestra e i risultati ci saranno sicuramente.
Costanza e volontà faranno il resto!!
E come sempre…….buon allenamento!!!

PROF. MAZZA MANUELE

PSICOLOGIA DELLO SPORT
UN BREVE QUADRO INTRODUTTIVO

In una recente intervista con il maestro di tennis Stefano Zavatti, si è parlato anche dei suoi studi riguardanti la Psicologia dello Sport. Tale settore ha incuriosito la redazione, tanto che parlando con l'interessato è emersa la possibilità di approfondire l'argomento e di ricavarne un contributo per il nostro giornale.
E' stato così nuovamente intervistato per approfondire questa affascinante quanto utile materia. Nelle gare sportive ad esempio non è sufficiente, spesso, il semplice gesto atletico ma anche una perfetta concentrazione mentale.
In proposito la vastità di argomenti ed applicazioni nel concreto rendono la Psicologia dello Sport quantomai attuale.
Mi incontro con Zavatti in un grigio mercoledì di settembre presso la sede del Tennis Club. Una degli aspetti su cui inizialmente iniziamo a parlare riguarda il clima (inteso come ambiente psicologico) che si respira nell'associazione di Bondeno: mi confida che si sente come a casa, grazie anche al lavoro e alle energie positive trasmessegli da tutti i soci e "da ragazzi" come Daniele Boschetti ed il Presidente Zampieri e tutte le persone responsabili, che portano avanti con impegno l'attività del circolo. Dopo un caffè, passiamo all'intervista vera e propria.

Che cosa è la Psicologia dello Sport?

E' una branca della Psicologia Generale che si occupa principalmente di sport che si occupa principalmente di sport, educazione e salute e quindi anche di apprendimento e comunicazione. I suoi campi di applicazione sono molto vasti. Il training specifico in campo con gli atleti è uno dei più importanti. In questo settore lo Psicologo dello Sport assume un ruolo molto simile a quello del tecnico e del preparatore fisico. Tramite training ed esercitazioni specifiche svolge un lavoro di preparazione mentale sull'atleta.

Oltre alla preparazione mentale dell'atleta, esistono altri ambiti di intervento?

Un altro campo di applicazione è quello specifico della formazione, che riguarda atleti, tecnici, dirigenti e genitori su temi quali l'apprendimento, la Psicologia dello Sviluppo, la comunicazione umana.

La Psicologia dello Sport, può tornare utile anche nell'educazione dei più piccoli?

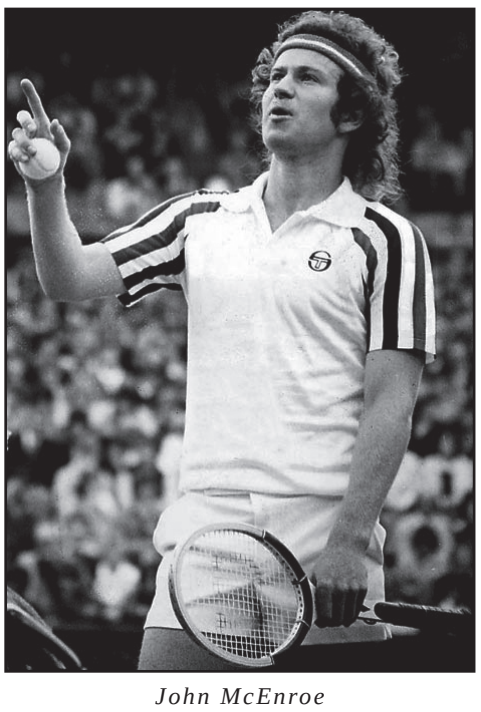
Certamente. Con loro l'obiettivo è più specifico ed è volto a sviluppare caratteristiche psicomotorie.

Ci sono anche altri ambiti con cui questa disciplina si può confrontare?

Ultimamente si sta sempre più avvicinando al mondo del lavoro, sia pubblico che privato, in quanto moltte tematiche sono molto vicine e facilmente trasferibili da un ambito all'altro: gestione del gruppo, leadership, comunicazione, obiettivi, successo…

Bioenergetica ed emozioni, alcune considerazioni

L'analisi bioenergica è una disciplina ideata da un americano di nome Lowen. La bioenergetica si propone di studiare le personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo. Lo stesso studioso fu influenzato dall'opera di Reich che ha messo a punto un metodo terapeutico che agiva direttamente sulla tensione muscolare e le strutture respiratorie per produrre un rilassamento emozionale tale da liberare energia e sensazioni attraverso i tessuti, con effetti benefici sulla psiche. Lowen ponendo come punto di partenza il binomio corpo – mente, elabora la teoria dell'identità funzionale di pressione muscolare e blocco emotivo, unitamente a quella del rapporto tra inibizione della reattività emotiva della respirazione. "La bioenergetica è modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi processi energeti. Questi processi, cioè la produzione delle energie atraverso la respirazione, il metabolismo e la scarica di energia del movimento, sono funzioni basilari della vita. La quantità di energia di cui si dispone e l'uso che se ne fanno, determina il modo in cui si risponde alle situazioni della vita". Ovviamente la si affornta con più efficacia se si dispone di più energia da tradurre liberamente nel movimento e nell'espressione. Lowen conia il concetto di Grounding che significa "solidamente a terra". Esso trova attuazione nella posizione corporea fondamentale bioenergetica. Lo scopo del raggiungimento di questa posizione, unita alla giusta respirazione rinforza o accresce il senso di sicurezza basilare, facendogli "sentire"la realtà del terreno e la condizione umana e vitale in uno scambio energetico tra piedi e terra. Simultaneamente la bioenergetica sui concetti di carica e scarica si pone lo scopo di aumentare l'energia, l'autoespressione e migliorare la presenza e il flusso delle sensazioni nel corpo. I tre principi cardine sono respirazione, sensazione e movimento. I processi energetici del corpo e della mente appartengono alle stesse categorie, per cui un blocco energetico mentale ha lo stesso valore e lo stesso significato dell'equivalente corporeo. Con i giusti adeguamenti, questa disciplina è stata portata dal campo della psicoterapia a quello della preparazione sportiva. Gli scopi sono appunto quelli di liberare una quantità maggiore di energia ed eliminare alcuni blocchi emotivi, facendo uscire l'emotività nell'atleta per esprimere maggiore energia sul campo. Inoltre tanti esercizi bioenergetici alle varie discipline sportive aiutano l'atleta nella presa di coscienza di sé della propria respirazione e del flusso interno di emozioni. Altri esercizi aiutano l'atleta al miglioramento del proprio linguaggio corporeo e dell'affermazione della propria personalità. I due aspetti tecnico e mentale nella formazione dell'atleta non sono competitivi, ma sono solidali verso il comune obiettivo. Quindi nasce "l'unità psicosoma" in quanto è dall'azione sincrona della psiche e soma (corpo) che può crescere un atleta e forse un campione. Ogni proposta di allenamento tecnica o psicomotoria legata ad una ripetizione continua con l'obiettivo di allenare solo corpo è praticamente inutile. Infatti tenendo fede ad un assioma principale della bioenergetica, non solo più movimento muscolare e subito, ma anche movimento emozionale. Diventa fondamentale quindi la capacità di percepire e sentire emozioni e sensazioni, il movimento, imparare a riconoscerle e a controllarle. Infatti le emozioni fanno parte di una giornata, anche di notte nei nostri sogni ed hanno quindi un carattere di inevitabilità. Esse hanno sempre un carattere improvviso, intenso, temporaneo e sono risposte esterne od interne (comportamento altrui, pensieri).



John McEnroe

A SAN CARLO LA MUSICA E' TRADIZIONE DA OLTRE CENTOVENTI ANNI

La Filarmonica del paese si esibisce per la gioia del pubblico in numerose occasioni, offrendo un repertorio di generi e compositori estremamente vasto

La Filarmonica di San Carlo è una realtà musicale tra le più interessanti del Comune di Sant'Agostino e dell'intera provincia di Ferrara. Ha una storia che è lunghissima, tanto che le sue origini sono sicuramente precedenti al 1879, anno in cui per la prima volta è stata documentata la sua attività su documenti ufficiali. Può contare su circa una quarantina di elementi, che nella maggior parte dei casi si è formata presso l'attuale scuola di orientamento musicale del gruppo bandistico.

Viene comunemente ritenuta una delle realtà musicali più attive culturalmente, tanto che San Carlo la può annoverare come una delle sue più rappresentative associaizoni. L'agenda degli impegni della Filarmonica è piuttosto fitta di esibizioni, concerti, processioni, commemorazioni, sfilate inaugurali e mille altri eventi. Per saperne di più di questa interessante attività, abbiamo ricevuto la visita in redazione del vice presidente Francesco Tangerini, che ci ha illustrato con tanto entusiasmo le attività del gruppo e la sua esperienza personale, che è ormai più che ventennale. Infatti "La banda è innanzitutto un gruppo di amici con un comune interesse: la musica, che ti permette di dare il meglio di te". "All'inizio – prosegue Tangerini - non è semplice suonare all'interno di un complesso formato da tanti differenti strumenti musicali. Ma poi, quando si comprendono i meccanismi e ci si affiata, è tutto incredibilmente emozionante. Suoniamo un po' tutti i generi, non solo musica classica, ma anche ritmico moderna, colonne sonore recenti come Balla Coi Lupi o musical come Gesus Christ e tanti altri. La Filarmonica è in sostanza un gruppo di amici i cui componenti sono persone che hanno voglia di trovarsi a fare festa".

Alla domanda com'è il rapporto con la gente comune, il nostro interlocutore si appassiona e ci spiega che il successo dovuto alle esibizioni musicali è crescente, anche perché la gente è curiosa di conoscere cosa sia la banda e di sentire le esibizioni e genera euforia nei più piccoli. Un po' più complicato risulta coinvolgere la gente nelle attività del gruppo, anche perché il percorso di studio da affrontare è lungo, richiedendo un notevole impegno da parte degli studenti, oggi sempre più impegnati, nel loro tempo libero, in numerose altre attività.

Abbiamo selezionato con Tangerini un po' di momenti e di aspetti della vita della Filarmonica, che ha una lunga e gloriosa storia così che offre di sé numerose e bellissime testimonianze fotografiche. Gli amici della musica sono avvisati: chiunque ami le sette note può trovare in essa un ottimo punto di riferimento per conoscerla, amarla e…suonarla! F.L.

Foto ricordo, banda 1936

Filarmonica San Carlo, per i 100 anni, nella piazza del paese

Filarmonica all'inaugurazione di Mirabilandia - 1992

Cavalier Maestro Antonio Cevolani
Anni 70

Filarmonica 1979 - la più giovane e il più vecchio, Morena Mestieri e Torindo Meotti

Lavagna 1997 - Filarmonica al concorso della città

Filarmonica 1979 ad Argelato (BO)

Filarmonica a Comacchio - Anno 2000

La filarmonica durante una recente esibizione

La banda oggi al completo

Filarmonica in processione - Anni'50

Nuoto Sincronizzato Bondeno

LE ORIGINE E UN PO' DI STORIA DEL NUOTO SINCRONIZZATO

Bondeno, unica nel panorama ferrarese, può vantare una squadra agonistica

Un esercizio sincronizzato

Una disciplina bella e difficile, le cui origini risalgono al tempo dei romani, nello specifico alla "danza nell'acqua" e che era ritenuta una vera e propria attività artistica. Era spesso richiesta nelle feste dei patrizi, tanto che se ne ha la prova da alcuni affreschi ritrovati in splendide ville romane.
Ben più recentemente il nuoto sincronizzato ha preso forma negli Stati Uniti. Nel 1945 si è svolto infatti il primo campionato americano.
Negli anni Cinquanta del Novecento, l'interesse per la danza e movimenti fluidi in acqua ha interessato e conquistato anche Hollywood.
Il forte interesse per questa forma di arte vede succedere due rilevantissimi avvenimenti nel 1955: in primis è riconosciuta dall'Accademia Internazionale dell'Arte Acquatica e viene presentata pure ai giochi Pan americani, suscitando le critiche di chi la riteneva più un'arte che non uno sport. Nei decenni successivi, il nuoto sincronizzato si diffonde nel mondo. Un'altra data piuttosto significative è il 1984, quando per la prima volta il nuoto sincronizzato è stato riconosciuto come disciplina olimpica femminile ed inserito nei programmi dell'edizione di Los Angeles. Tre le speicialità: a coppie, individuale ed a squadre.
Le figure e le coreografie sono molto suggestive a vedersi. Come sempre Internet ci permette di ottenere numerose informazioni e soprattutto un nutrito numero di foto e filmati anche molto spettacolari. Come requisito base, appare evidente infatti la necessità di coniugare esercizi obbligatori ed elementi basilari con il ritmo della musica. Da vero profano della disciplina, ho voluto approfondire le mie conoscenze in merito. Proprio a Bondeno è presente una squadra agonistica di nuoto sincronizzato. Non mi è stato difficile contattare l'allenatrice, Francesca Crisci, e chiederle qualche ulteriore informazione. Mi ha spiegato le caratteristiche principali della disciplina e soprattutto dell'importanza ad iniziare a praticarla fin dai sette - otto anni. Sono tre le tipologie di esercizio: l'obbligatorio viene svolto senza musica, si tratta cioè di figure (ovvero elementi prestabiliti che vanno da quelli basilari via via fino ai più complessi) svolti davanti ai giudici. La seconda tipologia riguarda gli esercizi tecnici con la musica. In questa modalità sono i criteri rilevanti al fine del punteggio, le coreografie e gli elementi tecnici. Infine vi sono gli esercizi liberi con musica, in cui viene valutato il merito tecnico di esecuzione e l'impressione artistica, ovvero la musica e l'impatto visivo. Una delle primissime cose che vengono insegnate alle allieve sono gli spostamenti senza toccare il fondo della piscina, uno dei "tabù" (in quanto comporta molte penalizzazioni in termini di punteggio) di questo sport.
Francesca ha raccontato anche del grande impegno che occorre per preparare le atlete alle gare: la squadra del paese può vantare un discreto palmares, con vittorie importanti sia a livello regionale che nazionale nei campionati propaganda. Gli allenamenti presso il Bondy Beach si svolgono per tutto l'anno e coinvolgono una ventina tra bambine e ragazze, quasi tutte impegnate nelle competizioni. Agli inizi di luglio una rappresentativa ha disputato i campionati nazionali, vincendo titoli italiani in doppio, singolo e in trio.

Le ragazze in gara

Movimenti ritmici

Tennis Bondeno

MEMORIAL POGGIOLI

Vittoria di Andrea Donati del Mirandola Tennis Team

Col trionfo di Andrea Donati (Mirandola Tennis Team) va in archivio anche l'edizione 2007 del "Memorial Poggioli", il torneo di singolare maschile di 4ª categoria organizzato dal Tennis Club Bondeno.
Nella finale di sabato scorso l'esperto Donati ha infatti sconfitto il 17enne Mattia Govoni (A. Tennis Decima), al termine di tre combattuti set (6/2, 2/6, 6/3), l'ultimo dei quali strappato al più giovane tennista grazie ad un clamoroso parziale di sei giochi consecutivi.
Donati, abile nel gioco a rete, ha così avuto la meglio su Govoni, dando sfogo anche ad una sua maggior pressione psicologica, nei momenti topici dell'ultimo set.
La premiazione – che ha riservato uno spazio a ricordo del compianto Gianfranco Poggioli – ha sancito, infine, la chiusura di un torneo che quest'anno ha visto la partecipazione di trentotto giocatori, alcuni dei quali provenienti dalle vicine province lombarde e venete.

Da sinistra il presidente Zampieri, Carlino Fabbri, Andrea Donati

Da sinistra Carlino Fabbri, il G. Arbitro Giuseppe Giannetti, il vincitore Andrea Donati, il finalista Mattia Govoni, Gianni Zampieri

Associazionismo

NOTIZIE DAL COMITATO "CHI GIOCA ALZI LA MANO"

Lo scorso 13 settembre la giunta comunale di Bondeno ha approvato la convenzione stipulata tra il Comune e il comitato "Chi gioca alzi la mano - Bondeno" per la custodia delle palestre comunali di via Manzoni.
Il comitato s' è reso disponibile a garantire l'apertura e la chiusura, la custodia e la pulizia delle palestre, al fine di consentire la fruizione degli spazi suddetti alle società sportive e alle associazioni del territorio.
La convenzione permette inoltre al comitato di poter utilizzare le palestre per effettuare manifestazioni connesse ai propri scopi, fra cui quelle a favore della gioventù.

Una vacanza di sport

Le atlete del volley si regalano una sette giorni all'insegna del divertimento

I partecipanti alla vacanza

Da sabato 25 agosto al primo di settembre 2007 si è svolta per la terza estate la vacanza sportiva per le atlete della pallavolo Bondeno. Dopo Lignano Sabbiadoro e Bibione, quest'anno è stata scelta l'importante struttura dell'Eurocamp di Cesenatico, che è sede di molte attività Federali.
Trentaquattro i partecipanti tra gli 11 e i 17 anni, ventinove ragazze, due ragazzi e gli allenatori Elisa Buzzi, Vanni Longatti e Manrica Longatti. "Il nostro non è solo un ritiro sportivo, ma una settimana al mare studiata per unire sport e vacanza, per allenarsi ma anche per trovare momenti di divertimento, un modo per conoscersi meglio e rafforzare così i rapporti relazionali e altresì una valida occasione di incontro, di aggiornamento e di scambio culturale con altre realtà.", affermano gli allenatori. Il programma sportivo prevedeva allenamenti e partite sui campi di beach volley in spiaggia e sfide di pallavolo e beach volley con altre squadre presenti nella struttura. Tali incontri hanno permesso alle pallavoliste matildee di confrontarsi con vivai di altre società e di perfezionarsi ulteriormente. La settimana è stata perciò un importante momento per migliorare la preparazione fisica e tecnica, pur non tralasciando il divertimento ed i momenti di svago, come la bella giornata trascorsa all'Acquaparco Atlantica, le passeggiate, le serate proposte dallo staff dell'Eurocamp con film, karaoke e musica.
Partecipanti: Martina Rosini, Olimpia Galletti, Rossella Sabbioni, Sofia Benea, Valentina Ravani, Alessia Campagnoli, Anna Bergonzini, Alessandra Meneghini, Francesca Folchi, Federica Lorenzini, Giulia Cavallini, Lucia Dall'Olio, Cecilia Scapinelli, Sara Signorini, Elisabetta Ferrarini, Anna Corazzari, Samanta Zapparoli, Zadonscaia Nadia, Claudia Testoni, Amanda Soriani, Diletta Soriani, Anna Aleotti, Sara Aleotti, Costa Giulia, Silvia Grandi, Elena Grandi, Matilda Moro, Michelini Magda, Beatrice Paganelli, Alessio Fiorini, Sergio Bonetti.

CORSI INVERNALI DI PALLAVOLO 2007 -2008

Minivolley Primo livello
(I e II elementare)
Minivolley Secondo livello
(III, IV, V elementare)
Campionato promozionale
Uunder 12 misto
Campionati di categoria
Under 14 e under 16 femminili.

Campionati di serie:
Prima divisione maschile
Seconda divisione femminile

Per informazioni AVB AVIS AIDO,
Via De Amicis 12
(tutte le mattine dalle 10 alle 12)
Tel. 0532 892032; Cel. 347 7739720

Beach Tennis

Torneo di beach tennis

Si è svolto nelle ultime due settimane di luglio l'atteso torneo di beach tennis "Active", che ha visto scendere in campo 16 coppie, suddivise in 4 gironi. Agguerritissimi giocatori che si sono sfidati per due settimane nelle serate di lunedì, mercoledì e venerdì. Alla fine hanno avuto la meglio la coppia Riccardo Felice – Michele Bergamini, che hanno battuto in finale Massimo Bianchini e Tommaso Cibinetto. Gli appassionati si sono già prenotati per l'edizione dell'anno prossimo.

Catia Rizzetto del negozio Active sponsor della manifestazione con i finalisti Primi Classificati Riccardo Felice, Michele Bergamini, Secondi Classificati Massimo Bianchini, Tommaso Cibinetto

Associazionismo

Scout

In occasione del Centenario dello Scoutismo, quest'anno la sezione di Bondeno ha tenuto le tradizionali vacanze estive sul Lago Trasimeno, nell'Oasi Naturalistica dell'Isola del Polvere. Alle attività svolte a contatto con la natura nell'educazione alla conoscenza e al rispetto di essa, si è associato l'evento della Veglia dell'Alba del Centenario. Cento anni fa, l'uno Agosto 1907, cominciò infatti il primo campo della storia Scout a Brownsea, nella baia di Poole sulla Manica; dove Robert Baden Powell (B-P), il fondatore del movimento Scout porta venti ragazzi per un campo sperimentale, il cui successo lo spinse a fondare lo scoutismo. I ragazzi del reparto si sono successivamente recati, dove al Circo Massimo hanno partecipato all'incontro con migliaia di altri Scout provenienti da tutta Italia. Nel mese di ottobre comincia il nuovo Anno Scout. Tutti i genitori e i ragazzi dagli otto anni in su che desiderano conoscere e praticare lo Scoutismo possono contattarci.

COMPLIMENTI AUGUSTO

La redazione di Sport Comuni si congratula con Augusto Pareschi per aver brillantemente terminato il Master in Business Communication presso l'Università Cattolica di Milano. Augusto è per tutti noi un prezioso collaboratore, sempre disponibile a offrire spunti di riflessione, articoli ben scritti e ad incoraggiarci a migliorare.

FORMEC
CONCESSIONARIO UFF. FERRARA E PROV.
HOTAIR KOMATSU
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

FARMACIA
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

LA NUTRIZIONE
INTELLIGENTE
INIZIA QUI.
+ integratori alimentari
CONSULENZA NUTRIZIONALE
e ASSISTENZA PERSONALIZZATA
Francesca Fabbris – Cell. 328 8778164 dalle 18.00
e-mail: francesca.fabbris@libero.it
master di gestione su integrazione alimentare e fitoestratti
Crediti E.C.M.

Star Bene
Centro Abbronzatura
Centro Massaggi
Non solo Estetica
Via XX Settembre, 18 – Bondeno (FE)
Tel. 0532-897313
Chiuso il Lunedì

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

Pallacanestro

"SLAM DAY"

IL TORNEO È NATO DALL'IDEA DI UN RAGAZZO DI DODICI ANNI ED HA RISCOSSO UN BUON SUCCESSO

Stefano Benetti in azione

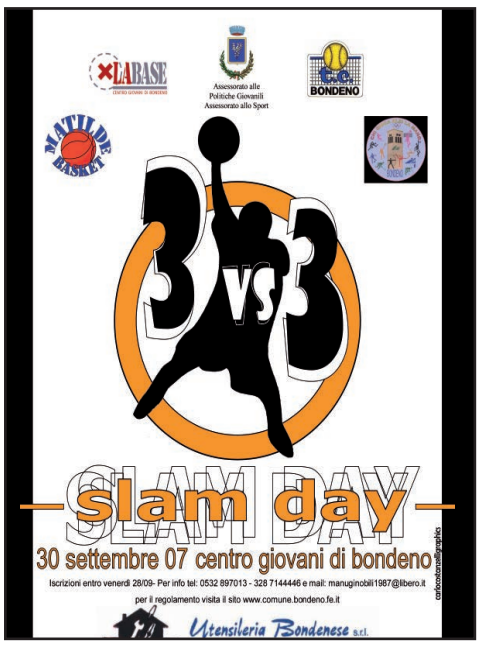
Il torneo di basket 3 contro 3 "Slam Day" è nato durante il mese di agosto da un'idea di un ragazzo di Bondeno, Enrico Bergamini, 12 anni e tanta intraprendenza. Nonostante le difficoltà dovute al periodo dell'anno non troppo felice, questo piccolo sogno è stato portato avanti, soprattutto grazie a Davide Piacentini responsabile del Centro Giovani di Bondeno. E così pian piano questa idea si è trasformata in realtà. Con il sostegno del Comune, della Matilde Basket e del Comitato "Chi Gioca Alzi la Mano", si è potuto finalmente fissare la data di domenica 30 settembre per il lancio della manifestazione, che è stata all'insegna del basket, con impegni al mattino per i bimbi fino ai 12 anni e nel primo pomeriggio i ragazzi tra i 13 ed i 17, ed in seguito tutti gli aspiranti Nba dai 18 anni in su. L'obiettivo è stato di sfidarsi in amicizia e divertimento nel rispetto delle regole e degli avversari… "Vinca il migliore e medaglia di consolazione per tutti gli altri!" è un po' la filosofia di questa brillante manifestazione.

La formazione delle vecchie glorie

Dato il tempo limitato ed un'esperienza organizzativa ancora da acquisire, si è voluto scegliere un profilo non troppo alto, coinvolgendo nell'opera pubblicitaria solamente Bondeno e dintorni. Ma gli appassionati di basket si sono subito passati la voce, mobilitandosi per partecipare ad una bella prima edizione. Chissà che non sia un trampolino di lancio le edizioni dei prossimi anni. Perchè ogni inizio è difficile, ma con buona volontà, passione ed un pizzico di fortuna nulla è impossibile!

EMANUELE BENETTI

Una delle formazioni under 18



Un'azione di gioco

Sita Marcello in azione

Foto Storica

Squadra di calcio "Costruzioni Meccaniche Fratelli Bignozzi" 1968-1969, grande protagonista nei tornei interaziendali di Bondeno.
In piedi da sinistra: *Loris Aleotti (Gatar); Francro Bignozzi (titolare dell'azienda); Vito Benedusi; Malaga;…; Andrea Costa (Coco); Eros Tartari; Loris Calori (Bubu); Francesco Curti; Marco Pareschi; Renzo Bindi.* ***Accosciati da sinistra:*** *Avanzi…; Leo Zanetti; Fernando Turchi; Andrea Bellodi; Maurizio Magri (Mic)*

Centenario Spal

Un secolo colorato di biancoazzurro

Festeggiamenti e ricordi per la Spal che ha compiuto cent'anni

La Spal, la gloriosa Spal, ha appena festeggiato il centenario. Al di là della manifestazione del 24 settembre che ha raccolto migliaia di appassionati al "Paolo Mazza", credo che ciascuno dei tanti tifosi biancazzurri abbia ricordato a modo suo il secolo di vita della propria beneamata.

Stadio Paolo Mazza di Ferrara

C'è chi, come chi scrive, ha avuto la fortuna di assistere alle gesta della Spal più vera, certamente la più forte formazione della sua storia. Mi riferisco a quell' "undici" che negli anni a cavallo fra gli anni '50 e i '60 stazionava, con merito, applausi e meraviglia, nella massima serie.

Fu mio padre ad iniziarmi alla Spal. Con lui e i suoi amici mi fiondavo in gradinata: bandierina nella mano destra e cartoccio di lupini nella sinistra. Così vidi molte partite, alcune indimenticabili. Da segnare sul calendario della vicenda calcistica nostrana sono alcune trasferte-monstre, tanto che il lunedì, tornando a scuola, raccontavo le gesta degli eroi in biancoazzurro suscitando ammirazione e anche qualche invidia. Come ad esempio (io c'ero!) quando a Bologna (era il campionato '59-'60), sul 2-2 Guerrino Rossi l'indimenticato centravanti della Spal di Massei incornò la rete della vittoria a tempo scaduto. Il derby era nostro, bandiere al vento e inevitabili sfottò ai cugini, E c'ero anche quando Lo Bello senior a Ferrara decretò i famosi tre rigori a favore del Napoli: l'ultimo, inesistente, concesso sotto il mio naso, lo diede per ripicca sentendo l'ironico grido di un tifoso spallino che invocava il penality contro la Spal per un innocuo contrasto in area. Fu forse allora che cominciai a pensare che …la giustizia non sempre è di questo mondo. Ma le trasferte si chiamavano anche Milano, Firenze e Torino quando Di Giacomo (un ex ..irriconoscente) ci beffò all'ultimo istante.

Nonostante la "B" e poi la "C", la passione mi rimase dentro, per quanto sopita. Nel '72 – '73 con l'avvento del sor Mario Caciagli l'amore tornò ad esplodere. In coincidenza con le mie primissime esperienze giornalistiche, seguii la squadra in molte trasferte per la vecchia Gazzetta di Ferrara. I biancoazzurri di Pezzato e Mongardi passavano ovunque: a Macerata (ci arrivai con mezzi di fortuna dopo la rottura del motore dell'auto di mio padre), a Massa, ma soprattutto a Lucca dove capitan Lucio, fra urla e fischi assordanti, non fallì il rigore della vittoria. Combinai la trasferta toscana con la mia famiglia e quella della mia futura moglie, che si conobbero proprio in quell'occasione.

Due anni più tardi Pezzato e C. furono spesso miei ospiti alla trasmissione sportiva radiofonica (la prima a Ferrara) che condussi per Radio Ferrara Centrale da un angusto abbaino (non c'era niente di meglio) di via Boccaleone . Mesi dopo ci si spostò in Porta Reno.

Gianbattista Fabbri

Ricordo con affetto il primo colloquio con il grande Commendatore: la trasmissione era partita e occorreva poter accedere alla tribuna stampa e agli spogliatoi: poco più che ventenne mi recai con un po' di timore (lo confesso) nel suo mitico ufficio di via Borgoleoni. Gli raccontai cosa stavamo facendo, gli dissi dei progetti, del futuro della radio privata, (le radio libere); annuì col suo fare solo apparentante burbero; alla fine raccolsi il coraggio e gli chiesi il fatidico biglietto: il presidentissimo mise le mani nelle tasche della giacca ed estrasse il favoloso e agognato tagliando. In tribuna stampa trovai i mostri sacri del giornalismo sportivo, che avevo appena conosciuto nelle redazioni: gli indimenticati e carissimi amici Giordano Magri e Mirto Govoni e, ancora, gli altri cari amici e colleghi Giordano Marzola, Alberto Ghisellini, Fabio Canella.

Il tempo intanto correva e da militare (ero a Messina) convinsi altri tre amici commilitoni non ferraresi a varcare lo Stretto per veder vincere la Spal a Reggio: e così fu, con grande soddisfazione per il soldatino e la sua truppa.

Negli anni successivi ho ancora seguito la squadra, anche se con meno passione, lo confesso. La domenica sera, in ogni caso e dovunque mi trovassi, mi sono informato, via telefono ("Marco, com'è andata?"), tv, internet o televideo del risultato della mia Spal, e non sempre, ahimè, ho sorriso.

Ma questo, nonostante tutto, sento che è l'anno buono, quello della rimonta; ci porterà in vetta, colorerà dei nostri colori un "Paolo Mazza" tutto esaurito, comincerà a far riparlare l'Italia del "miracolo" della piccola- grande Spal, quella che teneva sulla corda le grandi.

Sempre nel cuore, cara Spal.

ALBERTO LAZZARINI

Automobilismo

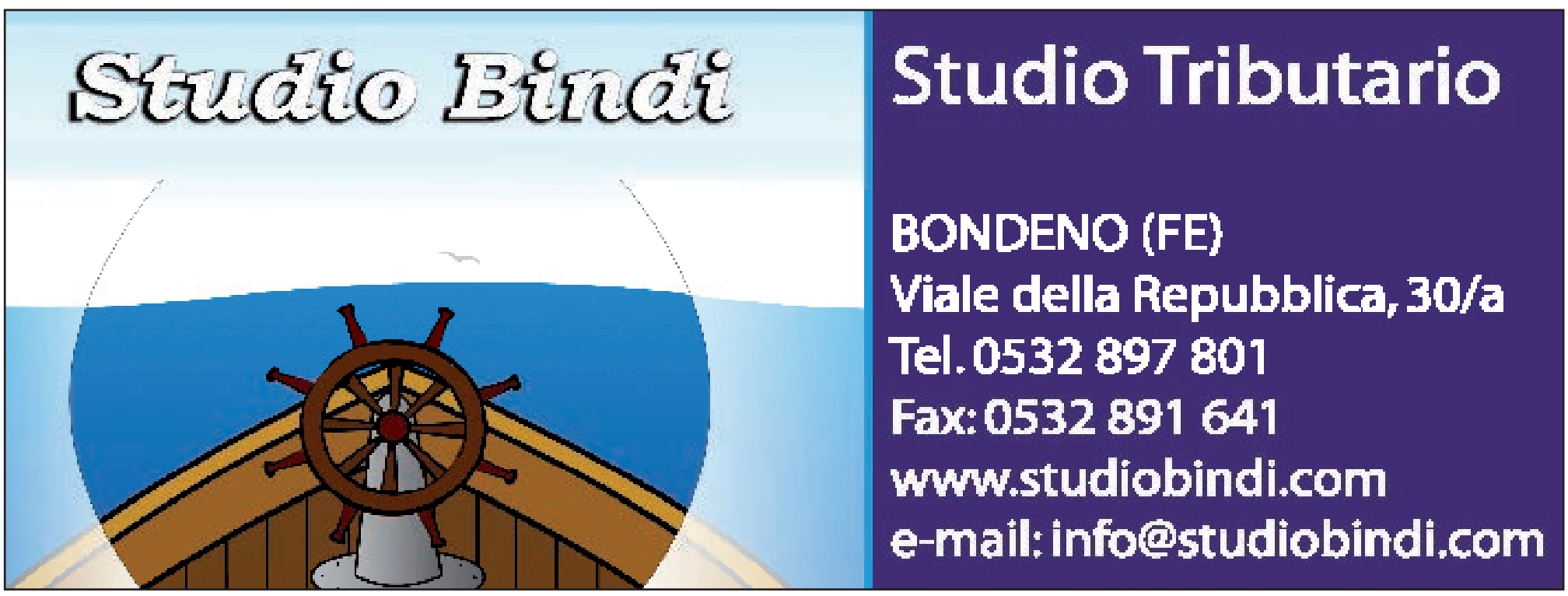
EVENTI MANIFESTAZIONI AUTOMOBILISTICHE

Un lungo week end di settembre ha visto nel capoluogo tre importanti appuntamenti targati Officina Ferrarese

Il 15 e il 16 settembre Ferrara è stata protagonista di tre eventi automobilistici particolarmente prestigiosi e tutti targati "Officina Ferrarese". Si sono infatti svolti il Trofeo Nuvolari, il Registro Italiano Porche e l'assegnazione del Memorial Mirto Covoni, che hanno visto Ferrara e la sua splendida provincia come centro nazionale del movimento automobilistico d'epoca. Il Trofeo Nuvolari ha visti coinvolti trecento equipaggi partiti da Mantova e i numeri della manifestazione sono grandi: su un percorso di mille kilometri sono state svolte ben cinquantatre prove speciali, con arrivo in piazza Ariostea. Cinque gli equipaggi ferraresi iscritti: Mazzola Poggi; Fabbri Fabbri; Atti Gozzi; Saracini Squarzoni; Storaci Storaci.

Il raduno del Registro Italiano Porche 356 ha portato nel capoluogo i cinquantatre equipaggi iscritti alla gara, che hanno fatto una lunga escursione partendo da Piazza Castello, raggiungendo Ostellato, Comacchio, Bosco Mesola e giungendo infine in Piazza Ariostea.

Infine il Memorial Mirto Covoni è stato assegnato al regista ferrarese Florestano Vancini.



Gara Ciclismo Professionistico

A DANILO NAPOLITANO IL MEMORIAL VIVIANA MANSERVISI

Dalla pianura alle valli e ai Lidi di Comacchio, la gara di ciclismo per professionisti ha coinvolto tutta la provincia di Ferrara

L'organizzatore generale della gara Ivano Manservisi assieme all'Organizzatore Tecnico Adriano Amici, del GS Emilia, posano soddisfatti con il foglio in cui i professionisti accorsi a gareggiare in questa neonata gara hanno apposto la loro firma- partenti 150

E' il portacolori della Lampre – Fondital, Danilo Napolitano, a scrivere per primo il proprio nome nell'albo d'oro del "Memorial Viviana Manservisi – dalla pianura alle valli e lidi di Comacchio", che si è corsa sabato 22 settembre con partenza da Sant'Agostino (Ferrara) ed arrivo a Comacchio con l'organizzazione generale dell'ASD Rima di Ivano Manservisi e l'organizzazione tecnica del GS Emilia di Adriano Amici

La gara, accolta da un pubblico numerossimo lungo il percorso, si è sviluppata intorno ad una fuga "fiume" iniziata al primo chilometro, subito dopo la partenza ufficiosa dalla sede della Ceramica Sant'Agostino affollata dai mini ciclisti delle società giovanili della provinciali Ferrara(San Carlese e Stella Alpina). Lo start ufficiale è stato dato tra due ali di folla a San Carlo dal Sindaco di Sant'Agostino Claudia Balboni assieme al Dott. Ennio Manuzzi della Ceramica Sant'Agostino e dall'Organizzatore Generale Ivano Manservisi.

Il primo atleta a prendere il largo è stato il russo Dmitri Nikandrov (Team Universal Caffè – Ecopetrol), raggiunto poco dopo, al chilometro sei dal più giovane corridore in gara, l'albanese Ervin Haxhi, classe 1988, dell'Amore & Vita – Mc Donald's e successivamente, al chilometro diciotto, da Adriano Angeloni (Ceramica Flaminia).

Presso la Ceramica Sant'Agostino, dove si sono svolti i preliminari di gara e la firma foglio partenza, il Patron Ivano Manservisi in una foto di gruppo assieme ai piccoli ciclisti della San Carlese e Stella Alpina, che hanno poi aperto la colorata carovana di professionisti dal famoso stabilimento fino alla partenza ufficiale di San Carlo.

I tre hanno trovato immediatamente l'accordo ed hanno raggiunto un vantaggio massimo di 6'40" al chilometro 77 durante l'attraversamento della città di Ferrara.

Da quel momento il gruppo ha iniziato il proprio recupero che si è concretizzato all'inizio dell'ultima delle tre tornate del circuito finale, a sedici chilometri dalla conclusione.

Le fasi finali di corsa sono state caratterizzate dall'altissima andatura e la volata a ranghi compatti è stata inevitabile. Sul lungo rettilineo di Comacchio Danilo Napolitano ha preceduto a braccia alzate Paride Grillo (Ceramica Panaria – Navigare) e Giuseppe Palumbo (Acqua & Sapone – Caffè Mokambo), conquistando così la sesta affermazione stagionale.

Per le premiazioni di rito: il Sindaco di Sant'Agostino Claudia Balboni, il Presidente del Comitato Regionale Emilia-Romagna FCI Federazione Ciclistica Italiana Celestino Salami, il Sindaco di Comacchio Cristina Cicognani, il presidente del Gruppo Officine Barbieri di Scortichino Nicola Barbieri, il Patron Ivano Manservisi e la nipote Licia Balboni (una delle due figlie di Viviana Manservisi a cui è titolata la gara).

Grande entusiasmo da parte del Patron Ivano Manservisi che ha ringraziato ripetutamente tutte le amministrazioni comunali, le forze dell'ordine ed i numerosi collaboratori che si sono prodigati per la buona riuscita della manifestazione.

Manservisi mentre si congratula con il vincitore

Eventi Locali

TORNA PANAREA: LA FIERA DEL PANE

continua da pagina 1... di Cosenza, che ha fatto del pane e dell'enogastronomia e la sua principale attrazione turistica. Saranno le specialità Calabresi preparate da uno staff di cuochi appositamenti saliti a Bondeno ad intrattenere i numerosi ospiti illustri a cominciare dal maestro Rambaldi (l'ideatore di ET). Per l'occasione gli organizzatori hanno previsto l'istituzione di un importante premio. Nella giornata di Sabato 6 Ottobre,

alle ore 10,30 presso la Sala 2000, si terrà un convegno di super attualità sui cereali condotto all'attivissimo Dr. Adriano Facchini. Il pubblico potrà accedere al Centro Fiera già a partire dalle 15,30 per cominciare a gustare gli innumerevoli assaggi proposti dagli espositori, alle 17,30 i fornai di Bondeno si esibiranno in diretta per mostrare l'intero ciclo della panificazione. Alle 19,00 aprirà il grande ristorante denominato Hosteria Pane diVino gestito dall'associazione "La pentola dei sapori". Alle 21,00 la conferenza del Dott. Walter Cricrì sull'analisi sensoriale del pane, importante occasione

Francesco Moser in visita a Panarea

per riconoscere la qualità del principe della tavola. I padiglioni del centro Fiera ospiteranno molti operatori tra cui il pastificio Andalini, la Cooperativa Bellini, Ferrara Frutta, il Consorzio C.I.V., Grandi Salumifici Italiani, la Sagra di Vigarano Pieve e la Sagra della Pizza di Cassana; non mancheranno le specialità calabre nello stand di Altomonte. Presenti come espositori anche varie aziende protagoniste della filiera del frumento come il Mulino Padano (Ceneselli), Quaglia (Este), Pivetti (Renazzo) nonché l'I.P.S.A.A. di Trecenta e la prestigiosa rivista "Il Panificatore Italiano" che ha dedicato ben 14 pagine su Altomonte; non potevano mancare gli esponenti dell'agricoltura tradizionale quali le industrie sementiere Apsov (Voghera), P.S.B. e SIS Sementi di Bologna, i C.A.P.

di Parma e Ferrara e l'Unione Agricoltori. Infine da ricordare la presenza della Bonifica di Burana e delle industrie di agrofarmaci quali le tedesche Bayer e Basf, la svizzera Syngenta e l'americana Dow Agrosciences.

PANAREA, LABORATORIO DI IDEE PER LO SVILUPPO

Breve intervista ad Adriano Facchini, l'ideatore della manifestazione, giunta all'ottava edizione

PanArea, è un evento studiato per la promozione del nostro territorio e dei suoi prodotti tipici.

Il Dottor Adriano Facchini, ideatore della manifestazione ci ha recentemente fatto visita in redazione e ci ha diffusamente raccontato la sua esperienza nella promozione territoriale. Abbiamo così colto l'occasione per fargli alcune domande.

Come mai intitolare la Fiera "PanArea"?

Il nome –rivisitato e corretto edizione dopo edizione- è definitivo ed ha una doppia valenza: innanzitutto si riferisce alla zona dove scorre il Fiume Panaro; ma si riferisce anche al pane e ai suoi derivati, il vero e proprio oggetto dell'evento. Circa dieci anni fa ho compreso come Bondeno stesse cambiando profondamente: da circa trentamila abitanti di qualche decennio fa, stava diventando una città dormitorio -una periferia di Ferrara-, tanto che attualmente la sua popolazione si è quasi dimezzata (infatti si aggira attorno alle quindicimila unità). Mi sono domandato pertanto come promuovere il suo immenso territorio comunale e il suo ricco patrimonio, ed è nata l'idea di offrire visibilità ai prodotti tipici locali, anche tramite l'associazione "Sagre e Dintorni", in costante crescita, anno dopo anno. E poi l'argomento grano -come ben sapete- è proprio in questi giorni di grandisisma attualità…

Si tratta quindi di un momento per promuovere a livello nazionale il nostro territorio?

Sardella e Facchini

Non solo! Il pane è uno dei protagonisti. Ma c'è di più: abbiamo cercato di creare un evento per sviluppare idee imprenditoriali, facendo incontrare tantissimi operatori. Pan Area –come anche la Fiera del Mais di Trecenta- si propone proprio questo: conferenze, dibattiti, il gemellaggio con la città di Altomonte in Calabra, sono occasioni di incontro, in grado di creare idee di crescita. Viviamo in un momento difficile, euforico da un lato, ma anche di profonda crisi, caratterizzato dal difficile passaggio dall'economia della conoscenza all'economia delle relazioni.

Come si concilia quindi il locale con il globale?

Dopo dieci anni di decentramento della produzione, vedo attualmente un grosso fervore locale. Infatti tutti i mercati del mondo sono tra loro vicini ed in tempi brevi è possibile creare scambi. Abbiamo pertanto dimostrato che la ricetta del localismo organizzato può offrire ottime opportunità. Si tratta di dare valore al marketing territoriale, che porta occasioni di sviluppo.

Che significato ha il gemellaggio con Altomonte?

E' molto importante, perché è una cittadina del Sud che è stata in grado di uscire dal degrado. Molto significativo il servizio della rivista di pane più prestigiosa d'Italia che le ha dedicato un servizio di ben quattordici pagine ed un titolo eloquente: "Altomonte, la Calabria che vince", in grado di creare un'idea d'impresa molto forte e soprattutto di vincere l'ndrangheta.

Infine, come valuta un progetto editoriale come Sport Comuni, che valorizza le realtà associative locali?

Il filone Sport, inteso come associazionismo locale e ricondotto ai grandi temi legati alla salute si toglie dalla mischia ed offre pertanto numerose opportunità.

Grazie!

FRANCESCO LAZZARINI

UNA EDIZIONE TRICOLORE

Pieno successo per la Vigarano Halfmarathon che ha ospitato i campionati italiani master FIDAL

Momento della presentazione dell'evento

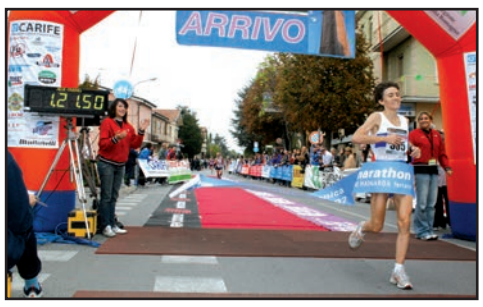
Lo scorso trenta settembre si è disputata l'attesissima XXIV Vigarano Halfmarathon, riscuotendo un enorme successo.

Alla presentazione dell'evento, avvenuta martedì 25 settembre, Nicola e Federica Stella, alla presenza di numerose autorità sportive e civili, hanno illustrato i programmi e ricordato la sua storia, che anno dopo anno ha visto crescere il numero dei partecipanti e la sua importanza. I sindaci di Vigarano Mainarda -Daniele Palombo- e di Ferrara, -Gaetano Sateriale- hanno espresso la loro soddisfazione per i numeri della manifestazione, sottolineando che si tratta di una occasione per richiamare centinaia e centinaia di turisti nel nostro territorio.

Nell'intervento di Daniele Guandalini (consigliere CONI e presidente provinciale FIDAL) è stato sottolineato la grande importanza di questa ultima edizione; infatti è stata fatta coincidere con il campionato italiano FIDAL individuale e di società di maratona masters, unica manifestazione a livello nazionale organizzata nel 2007 in provincia di Ferrara.

(Foto Alessandro Grandini dell-Atletica Ferrara)

Il gruppo di testa in un tratto di campagna



Il momento dell'atrrivo della prima partecipante

Un tratto urbano a Vigarano Pieve

Parte del "percorso urbano"

Nicola Stella, e il sindaco di Vigarano mentre premiano un concorrente della categoria "cicloni"

La premiazione

L'arrivo del vincitore

Calcio Poggio Renatico

TORNEO DI CALCIO GIOVANILE PRO UNICEF

Grande successo per la manifestazione organizzata da "Le Torri"

Un vero trionfo dello sport giovanile: si è conclusa con un'entusiasmante maratona calcistica di oltre quattro ore la 16ª edizione del Torneo di calcio giovanile pro Unicef, che ha portato su tre campi poggesi 30 squadre e 528 piccoli atleti per 42 partite. Si sono disputate sabato pomeriggio, allo stadio comunale di Gallo, le sei finali della manifestazione organizzata dalla neonata associazione di 'puro settore giovanile' Le Torri, in collaborazione con F.C. Malba, con il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Ferrara e con il patrocinio del Comune di Poggio Renatico e di Unicef. Il 4° Trofeo Andrea Baraldi-categoria Pulcini 1998, che si è giocato proprio a Gallo, è stato conquistato dall'Azzurra Porotto B che ha avuto ragione del New Team 1-0; il terzo posto è andato a Le Torri che ha battuto l'U.S. Reno Centese 6-2. Hanno premiato il presidente della società organizzatrice Le Torri Nino Soffritti, Enrico Campagnoli della Cassa di Risparmio di Ferrara ed Evandro Zucchini della Polisportiva Poggese. Il 4° Trofeo Mario Busi-categoria Pulcini 1997, svoltosi a Chiesa Nuova, è stato assegnato alla Spal che ha vinto il Monestirolo 2000 5-1; sul terzo gradino del podio è salito il New Team, mentre non è stato assegnato il quarto premio. Hanno consegnato le coppe il sindaco di Poggio Renatico Paolo Pavani, il presidente del Comitato Unicef di Ferrara Adriano Rubini e il presidente del Gruppo Sportivo Gallo Loreno Ravolini. Infine, il 17° Trofeo Bruno Zucchini-categoria esordienti 1995-1996, che si è tenuto a Poggio Renatico, è stato alzato al cielo dall' U.S. Reno Centese che ha superato la Spal/Dribbling 4-0; terzo piazzamento invece per l'Argile Vigor Pieve che ha avuto la meglio sull'Azzurra Porotto 2-0. Hanno premiato Luigi Zucchini, figlio di Bruno, l'assessore allo Sport di Poggio Renatico Gianni Bonora e Cristina Romagnoli della Polisportiva Poggese. Tutte le squadre hanno inoltre ricevuto una pergamena di partecipazione da parte di Unicef e una confezione regalo di confettura, offerta a ogni piccolo calciatore in collaborazione con l'azienda Alba. Il Comitato Unicef, rappresentato dal presidente Rubini, da Maurizio Olivari e da Ivana Dolzani ha ricevuto dal presidente Nino Soffritti il ricavato della manifestazione e, a sua volta, ha consegnato un riconoscimento per l'operato a favore dell'infanzia disagiata alle società Le Torri, Malba e Poggese, al Comune di Poggio Renatico e alla Fondazione Cassa di Risparmio di Ferrara. "Non possiamo che complimentarci per questa splendida edizione del torneo: per il successo della nuova formula, per la perfetta organizzazione e per la sensibilità ancora una volta dimostrata verso i bambini più sfortunati – hanno affermato gli esponenti Unicef –. I fondi raccolti sono stati cospicui: confluiranno nel programma di vaccinazione, in particolare contro l'Aids, e nel progetto 'Tutti a scuola'". Al termine dell'evento i più soddisfatti sono stati però i componenti della società Le Torri, che a pochi mesi dalla fondazione è stata chiamata a un importante banco di prova, superando brillantemente questa esperienza. "Il risultato è stato eccezionale per la grande partecipazione di società e di pubblico – ha spiegato il presidente Nino Soffritti -. Abbiamo potuto assistere a partite di buon livello sia sotto il profilo tecnico sia dal punto di vista dell'atteggiamento sportivo: abbiamo visto squadre molto ben organizzate e qualche futuro talento. Gli spettatori sono stati numerosi e partecipi su tutti e tre i campi e in occasione di queste finali: non si sono risparmiati nel sostenere i propri colori e hanno dato vita a una cornice davvero gioiosa. Credo che l'organizzazione sia risultata ottima: c'è molto entusiasmo fra i volontari e stiamo già pensando a come migliorare ulteriormente il torneo, sperando di arrivare già nella prossima edizione a sedici squadre per categoria".

CRISTINA ROMAGNOLI

"Le Torri", la nuova "Societa' di Puro Settore Giovanile", si presenta

Importante svolta nella promozione del calcio a livello comunale

Prende il suo nome dagli avamposti medievali che punteggiano il territorio di Poggio Renatico: la neonata società "Le Torri" è il nuovo baluardo del calcio giovanile poggese. L'associazione, iscritta lo scorso luglio alla Figc di Ferrara, è stata presentata al sindaco Paolo Pavani e all'assessore allo Sport Gianni Bonora dal gruppo dei suoi promotori e fondatori: Loreno Ravolini, Nino Soffritti, Raffaele Poletti, Erido Angelini, Carlo Baldissara, Dante Dondi, Franco Giuliani ed Evandro Zucchini. "Le Torri", nata dall'iniziativa di Polisportiva Poggese, Gruppo Sportivo Gallo e Polisportiva Chiesa Nuova – si sta lavorando al coinvolgimento anche della Polisportiva Coronella -, conta attualmente oltre una settantina di piccoli atleti dai sei ai dodici anni e sei squadre (Pulcini, Esordienti, Piccoli Amici e tre gruppi di Scuola Calcio). Quattro sono gli impianti a disposizione: i campi sportivi comunali di Poggio Renatico, Gallo e Chiesa Nuova e il campo parrocchiale di San Martino; due gli automezzi adibiti agli spostamenti. Il direttivo è composto dal presidente Nino Soffritti, dal vicepresidente Franco Giuliani, dalla segretaria-cassiere Rossella Piccioli e dai consiglieri Valerio Pilati e Fabrizio Bonetti. "Questa nuova società – ha illustrato Loreno Ravolini, in qualità di coordinatore del progetto – è il risultato di un percorso iniziato alcuni anni or sono e si propone di rispondere alle esigenze emerse nell'ambito del calcio giovanile, così da promuovere l'attività sportiva nella maniera migliore e più funzionale e da agevolare i ragazzi e le famiglie. "Le Torri", completamente indipendente dalle prime squadre, è costituita da società, ma soprattutto da individui che credono fortemente in un progetto dedicato unicamente allo sport giovanile. Avrà dunque un unico interlocutore l'Amministrazione comunale, con cui desideriamo confrontarci su molteplici fronti, a partire da quello prioritario delle strutture". "Sono davvero entusiasta – ha affermato il sindaco Pavani – di questo primo importante passo per raggiungere obiettivi ambiziosi. Da tifoso il mio sogno è sempre stato quello di poter vedere un'unica squadra scendere in campo in rappresentanza di tutto il territorio: partire dai giovani è sicuramente la mossa più giusta e meritoria, anche a fronte di un notevole impegno di dialogo e confronto fra diverse realtà. Abbiamo molte aspettative nei confronti di questo nuovo percorso: noi vi saremo a fianco, continuando, come abbiamo fatto sinora, a investire nello sport, anche per la sua valenza parasociale ed educativa". "Ciò che ritengo primario – ha aggiunto l'assessore Bonora – è far praticare lo sport ai nostri giovani, sul territorio e in maniera continuativa: questa sinergia va proprio in tale direzione ed è stata perciò ben accolta dalla comunità. Credo inoltre sia molto interessante l'idea di fare in futuro della neonata società uno strumento di sviluppo unitario anche di altri sport giovanili". La società, che si definisce "di puro settore giovanile", si dichiara inoltre pronta a far fronte alla crescita dell'attività sportiva giovanile legata al continuo sviluppo del paese, muovendosi con passione e attivando una strategia sportiva giusta e tempestiva.

La presentazione in comune dell'associazione "Le Torri"

Ciclismo Poggio Renatico

G.P. Cicli fuori Porta

Sull'argine del Reno, cinquanta agguerritissimi ciclisti si sono sfidati in mountain bike e ciclocross

In occasione della fiera di settembre si è svolta a Poggio Renatico la tradizionale gara di ciclocross e di montain bike con oltre 50 partecipanti, che sull'argine del Reno hanno dato vita ad una spettacolare gara, con i ferraresi in bella vista. M1 vince il campione italiano e trevigiano Pitacolo, che in volata ha preceduto il ferrarese Leprotti ed il reggiano Ribecchi. Negli M2 vince il bolognese Poli che precede il faentino Pasquali ed i ferraresi Pesci e Montanari. Negli M3 vince il ferrarese Querzola che stacca i ferraresi Corazzari e bacilieri. Negli M4 vince il poggese Bratti. Nel ciclocross vince il campione italiano Roviglioni che distanzia tutti di oltre 4 minuti precedendo il vicentino Luisetto ed il faentino Mirandoli. Nel duathlon cross vince il bolognese Bruzzi precedendo il ferrarese Bonafini. La gara è stata promossa dal Cicloclub estense e Fuori Porta cicli.

GRUPPO EDITORIALE LUMI

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
I nostri servizi:
Concessionaria di pubblicità a mezzo stampa (per giornali, riviste, opuscoli, eventi); Redazione e ufficio stampa; Elaborazione grafica e impaginazione; Servizio stampa, cellophanatura e distribuzione delle pubblicazioni con mezzi propri e postali; Progettazione, impaginazione, grafica, assistenza redazionale per house organ; Possibilità di pubblicazioni editoriali.

Sport comuni
il mensile sportivo del territorio

Per la tua pubblicità su Sport Comuni puoi contattarci al numero 0532-894142 o inviarci un e-mail all'indirizzo spot@sportcomuni.it

Pub l'Ariosto

Birreria, Tigelleria, Aperitivi, Stuzzicheria
Via Gramsci, 303
Stellata di Bondeno (FE)
Tel 0532.885099

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

CANCELLERIA - ARCHIVIO - MODULISTICA - SERVIZI
BONDENO Buffetti UFFICIO
BONDENO UFFICIO SNC
Rivenditore Buffetti
Via E. De Amicis, 25/27 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532/897089 – Fax 0532/897303
e-mail: bondenoufficio@libero.it
Tutto per l'ufficio
Cartucce/toner per stampanti, fax e fotocopiatori
Articoli da regalo e pelletteria
Consegna gratuita

Ciclismo Sant' Agostino

Quel promettente vivaio

Finale di stagione pieno di soddisfazioni per gli atleti della Sancarlese Ciclismo

La squadra al completo

Veramente esaltante il finale di stagione agonistica per i giovani atleti della A.S.D. Sancarlese Ciclismo.
La Società infatti non è mai andata al di sotto del terzo posto nella classifica a squadre delle gare a cui a partecipato nell'ultimo mese.
Alla ripresa dopo la sosta di ferragosto gli atleti hanno conquistato un brillante 3° posto nella gara svoltasi a Crevalcore (BO) Domenica 19 Agosto, un 2° posto a Bazzano (BO) Domenica 26 Agosto sul circuito più tecnico ed impegnativo di tutta la stagione(diverse salite, discese e curve molto strette) ed un altro 2° posto nella gara svoltasi a Mordano (BO) Domenica 02 Settembre.
Sabato 8 Settembre a San Carlo per l'organizzazione della A.S.D. Sancarlese si è svolto il 16° Memorial G. Bianchi, il fondatore della società che quest'anno compie 60 anni.
Circa 200 sono stati i Giovanissimi atleti (7-12 anni) delle provincie di Bologna, Modena, Ferrara, Padova, Rovigo e Ravenna che si sono sfidati nel circuito cittadino.
Le uniche due squadre ferraresi rimaste a schierare Giovanissimi, Stella Alpina di Renazzo e Sancarlese hanno gareggiato con tutti i loro 17 atleti/cad.
Il pubblico accorso numeroso ha assistito a gare veramente combattute che hanno visto imporsi nella classifica a squadre la società Saccolongo (PD) seguita dalla Cartura Nakin (PD) e dalla Sancarlese, la squadra di casa che ha piazzato i seguenti atleti:

Il gruppo a Crevalcore

4° classificato Pedini Elia cat. G1 maschile, 5° classificato Sacchi Francesco cat. G2 maschile, 2° classificato Lodi Leonardo cat. G3 maschile, 1° classificata Elisa Vecchiato cat. G3 femminile, 2° classificata Marina Vecchiato cat. G3 femminile, 5° classificato Pola Patrick cat. G5 maschile.
La Sancarlese ha così ribadito la buona condizione dei propri atleti e la grande capacità della società nell'organizzare questi eventi che raccolgono sempre lusinghieri consensi da parte degli addetti ai lavori e del pubblico che assiste.
Ultimissima: Domenica 16 Settembre a Praticello di Gattatico (RE) la squadra ha conquistato un altro 2° posto grazie ai piazzamenti di:
cat. G1 maschile 3° Pedini Elia – 4° Matteo Baraldi – 5° Mottini Dario
cat. G2 maschile 2° Tognoli Nicholas – 4° Sacchi Francesco – 6° Gallerani Simone
cat. G3 maschile 2° Lodi Leonardo – 5° Salvi Luca
cat. G3 femminile 1° Vecchiato Elisa – 2° Vecchiato Marina
cat. G4 femminile 5° Tognoli Tatiana
cat. G5 maschile 5° Pola Patrick
cat. G5 femminile 1° Mottini Laura
La Sancarlese ha, nel frattempo, partecipato come apricorsa con i suoi Giovanissimi alla 1° edizione della corsa internazionale per professionisti "Dalla pianura alle valli" (Memorial Viviana Manservisi) che Sabato 22 Settembre ha portato 180 corridori da Sant'Agostino a Comacchio attraverso moltissimi paesi della provincia.
Continuano i preparativi per festeggiare degnamente il 60° anniversario di attività con un pranzo al quale sono stati invitati tutti coloro che in tutti questi anni hanno vestito i colori bianco-azzurro.
Nell'occasione verrà presentata e diffusa una pubblicazione curata dal Presidente Marco Margutti e da Rino Rambaldi che ripercorre con articoli, foto ed aneddoti le tappe fondamentali della storia della Società.

MARCO MARGUTTI

Il gruppo ciclismo Sancarlese

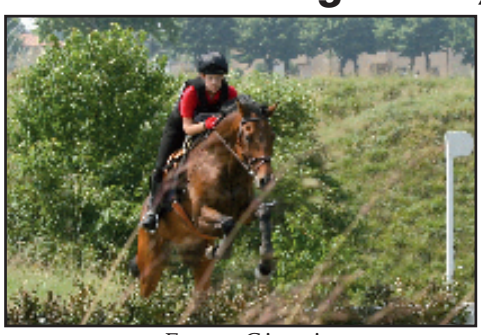
Lo scatto alla partenza

Corsa G3 a San Carlo

Equitazione S. Agostino

Le polivalenti attività del Centro Ippico Due Noci

Agonismo, escursionismo e molte altre iniziative per gli amanti dei cavalli



Emma Giorgi

Per chi è appassionato di animali e ama la vita all'aria aperta, una visita al Centro ippico potrà sicuramente risultare molto gradita. I cavalli sono animali fieri e vederli cavalcare è un vero piacere. Il loro portamento, la loro prestanza fisica ne fanno -non a caso- uno dei migliori amici dell'uomo nel corso della Storia.
Il "Centro Ippico Due Noci" si presenta come un luogo ideale per avvicinarsi all'equitazione, sia per i semplici appassionati, sia per chi affrontare l'attività agonistica. I responsabili Barbara Manzoli e Paolo Grazioli, mi hanno spiegato senza risparmiare particolari e curiosità l'attività del centro. Innanzitutto offre agli appassionati di equitazione la possibilità di lunghe cavalcate e di ospitare il proprio cavallo. Occasioni per svolgere lunghe passeggiate non mancano, con percorsi di campagna. Infatti le prime domeniche del mese sono organizzate le simulazioni della caccia alla volpe, spettacolari e incruenti.
Inoltre sono previste giornate di stage con istruttori di cavalli specializzati nel sistema Parelli, cui è opportuno spendere almeno due parole. Tale metodo si basa sull'osservazione dei cavalli liberi e sulle loro gerarchie interne al branco. E' stato notato che quest'ultimo segue il leader. Tramite "sette giochi" è possibile comprendere le dinamiche per diventare capobranco. Con il sistema Parelli è perciò possibile domare ed educare il proprio cavallo. Le attività non si fermano qui: sono state organizzate le vacanze di Capodanno in un castello ungherese, diove sarà possbile per gli appassionati partecipanti cavalcare oppure – per gli accompagnatori- visitare città e centri culturali.
Vi è poi il settore agonistico, che sta portando ottimi risultati alle giovanissime Emma Giorgi e Caterina Gallerani. La strada intrapresa da queste grintosissime ragazze è lunga e difficile, ma altrettanto piena di soddisfazioni, considerando che i risultati ottenuti anche nelle ultime gare sono estremamente positivi, con Emma che non si è mai piazzata al di sotto del quinto posto.

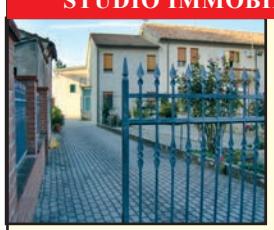
Caterina Gallerani

O.F.T. di Tangerini Mario & C. s.n.c.

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

ABITARE BONDENO

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



STELLATA centro casa indipendente su tre lati di buone rifiniture composta da: P.T.: ingresso cucina abit. soggiorno bagno P.1°: due letto matrimoniali, una letto singola, bagno, balcone + ampia corte con sovrastanti proservizi
Euro 150.000 tratt.

BONDENO in posizione centrale e tranquilla villetta ind.te su 4 lati composta da due unità: P.T. appartamento con ingr., cucina, soggiorno, 1 letto matrim., bagno-rip., P.1°: appartamento di ingr., cucina con retro, soggiorno, n°2 letto matrim., n°1 letto singola, bagno, balcone, Ampio garage esterno + giardino esclusivo, Ideale come soluzione genitori/figli.
Prezzo interessante

BONDENO centro casa ind.te su due lati completamente ristrutturata e di ottime finiture composta di: P.T.: ingr., cucina abitabile, soggiorno, bagno con antibagno, P.1°: n°1 letto matrim., n°1 letto doppia, bagno, balcone . Proservizio esterno in corte.
Euro 195.000 tratt.

BONDENO ottimo appartamento recentemente ammodernato composto di ingr. soggiorno/pranzo, cucina abit. rip., n°2 letto matrim., bagno, n°2 balconi, garage per n°2 auto, risc.auton., impianto di climatizzazione.
Euro 120.000 tratt.

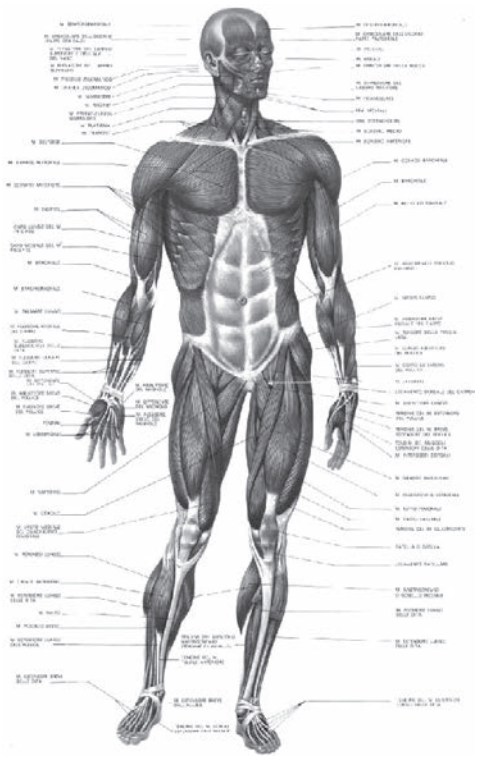
CASUMARO appartamenti, pronta consegna, di nuova costruzione in piccola palazzina composti da: ingresso, soggiorno con angolo cottura, n°2 letto (matrimoniale+singola), bagno, balcone, garage per 2 auto (mq.40) Disponibile tipologia a piano terra con ingresso ind.te e giardino privato.-
Progetto e inf. in ufficio

Il Professionista

L'Angolo del dott. Bolognesi

LE LESIONI MUSCOLARI NEGLI SPORTIVI

I muscoli hanno la capacità di contrarsi generando il movimento del corpo o di sue parti. Costituiti da tessuto muscolare sono avvolti da una membrana elastica che li mantiene in sede durante la contrazione. Vengono distinti in base al tipo di tessuto muscolare che li costituisce in lisci o striati; e in base alla possibilità di controllare volontariamente



o meno la contrazione: in volontari o involontari.
I muscoli volontari si chiamano anche scheletrici, perché sono quasi tutti uniti alle ossa per mezzo di cordoni fibrosi, detti tendini; i muscoli volontari costituiscono circa la metà del nostro peso corporeo.
Quando un muscolo viene sollecitato per compiere un movimento si contrae, cioè si accorcia e nello stesso tempo diventa più grosso. Ogni movimento attivo di un muscolo comporta la sua contrazione, ma il muscolo potrà poi rilassarsi, riacquistando la lunghezza originaria, soltanto per azione di un altro muscolo, capace di agire in senso opposto, e perciò detto antagonista.
Ogni articolazione del nostro corpo dispone di coppie di muscoli: flessori ed estensori, che funzionano gli uni al contrario degli altri.
Durante lo svolgimento di una disciplina sportiva, specie se particolarmente impegnativa, si può andare incontro ad episodi dolorosi ad insorgenza acuta a carico dei muscoli, provocati da una lesione delle fibre muscolari.
La più frequente è la **CONTRATTURA MUSCOLARE**
La contrattura è una contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici. Il muscolo coinvolto si presenta rigido e l'ipertonia delle fibre muscolari è apprezzabile al tatto.
La contrattura è di per sé un atto difensivo che insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico. L'eccessivo carico innesca un meccanismo di difesa che porta il muscolo a contrarsi. Le cause predisponenti possono essere di natura meccanica e/o metabolica ma non sono state ancora definite con chiarezza. Ciò che si sa è che sono in qualche modo correlate ai seguenti fattori:
• Mancanza di riscaldamento generale e specifico
• Preparazione fisica non idonea
• Sollecitazioni eccessive, movimenti bruschi e violenti
• Problemi articolari, squilibri posturali e muscolari, mancanza di coordinazione.
La contrattura è la meno grave tra le lesioni muscolari acute poiché non causa alcuna lesione anatomica alle fibre. Ciò che si verifica è semplicemente un aumento involontario e permanente del loro tono.

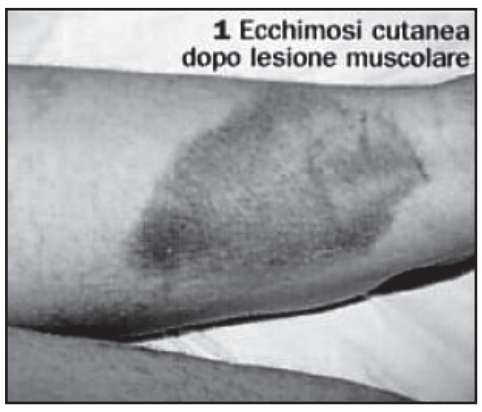
I sintomi
Il soggetto colpito da una contrattura avverte un dolore modesto e diffuso lungo l'area muscolare interessata. L'ipertonia viene percepita piuttosto chiaramente e l'atleta lamenta una mancanza di elasticità del muscolo durante i movimenti. La palpazione consente di apprezzare l'aumento involontario del tono muscolare e di evocare dolore soprattutto in alcuni punti (trigger point attivi).
Il dolore è tollerabile e non impedisce il proseguimento dell'attività sportiva. Tuttavia per allontanare il rischio di complicazioni è bene sospendere immediatamente l'allenamento o la competizione. Anche in questo caso il riposo è la terapia più efficace. Per guarire da una contrattura normalmente sono sufficienti 3-7 giorni di stop, che potrebbero

diventare molti di più se non si rispettano i giusti tempi di recupero. Inutile e controproducente continuare a svolgere le attività sportive che evocano fastidio o dolore alla zona interessata.
Per accelerare il recupero sono utili tutte quelle attività che consentono di allungare la muscolatura e di favorire l'afflusso di sangue ai muscoli.
Sicuramente utili, ma da utilizzare solo nei casi più gravi e sotto controllo medico, sono i farmaci antinfiammatori (FANS) e miorilassanti che con la loro azione contribuiscono a distendere la muscolatura.
Tra le terapie fisiche utili per accelerare i tempi di recupero ricordiamo, l'elettroterapia, la ionoforesi e lo stretch and spray.
Se la sintomatologia non scompare dopo 10 giorni di trattamento conservativo (riposo), è bene sottoporsi a visite specialistiche per accertarsi che non vi siano lesioni muscolari ben più gravi o che il dolore non sia la conseguenza di un altro problema (sindrome miofasciale, squilibri posturali, problemi articolari,
Spesso anche il confine tra contrattura e stiramento è sottile e può accadere che un semplice ipertono nasconda l'elongazione di alcune fibre muscolari. Questo tipo di danno rappresenta l'evento traumatico acuto di più comune osservazione in ambito medico sportivo, con una incidenza compresa tra il 10 e il 30% di tutti i traumi da sport.
Tali affezioni non devono essere sottovalutate, ma al contrario vanno tenute nella massima considerazione, poiché dal loro corretto inquadramento e da un trattamento idoneo può dipendere il proseguimento della disciplina sportiva non solo negli atleti di alto livello, ma anche in quelli impegnati in attività amatoriali.

CLASSIFICAZIONE DELLE LESIONI
In ambito sportivo una lesione muscolare si può verificare in due modi principali:
• **per un trauma diretto** (contusione muscolare) che avviene solitamente in quelle discipline nelle quali si realizza un contatto fisico con l'avversario (calcio, rugby, football americano). In questi casi il danno si verifica quando il muscolo viene colpito con violenza da un agente esterno, con effetti tanto più gravi se l'incidente avviene quando il muscolo è in fase di contrazione
• **per un trauma cosiddetto** "indiretto" che si realizza in genere durante la fase dinamica della corsa o del salto; il meccanismo traumatico di queste forme va ricercato nell'improvviso allungamento passivo del muscolo provocato dalle leve scheletriche o da una contrazione troppo rapida a partire da una situazione di completo rilasciamento.

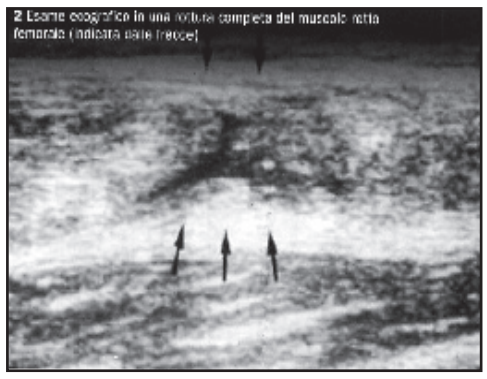
FATTORI PREDISPONENTI
Sono stati identificati numerosi fattori capaci di favorire la comparsa di una lesione; tra questi, particolare valore può essere attribuito allo scarso allenamento, ad un inadeguato riscaldamento prima della gara o ad un'eccessiva fatica che non consente di eseguire movimenti ben coordinati. Non vanno poi dimenticati fattori esterni in grado di condizionare negativamente la bontà della dinamica muscolare, quali ad esempio le situazioni climatico ambientali sfavorevoli (elevata umidità e bassa temperatura esterna) ma anche terreni di gioco che non consentono un'adeguata aderenza al suolo provocando l'esecuzione di movimenti non corretti.
I muscoli più colpiti sono i flessori della coscia, gli adduttori, il quadricipite ed il tricipite surale (polpaccio).
Le lesioni muscolari di tipo I sono dovute al danneggiamento di alcune fibre muscolari. L'atleta in genere manifesta dolore solo al termine dell' impegno sportivo od il giorno successivo, soprattutto quando contrae il muscolo interessato o quando lo allunga. Il riposo per qualche giorno, lo stretching graduale e qualche antinfiammatorio sono sufficienti a risolvere il problema.
Nelle lesioni muscolari di tipo II vi è un numero più elevato di fibre danneggiate. L'atleta avverte un dolore acuto tipo fitta durante l'attività fisica, ed è costretto a fermarsi per uscire dal terreno di gioco. In genere, in questi casi, dopo essersi sottoposti ad una ecografia di controllo per valutare la reale entità del danno, bisogna osservare un periodo di riposo attivo che varia tra i quindici e i trenta giorni prima di riprendere gli allenamenti. Opportuni trattamenti fisioterapici abbrevieranno il processo di guarigione.
La lesione muscolare di tipo III è rappresentata dalla interruzione parziale o totale del ventre muscolare. L'evenienza si manifesta in tutta la sua drammaticità con l'atleta che avverte, oltre al forte dolore, la sensazione di strappo vera e propria a livello del muscolo interessato. In questi casi i tempi di recupero si allungano (45-90 giorni) perché bisogna permettere a madre natura di far cicatrizzare bene la lesione, anche perché le lesioni muscolari, a differenza di quelle tendinee e legamentose, non possono essere trattate chirurgicamente.

SINTOMATOLOGIA
La caratteristica comune sia delle forme secondarie a contusione che di quelle da trauma indiretto



risiede nella rottura di un numero variabile di fibre muscolari, che determina la comparsa del dolore e nei casi più gravi la impossibilità di appoggiare l'arto infortunato a terra.
Poiche' i muscoli in attività hanno la caratteristica di avere un elevato flusso sanguigno, è inevitabile che assieme alle fibre muscolari si possano rompere i vasi capillari che decorrono tra le fibre provocando una emorragia; tale situazione permette di spiegare il motivo per cui a seguito di una lesione muscolare si può formare un **ematoma** (raccolta di sangue all'interno del muscolo) oppure una ecchimosi superficiale, che spesso affiora a distanza dal punto di lesione
La caratteristica più comune è quella del dolore che compare improvvisamente durante la pratica dell'attività sportiva; a seconda della quantità di fibre che si sono rotte è possibile suddividere le lesioni in forme lievi sino a forme molto gravi nelle quali il muscolo è interrotto in modo pressoché completo, dando luogo a quelle situazioni conosciute con il termine di "strappo muscolare" .
Il dolore può inoltre assumere caratteristiche diverse a seconda della regione anatomica interessata, con una sensazione di tipo trafittivo o crampiforme a livello della coscia e di tipo contusivo (l'atleta riferisce la sensazione di essere stato colpito dall'esterno) nelle lesioni a carico dei muscoli del polpaccio.

COSA FARE IN CASO DI LESIONE MUSCOLARE
L'aspetto più importante è quello di individuare sin dalle prime fasi la gravità della lesione, perché da questa dipende il tipo di trattamento e soprattutto la prognosi: è importante, quindi rivolgersi subito allo specialista.
In questi casi l'esame ecografico risulta di particolare utilità pratica perché consente di verificare direttamente la quantità di fibre che si sono interrotte.



Poiché la lesione è, in definitiva, una "ferita" più o meno estesa all'interno di un muscolo è importante ricordare che ogni contrazione, anche quella che si verifica con il semplice camminare, può estendere il danno. Per tale motivo il riposo e la sospensione dell'attività sportiva sono molto importanti e vanno rispettati sino alla scomparsa dei sintomi più eclatanti. L'applicazione locale di ghiaccio per i primi due giorni consente, inoltre, da un lato di ridurre il dolore e dall'altro di bloccare l'emorragia presente.

RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA
La ripresa sarà possibile solo quando sarà avvenuta la completa riparazione del danno con una cicatrice fibrosa; il muscolo, infatti, guarisce non riformando se non in minima parte tessuto muscolare, ma un tessuto cicatriziale che è comunque in grado di svolgere una efficace funzione riparativa. In alcuni casi meno fortunati, soprattutto dopo un trauma contusivo, in corrispondenza dell'area di lesione si può formare una calcificazione muscolare che è ben visualizzabile sia con l'ecografia che con un esame radiografico .

I tempi di guarigione cambiano molto a seconda della entità del danno e possono variare da circa una settimana per le forme più lievi ad oltre due mesi per quelle più gravi. Prima di riprendere a pieno ritmo l'attività sportiva è necessario praticare un periodo di rieducazione funzionale che ha lo scopo di riadattare il muscolo agli sforzi più impegnativi.

PREVENZIONE
Le contusioni muscolari sono difficilmente prevenibili in quanto sono strettamente legate ad eventi casuali connessi alla dinamica del gesto sportivo; quelle di tipo indiretto risentono favorevolmente di una buona condizione fisica generale, di un buon riscaldamento prima della prestazione sportiva e soprattutto di esercizi di allungamento muscolare da eseguire in modo costante e regolare.

stretching

DANIELE BOLOGNESI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia
danbolo@libero.it

PRELIBATEZZE IN TAVOLA

La "Sagra del Tartufo di Bondeno" offre a tutti la cucina ferrarese arricchita dal gusto piacevole del prelibatissimo tubero

Giunta alla terza edizione, la "Sagra del Tartufo di Bondeno", che si svolgerà presso il Centro Fiera di Viale Matteoti, nelle serate del 12-13-14 e 19-20-21 Ottobre, presenta prelibate novità dal punto di vista culinario. In tavola verranno serviti piatti tipici della cultura gastronomica ferrarese, frutto di attenta ricerca da parte dello staff dell'Associazione Tartufai "Al Ramiol" che gestisce interamente la manifestazione: antipasto della Golena, cappelletti, risotto, tagliatelle, tagliata, Principessa, tortino di patate, "Il Coccio", la "Parmigiana Matildica", tutti a base rigorosamente di Tartufo Bianco, senza aggiunta di preparati ed additivi, che alterano il singolare sapore di questo pregiato fungo ipogeo, che cresce spontaneo nelle terre bondenesi.

Le origini del tartufo sono antichissime: utilizzato dagli egizi, lodato dai filosofi greci e dedicato a Venere dai pagani per le sue proprietà afrodisiache, quale devoto omaggio alla donna delle donne, alla sua perfezione delle forme, alla sua espansività nell'amore. Nerone, per non perdere di vista Venere, lo definì "cibo degli dei".

Il tartufo in ogni epoca ha formato la delizia delle tavole raffinate ed ha ispirato poeti e letterati, mentre tra i musicisti Gioacchino Rossini rinunciava ad assistere alla première di una sua opera per una buona tavola dove l'avesse fatta da Re il tartufo. A tal proposito scriveva: "Il tartufo è il Mozart dei funghi. Infatti non conosco per Don Giovanni altro termine che il Tartufo. L'uno e l'altro hanno questo di comune: che più se ne gode e più vi si trovano attrattive".

Il tartufo presente nel territorio di Bondeno è stato nei secoli lodato per la sua ottima qualità. Il Vittadini nei suo trattati indicava che in Bondeno, presso la Golena detta "di Gamberone", cresceva una tra le specie più prelibate di tartufo, in quanto le caratteristiche geologiche del terreno e le ottimali condizioni climatiche gli conferivano proprietà organolettiche eccellenti. Mentre Giuseppe Longhi nelle sue ricerche storiche sulla cucina ferrarese scrive:" ...chi non conosce i tartufi delle anse del Panaro presso Bondeno dette della "Sabbiella"?"

Ed è proprio in questi luoghi che la memoria degli abitanti di Bondeno riporta a vecchi personaggi, entrati nel mito comune, che si levavano nelle notti "di fumana" a caccia di questi preziosi tesori con l'aiuto dei loro fidati compagni.

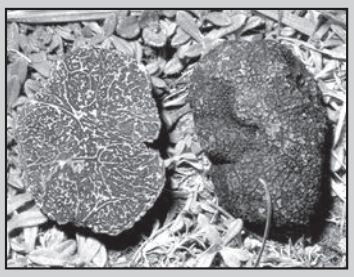
Esistono persone, cani, paesi, luoghi, emozioni e sentimenti, tradizioni e storie da raccontare di cui vorremmo rendervi partecipi.

Continueremo ad esplorare, "…ed al termine delle nostre esplorazioni, torneremo là dove abbiamo iniziato quel luogo per la prima volta" (Thomas S. Eliot).

Non ci resta dunque che invitarvi ed augurarvi un buon appetito!

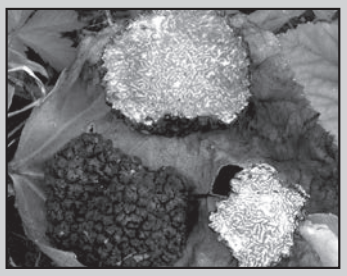
MATTIA BAGNOLATI
STEFANO TASSI

Tuber Magnatum

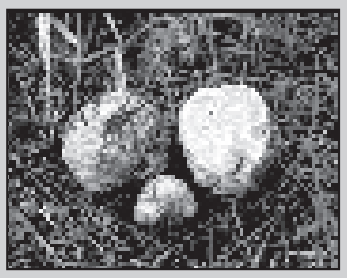


Tuber Melanosporum

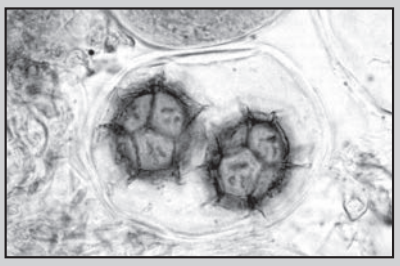
Tuber Macrosporum

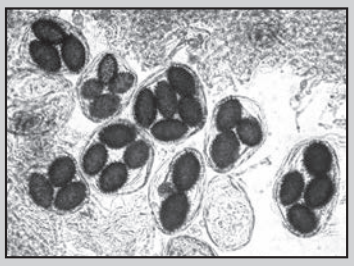


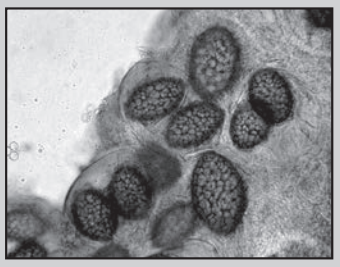
Tuber Aestivum

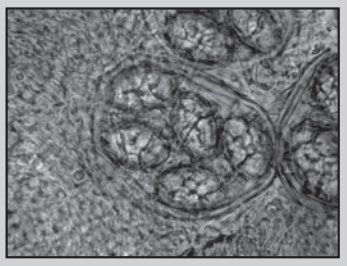


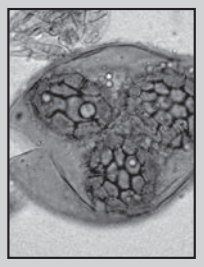
Tuber Borchi

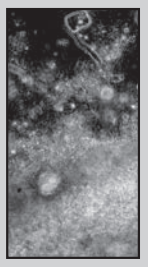










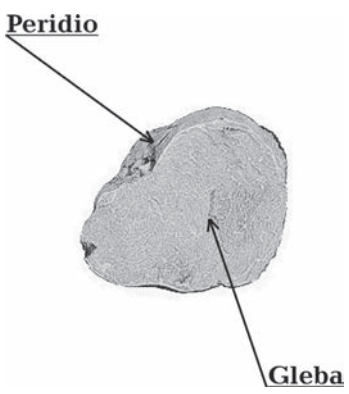


I Tartufi!!!

Che cosa sono?

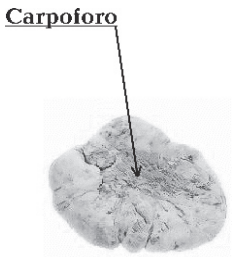
I tartufi vengono classificati come funghi ipogei appartenenti alla classe degli ascomiceti, alla famiglia delle tuberaceae ed al genere tuber. Si definisco ipogei i funghi che compiono il loro ciclo vitale interamente nel sottosuolo.

La parte esterna viene classificata come peridio, mentre quella interna, contenente gli aschi e quindi le spore, come gleba.



Quale è la composizione del tartufo?

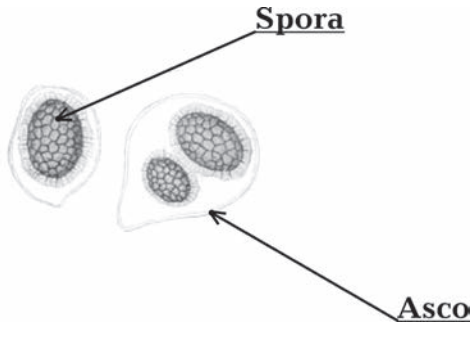
I sali minerali generalmente contenuti nei tartufi sono: calcio, potassio, sodio, magnesio, cloro, fosfati, solfati, silicio ed ossido di ferro. I componenti organici che li costituiscono sono: grassi, sostanze coloranti, albumina vegetale, mannite, acido nitrico, acido citrico, acido malico, cellulosa e principi olfattivi.



Acqua	73%
Sostante azotate	8,6%
Grassi	0,65%
Estratti inazotati	8,2%
Fibre	5,8%
Ceneri	2,3%

La composizione chimica percentuale dei tartufi allo stato fresco:

Nel secolo scorso il tartufo inferverò l'arte culinaria. Mategazza lo definisce "Mistero poetico del mondo gastronomico" e consiglia: "Mangiatene un poco per volta e vi auguro di poterne mangiare spesso", mentre il famoso cuoco Brillat-Savarin lo eleva al rango di " Diamante della cucina" e nel menù del pranzo che concluse il Congresso di Vienna serve crocchette di storione al tartufo, pur avvertendo: "Sono un capriccio e, come tale, li apprezzeremo molto meno se fossero abbondanti e a buon mercato".



RICETTE

Le ricette con i tartufi di Bondeno

In queste brevi ricette del patrimonio gastronomico locale vengono classificati come tartufo bianco la specie "Tuber Magnatum Pico" e come tartufo nero la specie "Tuber macrosporum", diversi per dimensioni e colore del peridio ma molto simili per odore e sapore.

Uova in tegame al tartufo bianco di Bondeno

Ingredienti:

uova intere, parmigiano reggiano, tartufo bianco di Bondeno, burro.

Preparazione:

Dopo aver fatto sciogliere un poco di burro in una padella, cuocervi le uova intere a fuoco moderato per alcuni minuti, fino a quando l'albume sarà completamente rappreso, mentre il tuorlo dovrà essere ancora crudo.

Prima di servire le uova in tavola, ricoprirle abbondantemente con il formaggio grattugiato ed il tartufo bianco di Bondeno tagliato a fette sottili.

Tagliatelle al tartufo bianco di Bondeno

Ingredienti:

500 g di farina, 5 uova, sale, burro, parmigiano reggiano, brodo di pollo, tartufo bianco di Bondeno.

Preparazione:

Impastare le uova con la farina ed un pizzico di sale, tirare una sfoglia abbastanza sottile,

da cui ricavare le tagliatelle, tagliandola con l'ausilio del coltello.

Sciogliere a tegame il burro ed aggiungervi qualche fetta di tartufo bianco di Bondeno.

Dopo aver cotto le tagliatelle nel brodo di pollo, scolarle e condirle con il burro fuso al tartufo.

Finire il piatto arricchendolo di parmigiano e tartufo tagliato sottile.

Cappelletti "di grasso" in brodo con tartufo bianco di Bondeno

Ingredienti:

per la sfoglia: 800 g di farina e 8 uova

per il ripieno: 300 g di carne magra di vitello, 300 gr di polpa di maiale, mezzo salame da pentola, 150 g di pancetta, 50 g di mortadella, 50 g di prosciutto crudo, 1 uovo, formaggio parmigiano grattugiato, sale, noce moscata

per il brodo: 1 osso non del tutto spolpato, un bel pezzo di carne gelatinosa, ¼ di gallina vecchia, sedano e carota.

Un bel tartufo bianco di Bondeno.

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

InformaSalute

IL CONSUMO DI FARMACI NELLA POPOLAZIONE FERRARESE

L'Azienda USL di Ferrara ha condotto uno studio su un campione di oltre 300 persone con più di 60 anni, per conoscere le necessità di informazione della popolazione sul corretto uso di farmaci e per verificare il rapporto che questi hanno con i farmaci stessi, alla luce anche di studi condotti al livello internazionale.
Studi epidemiologici realizzati negli USA e in Canada hanno documentato, infatti, un diffuso potenziale utilizzo inappropriato di farmaci nella popolazione anziana.
Uno studio europeo pubblicato nel 2005, condotto su un campione di 2.707 anziani delle aree metropolitane di Repubblica Ceca, Danimarca, Finlandia, Italia, Olanda, Norvegia e Regno Unito, ha permesso di verificare che il 19,8% del campione ha utilizzato almeno un farmaco in modo inappropriato.
Il 26,5% degli anziani italiani, poi, esagera con pastiglie, iniezioni e spray nasali.
Dall'indagine dell'AUSL emerge una conoscenza abbastanza corretta sull'uso dei farmaci; si rileva, tuttavia, come già evidenziato dalle ricerche citate, la tendenza ad un uso potenzialmente inappropriato dei medicinali.
Gli intervistati vedono nel proprio medico di famiglia il principale interlocutore in caso di disturbi o problemi di salute. A lui si rivolge, infatti, in prima istanza, il 95% delle persone, seguono il medico specialista (10%) ed il farmacista (6%). Il rapporto fiduciario che si può instaurare tra medico e paziente e l'organizzazione del sistema sanitario fanno si che il medico curante diventi la principale figura cui rivolgersi in caso di necessità.

Nonostante il suo ruolo di principale interlocutore, le indicazioni del medico non sono del tutto seguite, infatti se il 77% degli intervistati si dimostra attento alle prescrizioni del medico e allo schema terapeutico da questo indicato e lo avverte di tutti i farmaci che ha assunto o gli sono stati prescritti da altri professionisti, ben il 20% del campione non sempre si attiene alle indicazioni del medico nell'assunzione dei farmaci.
Analoga percentuale dichiara di aver interrotto o modificato la cura senza aver sentito il parere del medico. Infine, il 13% ha, almeno una volta, assunto farmaci senza metterne a conoscenza il medico.
Gli intervistati si rivolgono direttamente al farmacista per richiedere antidolorifici (42% del campione), lassativi (18%) e colliri (17%), in percentuale assai minore vengono richiesti sciroppi per la tosse, antipiretici, pomate e digestivi.

ALCUNI CONSIGLI UTILI:
- evitare di prendere farmaci di propria iniziativa e non necessari;
- per piccoli disturbi, se ci si cura da soli con antidolorifici, assumerli per brevi periodi;
- l'uso prolungato di spray nasali anticongestionanti, potrebbe aumentare i problemi di insonnia;
- prendere i farmaci nella quantità prescritta dal medico e per il periodo di tempo da lui indicato;
- antibiotici, farmaci per la pressione alta, per il colesterolo o il diabete non vanno interrotti di propria iniziativa.

E I GIOVANI
Da un'indagine condotta nel 2006 dall'Osservatorio dei Minori, è emerso che il 67% dei giovani fa da sé, cioè si "autoprescrive" i farmaci. I giovani, insomma, sono superficiali nell'assumere medicinali, il 73% non consulta il medico e il 63% non conosce gli effetti collaterali. L'indagine rileva, inoltre, che nell'assunzione di medicine senza prescrizione medica il 64% dei ragazzi si lascia guidare dagli amici, il 46% dai genitori e il 30% dalla pubblicità. Il 51% dei maschi prende medicine soprattutto per lo stato influenzale e il 56% delle femmine per lo stato dolorifico. (Fonte ANSA)

A cura di:
FEDERICA CAMURRI
ISABELLA MASINA

InformaSalute - Periodico dell'Azienda USL di Ferrara
Ottobre 2007
Direttore Responsabile: Fosco Foglietta
Redazione: Ufficio Comunicazione Az. USL
Responsabile: Simonetta Beccari
Tel. 0532 235.672/872
e-mail:comunicazione@ausl.fe.it

ASSOCIAZIONE TARTUFAI BONDENO "AL RAMIOL"

Sagra del Tartufo

12 13 14 / 19 20 21
OTTOBRE 2007

...chi non conosce tartuf
delle anse del Panaro
presso Bondeno dette
della "Sabbiella"?

Bondeno - Ferrara
presso Centro Fiera, Viale Matteotti 56/a

www.alramiol.it

è gradita la prenotazione ai seguenti numeri: 388.1142735 348.4046760

LA VELATERAPIA APPASSIONA E DIVERTE

Si conferma attività praticabile da tutti, in grado di offrire bei momenti anche a ragazzi portatori di handicap

Foto di gruppo con ragazzi, educatori, accompagnatori, volontari e istruttori

Venerdì 21 settembre lo specchio d'acqua antistante il Lido degli Estensi è stato il campo di prova per due imbarcazioni con equipaggi un po' speciali. Non stiamo parlando di professionisti della regata, bensì di un progetto che ha permesso ai ragazzi della Cooperativa La Pieve di Maiero di Portomaggiore di avvicinarsi all'affascinante mondo della vela. I sedici ragazzi coinvolti nel progetto sono stati bravissimi al timone, nelle virate e nelle strambate. Le condizioni meteo marine sono state ideali: infatti il sole ancora caldo riscaldava i partecipanti ed un vento fresco soffiava costantemente permettendo così il regolare svolgimento dell'attività.

Pronti per la veleggiata

Il buon esito dell'iniziativa è dovuto al lavoro degli organizzatori Giovanni Marmini e Stefano Menegatti dell'Usl di Portomaggiore e ad un'ottima sinergia di forze tra il Comune di Portomaggiore –finanziatore del progetto, fatto rientrare nelle attività di "A muso duro"-, la Cooperativa La Pieve, la Lega Navale sezione di Ferrara e dal suo Presidente William Viadana – che ha offerto l'indispensabile supporto logistico, assieme anche ai soci signori Grechi-, agli istruttori, -Andrea Cucci, Chiara Soriani, Francesco Lazzarini-, a Paolo Cardi di Alchimia Sail Charter e Andrea Fantini - che si sono offerti di ospitare i ragazzi sulle loro barche, rispettivamente un Elan 37 di dodici metri e Oceanis 311 di dieci- e all'associazione "La speranza" fondata dai genitori dei ragazzi. E' dovuto un particolare ringraziamento anche agli sponsor (l'Ufficio Servizi Sociali di Portomaggiore), a Magnavaccanautica ed alla pizzeria Il Setaccio, che hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.

Con il mio impegno e la mia costanza, nessuno mi ferma!

Gli organizzatori e gli istruttori si auspicano di poter riprendere l'attività con i ragazzi a primavera, magari selezionando alcuni ragazzi e partecipare alle zonali del circuito zonale di cabinati.

FRANCESCO LAZZARINI

In navigazione non ci si stanca mai di sorridere

Timonare un trenta piedi è come…guidare un'auto!

Un momento della navigazione

Arrivederci alla prossima primavera!

GABRIELE PAVANI

IL VERO ARTISTA AUTODIDATTA

Misteriose trame

In un mondo dove tutto scorre a ritmi vorticosi c'è ancora qualcuno che si ferma per imporre calma ed equilibrio. Succede a GABRIELE PAVANI noto artista autodidatta poggese che concede "tempo allo spazio".
Egli nasce a Ferrara ma vive e lavora a Poggio Renatico (Fe).
Niente nelle sue opere è casuale, poiché l'artista è dotato di una profonda osservazione e penetrazione che gli permettono di raffigurare la persona nell'esattezza dei suoi tratti somatici con tutte le caratteristiche, le particolarità e persino le anomalie e bizzarrie del suo fisico senza dar mai nel fotografico.
Usa una tecnica mista olio-acrilico su tela sintetica.
Talento innato, lo si intuisce già nei suoi quadri giovanili; nel 1951, a soli sedici anni, debutta e si distingue in un concorso artistico al Ridotto del teatro comunale di Ferrara. Da quel momento cerca di affinare ulteriormente la sua arte, inizia a pensare alla possibilità di entrare con la pittura nell'anima delle figure e dei personaggi.
L'arte di PAVANI si afferma con un generale "ritorno all'ordine": un ritorno ad una figurazione realista e iperrealista, al ritrovato gusto per la rappresentazione oggettiva e al recupero delle radici artistiche del passato sia nei temi che nelle forme.
Le opere vertono su momenti, oggetti e figure della vita quotidiana in una geometrica severità di interni ed esterni, in un continuo rimando tra dentro e altrove.
La luce, che l'artista vuole sempre tenere presente nelle sue opere , viene imprigionata nel colore; difatti, nello stesso quadro, si possono avere luci diverse: una mattutina e diretta, una riflessa pomeridiana, dando così l'illusione del mutamento.
Ha partecipato a concorsi e a collettive distinguendosi in diverse città italiane. Numerose sue opere appartengono a collezioni pubbliche e private. Fra gli autorevoli critici che hanno scritto di lui troviamo: Franco Farina, Franco Solmi, Lucio Scardino, Breddo, Brindisi e Bertacchini.

LAURA ROSSI

Nudo con interruttore

Pieve OK

Paolo capellone

Castello Poggio

Anima Gemella
AGENZIE MATRIMONIALI
FERRARA
0532.74.12.45 - Via G. Fabbri, 17/d
animagemellaferrara@virgilio.it

Per Lui...

Anna, 41, magra, castana, operaia.
Sono una donna attiva, determinata e responsabile delle mie scelte. Adoro le buone letture, cucinare, fare lunghe passeggiate all'aria aperta. Uso la mia fantasia e il mio buon gusto per allietare ogni minuto della mia vita e... se vorrai far parte anche tu di questo mio mondo ne sarei felicissima !!! **Chiama lo 0532 741245**
Francesca, 49, bionda, longilinea, 1.65, ragioniera. Sono sicura che l'uomo serio ed equilibrato che sto cercando esiste. Io sono una donna ancora legata a valori del passato: la casa, la famiglia. Mi piace ricamare, dipingere e mi appassionano i film romantici.
Per conoscermi **chiama lo 0532 741245**
Michela, 33, impiegata, nubile, 1.63, castana è semplice dai lineamenti regolari, una figura snella e veste in modo sobrio. Il suo carattere allegro, la sua disponibilità e il suo sorriso fanno di lei una ragazza davvero speciale. Attraverso questo annuncio spera di conoscere un bravo ragazzo, intelligente, serio e stanco, come lei, di conoscere solo persone superficiali e inaffidabili. **tel. 0532 741245**

Per Lei...

Davide, 49, medico, dal fisico asciutto e sportivo è un uomo che sa lasciarsi trasportare dalle emozioni. I suoi modi galanti, l'eleganza, i suoi discorsi profondi e concreti sono le caratteristiche che spiccano quando lo si incontra. Superata la crisi interiore derivata dalla fine del suo matrimonio ti cerca per offrirti la sua ritrovata voglia di vivere. **Per conoscerlo: 0532 741245**
Andrea, 29, geometra. Ho un lavoro sicuro, una casa, la passione per i bei viaggi e le nuove tecnologie. Ti cerco vivace, curiosa, desiderosa d'affetto e mille attenzioni. Dai, non essere timida, **chiama ! 0532 741245**
Luca, 55, divorziato, imprenditore. Sono un uomo dal carattere forte e passionale, attento osservatore ed estimatore dell'eleganza e della raffinatezza. Ti cerco dotata di bellezza interiore, serietà e senso dell'umorismo. Chiedi come fare **per conoscermi allo 0532 741245**

QUESTI, I RISULTATI !!!
• Nuove amicizie • Confronti sul piano culturale • Serate in allegria
• Colpi di fulmine • Fidanzamenti • Convivenze • Matrimoni

SICURO, LEGGERO, SEMPRE CON TE...

CONTO CLICK

CONTO CLICK è il nuovo conto corrente on line della Cassa di Risparmio di Cento, al quale puoi collegarti direttamente da casa, dall'ufficio, o quando sei in viaggio.

GRATIS le operazioni effettuate on line!

CONTO CLICK

comodità e risparmio assicurati!

CASSA DI RISPARMIO DI CENTO

www.crcento.it numero verde: 800.011.755