



Anno II - N° 10 Ottobre 2008 Finito di stampare il 09/10/08 redazione@sportcomuni.it

il mensile sportivo del territorio

Distribuito nei territori di: Bondeno, Mirabello, Poggio Renatico, Sant'Agostino, Vigarano Mainarda



# IL PALCOSCENICO DELLE EMOZIONI Lo sport ferrarese apre l'anno agonistico con parecchie novità















con la fine di settembre inizia anche sportivamente la stagione invernale. A livello professionistico Valentino Rossi vince con facilità il suo ottavo titolo mondiale, riconfermando – se mai ve ne fosse stato bisogno – il suo indiscutibile talento. I mondiali di Varese di ciclismo hanno visto ancora una volta protagonisti due italiani, Malori nell'under 23 e soprattutto Ballan che si impone tra i professionisti, nella gara di addio alle corse di un campione come Paolo Bettini. Dal campionato di serie A i primi colpi di scena: la Roma, la Juventus il Milan ed anche la Fiorentina arrancano, mentre l'Inter, pur perdendo il derby, riesce a conservare la testa della classifica affiancata da Udinese e Lazio, ulteriore conferma di un campionato che sarà combattuto fino all'ultimo minuto. Settembre ha riservato per l'Alto ferrarese una lunga serie di eventi sportivi: primo tra tutti il Memorial Manservisi di ciclismo, gara che è passata di paese in paese da Sant'Agostino a Ferrara e giù fino a Comacchio per 190 km di pianura; il Balloons Festival, una dieci giorni dedicata allo sport del territorio, ad interessanti convegni alla maestosa esibizione delle Frecce Tricolori ed alla tappa ferrarese di Gazzetta Run; alla Dieci miglia di corsa, organizzata da Corriferrara, che ha ottenuto un incredibile successo





con circa mille partecipanti. Inizia poi l'avventura del Basket Club in serie A, in una stagione sportiva che sarà indimenticabile per tutti gli amanti della pallacanestro.



to un importante accordo di sponsorizzazione tra la pallacanestro di Gallo ed una intraprendente azienda.

Bondeno ha visto il ritorno in A2 della squadra di hockey su prato, ed aspetta gli sviluppi della squadra femminile.

Lo sport di Mirabello, infine, se da un lato piange la recente scomparsa di Bruno Bianchi dirigente sportivo della Fortitudo Nuoto e della squadra di cicloturisti del paese, dall'altro può vantare una intramontabile Emanuela Benatti, premiata dal comitato provinciale della Federazione di Pallacanestro per i suoi risultati ottenuti a livello nazionale ed internazionale. Buona lettura,

FRANCESCO LAZZARINI























#### DIAMOGLI CREDITO

La Cassa di Risparmio di Cento aderisce ad un utile ed interessante accordo con il Ministero delle Politiche giovanili.

Interessa tutti i giovani: "Diamogli credito" è l'iniziativa finanziaria alla quale la Cassa di Risparmio di Cento ha aderito con entusiasmo, frutto di un accordo fra il Ministero delle Politiche giovanili e l'Abi l'associazione delle banche italiane. Il progetto nasce per fornire un aiuto concreto ai tanti ragazzi che intendono cominciare a costruire il proprio futuro senza gravare sul bilancio familiare o dipendere da altri. Ecco dunque per loro un prestito, a condizioni part colarmente vantaggiose, che consentirà ai giovani di pagare gradualmente tasse e contributi universitari oppure partecipare ad un programma Erasmus; e ancora: iscriversi a un master o, per i fuori sede, far fronte alle spese dell'affitto ma anche acquistare un bel computer portatile con connessione wi-fi.

Si potrà accedere al prestito in maniera semplice e veloce, senza particolari garanzie. Possono richiederlo i residenti in Italia che abbiano un età compresa fra i 18 e i 35 anni e siano in possesso di specifici meriti di studio, verificabili consultando gli appositi depliant presso qualunque filiale della Cassa di Risparmio di Cento e sul sito www.diamoglicredito.it









# Bondeno Hockeysu prato

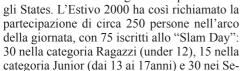
# "SLAM DAY", UNA FESTA PER TUTTI L'Estivo 2000 ha ospitato il secondo torneo di 3 contro 3

L' "Estivo 2000", palcoscenico tradizionale per serate musicali, si trasforma per il secondo anno consecutivo in arena cestistica. E' accaduto domenica 28 settembre, nel corso del torneo di basket outdoor 3 contro 3 "Slam Day", organizzato da La Base - Centro giovani



di Bondeno, struttura collegata all'assessorato alle politiche giovanili del Comune matildeo.

Due tabelloni mobili, la de-



nior. "Gli obiettivi della manifestazione - hanno spiegato gli organizzatori, Davide ed Emanuele – erano quelli di proporre una giornata di basket all'insegna del gioco e del divertimento, in amicizia, avvicinando anche coloro che,

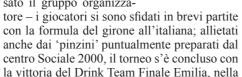




abitualmente, non praticano questo sport. Obiettivi pienamente raggiunti a fine giornata, grazie alla collaborazione del Comitato 'Chi Gioca Alzi La Mano-Bondeno" e della Matilde Basket". Grazie, inoltre, al supporto logistico fornito dal Centro Sociale 2000 e

dal Tennis Club Bondeno la manifestazione è scattata al mattino, con l'esibizione degli un-

der 12 e, di seguito, nel pomeriggio con le gare della categoria 13-17 anni e Senior: squadre formate da cinque giocatori (tre in campo più due sostituti) con due sfide in contemporanea, in ciascuna metà campo, giocate ad un solo canestro. "Favoriti anche dal bel tempo - ha precisato il gruppo organizza-



categoria Junior, mentre tra gli adulti ha primeggiato il team centese Cento Per Cento". In chiusura, una medaglia partecipazione per tutti e una foto ricordo a suggello di una bella giornata.

modo particola-

# UNA PARTENZA IN SORDINA

#### Nonostante gli infortuni, il secondo posto è sempre ad un passo

Tre partite e quattro punti, frutto di un successo e un pareggio. E' questo il bottino dell'Hockey Club Bondeno dopo le prime giornate del campionato di A2 (girone B) di hockey su prato.

Il torneo non era partito nel miglior dei modi per la squadra allenata da Marco Pritoni, ex capitano biancazzurro passato dal campo di gioco alla panchina nel giro di una stagione e all'esordio as-

soluto, quindi, in una gara ufficiale: la sconfitta casalinga contro la Butterfly Roma (2-1) nella prima giornata aveva lasciato un pizzico di delusione nell'ambiente. Poi le gerarchie si sono ristabilite sette giorni dopo, quando l'Hockey Bondeno ha strappato il successo corsaro contro il Cus Pisa (2-0), grazie alla rocambolesca doppietta siglata da Leo Fiocchi e alla prestazione convincente di alcuni under 18, fra cui Alberto Sofritti. La settimana seguente, alla ripresa degli allenamenti, mister Pritoni ha dovuto registrare qualche acciacco fisico di alcuni giocatori chiave, costringendo la società a tesserare ancora Alvisi, nell'eventuale necessi-



tà di coprire qualche falla in mezzo al campo. Fatto poi avvenuto sabato 4 ottobre, durante il match casalingo con la Libero San Vito Romano, terminato a reti inviolate (0-0): il centrocampista è sceso in campo nella ripresa, a dar manforte ai compagni di squadra. Sugli scudi il portiere Bacchiega che ha evitato la capitolazione in almeno quatto-cinque occasioni, considerata la scarsa efficacia del reparto offensivo nel corso della gara. Si attendono quindi reti pesanti dalla coppia bielorussa Bartneuski

e Fedossenko. Il russo-kazako Kripak, invece, è fermo da diverso tempo per ragioni di salute e famigliari, e non garantendo per il momento una presenza costante durante gli allenamenti

ciò ha indotto la società a correre ai ripari, per il tesseramento di un altro giocatore extracomunitario. Oppure, in alternativa, a due comunitari. Così anche mister Pritoni, coadiuvato dal team manager

Auro Pirani, potrà dormire sonni tranquilli, in vista della quarta giornata di campionato che prevede la trasferta sarda contro la capolista Cus Cagliari.



#### **RISULTATI 3ªGIORNATA:**

Juvenilia Uras-Cus Pisa	6-2
Butterfly Roma-Tevere Eur	4-2
Ferrini Cagliari-Cus Cagliari	1-2
Bondeno-Libero San Vito Romano	0-0
Potenza Picena-Mogliano	2-4

#### **CLASSIFICA GENERALE:**

Cus Cagliari 9, Tevere Eur 6, Butterfly 6, Mogliano 6, Pol. Juvenilia Uras 4, Bondeno 4, Potenza Picena 4, Ferrini 3, Libero San Vito Romano 1, Cus Pisa 0.

#### **PROSSIMI TURNI:**

Cus Cagliari-Hc Bondeno (sabato 18/10/08), Hc Bondeno-Potenza Picena (sabato 25/10/08), Hc Bondeno-Mogliano (domenica 26/10/08), Tevere Eur Roma-Hc Bondeno (sabato 1/11/08) Juvenilia Uras-Hc Bondeno (sabato 8/11/08), Hc Bondeno-Pol. Ferrini Cagliari (sabato 15/11/08).

#### FATICA ED ENTUSIASMO GLI INGREDIENTI PER LA RIPRESA Sport Comuni assiste ad un allenamento della rinata squadra femminile

Difficilmente gli appassionati di sport resistono alla tentazione di andare a curiosare gli alle-



re durante i lunghi esercizi con mazza e palla. Infine una partitella, condita da

namenti delle squadre del proprio territorio. Nello scorso settembre Sport Comuni ha colto l'occasione di assistere agli allenamenti della squadra femminile di hockey, che si presenterà nella prossima stagione invernale ai campionati indoor. In circa una ventina si sono presentate al campo Giatti, coordinate da un vulcanico Alberto Meloni. Corsetta di riscaldamento, necessaria dato il clima più invernale che autunnale e... via con gli esercizi con la palla. Per alcune di loro era il terzo allenamento, per altre, più esperte, l'occasione per tornare ad allenarsi a Bondeno, dopo qualche anno trascorso a giocare in squadre di club importanti. Disteso e gioviale il clima creato dalle veterane, che con battute e scherzi hanno incoraggiato le neofite per tutto il tempo ed in scatti e da azioni estemporanee in cui emergevano i valori del campo. Principale dilemma rimane il portiere: nessuna sembrava disposta a prender questo difficile ma essenziale ruolo. Poi, a fine allenamento, l'intervento del saggio Meloni ha scosso gli animi di qualcuna: dopo aver offerto alla candidata una divisa nuova, comprata per l'occasione, ecco spuntare due nomination...Nelle prossime setti-

mane sapremo il nome della prescelta. FRANCESCO LAZZARINI



#### PERDE CON ONORE A MORI L'UNDER 21 DI GABRIELE CASELLI

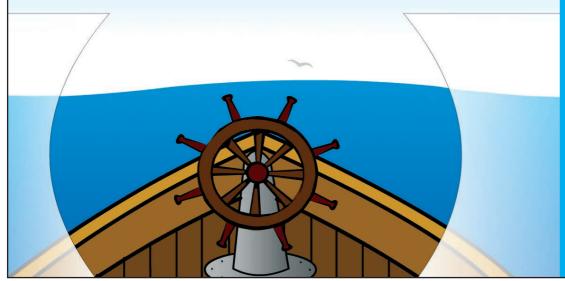
L'under 21 di coach Caselli, partita per Mori con una formazione ampiamente rimaneggiata e ancora in fase di rodaggio, esce onorevolmente sconfitta 2-0 dal campo trentino. "C'è ancora molto lavoro da compiere", ha commentato il trainer a fine gara, ringraziando il gruppo e, in particolare, i portieri, Casari e Nizzi, ques'ultimo sacrificatosi anche in un altro ruolo. Risultati prima giornata: Csp San Giorgio Casale di Scodosia-Cus Cube Brescia 4-1; Adige Mori-Hc Bondeno 2-0. Classifica generale: San Giorgio 3, Adige 3, Bondeno 0,

Cus Cube Brescia 0. Sabato 11 ottobre seconda giornata. Il Bondeno ospiterà il San Giorgio (ore 16, campo Giatti). Terzo turno, domenica 2 novembre, a Brescia contro il Cus Cube.

SABATO 18 OTTOBRE DEBUTTA L'UN-**DFR 18** 

L'esordio della formazione under 18 maschile, sempre guidata da Gabriele Caselli, avverrà sabato 18 ottobre, alle 16,30, presso il campo Giatti di via Napoleonica. Trasferta a Mori di Trento, invece, domenica 26 ottobre

# Studio Bindi



# Studio Tributario

**BONDENO (FE)** Viale della Repubblica, 30/a Tel. 0532 897 801 Fax: 0532 891 641 www.studiobindi.com e-mail: info@studiobindi.com

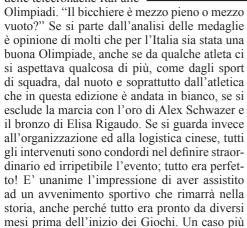


### "OLIMPIONICI"

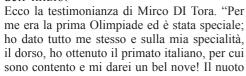
### Campioni dello sport tracciano un bilancio sulla spedizione azzurra a Pechino

Dopo le Olimpiadi, si sa, è tempo di bilanci per il mondo sportivo nazionale. E' stato questo il filo conduttore di una interessante tavola rotonda tenutasi durante il Balloon Festival di Ferrara. Massimo Magnani ha introdotto i numerosi ospiti: Roberto Di Donna, Maurizio e Giorgio Damilano, Daniele Masala specialista di pentathlon moderno, Matteo Ardit, il judo-

ka partecipante alle ultime Paraolimpiadi pechinesi e l'olimpionico di casa, Mirco di Tora. Gli interventi dei campioni presenti sono stati coordinati da Franco Bragagna, la voce ufficiale delle telecronache Rai alle



unico che raro, se si pensa che di solito le organizzazioni terminano i preparativi pochi giorprima dell'inizio.



in questa Olimpiade ha fatto passi veramente da gigante in termini di risultati, di tempi e di record battuti; anche i miei compagni di squadra si sono comportati tutti molto bene, ma di fronte a noi c'erano avversari veramente forti. in grado di migliorarsi di frazione in frazione". Molto interessante poi l'intervento di Giorgio Damilano, che da anni segue Alex Schwazer.

Era a Pechino. Ha assistito alla storica impresa dell'atleta altoatesino: "Perfetto! Ha bruciato gli avversari, ma era sicuro di sé e delle proprie potenzialità; talmente sicuro che si aveva l'impressio-

ne che stesse spendendo troppo, invece...dal quarantesimo km ha progressivamente iniziato a staccare gli avversari. Il suo tempo – ha fatto il record olimpico – sarebbe sicuramente sceso di un altro minuto, se vi fosse stato un avversario in grado di tenergli testa per qualche km in più. Inizia così l'era Schwazer". La marcia, è stato più volte rimarcato, è stata la faccia positiva dell'atletica leggera nazionale. Peccato che in tutte le altre specialità, gli atleti italiani non abbiano brillato. Straordinarie anche le Paraolimpiadi. Matteo Ardit ha raccontato di aver voluto incontrare "la star" dell'evento Oscar Pistorius e della sua scelta di andare ad assistere alla finale dei 100 metri, pur non amando la specialità. Anche il medagliere Pa-

rolimpico è stato positivo per il nostro Paese. Matteo, che ha già partecipato ad altre edizioni dei Giochi, ha

poi sostenuto che è necessario inserire anche gli atleti disabili nelle forze armate, in modo da poter garantire anche a loro una preparazione degna di questo nome.

FRANCESCO LAZZARINI

### E' D'ORO IL MONDIALE DI VARESE

# Malori e Ballan s'impongono nelle loro categorie

Colpiti da Malori in un Ballan..do iridato. E' così che il mondiale di ciclismo di Varese ha avuto il suo bell'inizio e il lieto fine, due ragazzi che hanno fatto risplendere le medaglie d'oro vestendo la maglia iridata di campioni del mondo, due giovani che forse daranno ini-



zio ad una nuova era a pedali. Adriano Malori, under 23 di Traversetolo (Pr), infatti, dopo aver vinto il campionato italiano a giugno e l'europeo a luglio è stato incoronato "imperatore Adriano della cronometro" sfidando le lancette dei secondi e volando nella storia del ciclismo riportando il sorriso italiano in una specialità un po' spenta. Seguendo solo Sironi (Lugano '96) e Malberti (San Sebastian '97) è dunque stato l'unico italiano a laurearsi campione del

> mondo U23 in terra natia, 40 anni dopo il suo conterraneo Vittorio Adorni, che a Varese lo aspettava al traguardo, un successo scritto sulle strade storiche varesine di grandi come Ganna, coprendo i 33.5 km ad una media di 48.389 km/h, rifilando 49"67

al forte tedesco Gretsch e 1'04"36 all'australiano Meyer. Una buona prospettiva per un giovane dalla faccia pulita che potrebbe rappresentare il futuro sereno non solo della specialità del 'contre le montre". Un argento però è arrivato anche per Simone Ponzi nella corsa in linea, un amaro bottino per la nazionale U23 che aveva letteralmente dominato sugli avversari ma senza fare i conti contro Duarte Arevalo. un colombiano dalla storia triste che a Varese ha ritrovato il sorriso. Ma la più grande di tutte è stato certamente il plotone az-



zurro dei professionisti, tra la gioia di correre un mondiale in casa e il dispiacere per l'addio alle corse del grande Paolo Bettini. Unita e decisa, dunque, la nazionale del Ct Ballerini non si è lasciata spaventare dai venti di guerra spagnoli e belgi, facendogli marameo quando proprio Bettini ha rinunciato al suo 3° mondiale per tenere nel sacco gli avversari che lo marcavano corpo a corpo e dare via libera a tutti i suoi compagni. E' qui che Cunego, Rebellin e Ballan hanno dato tutto, scattando a ripetizione per minare le gambe degli avversari. Missione compiuta per un tanto incredulo quanto contento Ballan, che a 28 anni al suo 5° anno da professionista del pedale ha messo in fila gli "esperti" per un nuovo che avanza. E poi Cunego argento mondiale e Rebellin in 4a piazza mentre il boato non ancora spento della gente accompagnava il commiato di Bettini. Nonostante gli alti costi, tanta era la gente all'ippodromo varesino, molta lungo le strade e un melange di lingue che si mescolavano in tifi diversi ma armoniosi, ecco la vera vittoria di questo mondiale tutto italiano. Profeti in patria? Sì se si tratta di ciclismo.

LAURA GUERRA

**GRUPPO** 

EDITORIALE



#### SPORT COMUNI È DISTRIBUITO GRATUITAMENTE PRESSO LE MIGLIORI EDICOLE, FARMACIE, CENTRI SPORTIVI (PALESTRE, PISCINE, CAMPI SPORTIVI...) E LE SCUOLE MEDIE E SUPERIORI DI TUTTO L'ALTO FERRARESE



questo giornale è stato stampato interamente su carta riciclata



Simonetta Beccari, Riccardo Forni, Valeria Poltronieri. Un ringraziamento: Adriano Facchini, Alan Fabbri - Assessore allo Sport Comune di Bondeno, Andrea Borgatti - Assessore allo Sport Comune di Mirabello, Andrea Tornello, Angela Poltronieri -Assessore Sport e Tempo libero, della Provincia di Ferrara e Vice Sindaco del Comune di Mirabello-, Antonio Gatti, Coni Comitato Provinciale di Ferrara, Daniele Boschetti e tutto il Comitato "Chi Gioca Alzi la Mano", Donato Grechi, Elisa Piacentini, Enrico Trevisani, Giancarlo Corà, Giorgio Bianchi, Giuseppe Mucerino, Giuliano Barbieri -Vicesindaco con delega allo Sport per il Comune di Vigarano Mainarda-, Loreno Ravolini, assessore allo sport del Comune di Poggio Renatico-, Luisa Ferioli, Roberto Coletti - Assessore allo Sport Comune di Sant'Agostino, Peter Demetz, William Viadana. Per la tua pubblicità: spot@sportcomuni.it o tel. 0532 - 894142

gnesi, Emilio Benetti, Giuliano Barbieri, , Elena Zoboli, Federica Camurri, Gianni Cassetti, Isabella Masina, Laura Guerra, Laura Rossi, Maria Teresa Cafiero, Manuele Mazza, Marina Giannini, Marisa Antollovich, Monica Caffini,

Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica italiana che così dispone:

"Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione; in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito. Notizie, articoli, fotografie, composizioni artistiche e materiali redazionali inviati al giornale, anche se non pubblicati, non vengono restituiti.

N.B. Si declina qualsiasi responsabilità per eventuali errori, imprecisioni ed omissioni che potranno essere presenti nella pubblicazione. Qualora dovessero essere segnalati degli errori, si provvederà ad evidenziarli tramite una errata corrige alla prima pubblicazione utile.

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





all'Unione Stampa Periodica Italiana













Comune di Comitato Provinciale







Provincia Comune di Comune di Bondeno

Cento

Comune di Comune di

Comune di Mirabello Poggio Renatico Vigarano Mainarda Sant'Agostino

3



# Bondeno

### Souola

#### "LO SPORT INCONTRA LA SCUOLA"



appena conclusa l'iniziativa Sport incontra la scuola" promossa dal Comitato Chi gioca alzi la mano, in collaborazio-

ne con l'Istituto Comprensivo "Teodoro Bo-

nati" e il Comune di Bondeno. Venerdì 3, sabato 4 e lunedì 6 ottobre, circa un migliaio di studenti delle scuole primarie e di quella secondaria di 1° grado hanno potuto assistere alle esibizioni delle associazioni sportive riguardanti: atletica, badminton, basket, break dance, calcio, danza, ginnastica artistica, hockey su prato, ju- jitsu, karate, nuoto, pattinaggio artistico, tennis e volley. Coloro



che vi hanno assistito, si sono impegnati nelle tre mattine a stimolare i propri compagni e a trasmettere entusiasmo diventare anch'essi protagonisti in futuro nel variegato mondo sporti-

vo. Il messaggio che atleti e tecnici, volevano divulgare era molto semplicemente: "Espri-

mete voi stessi attraverso l'attività motoria...". Il programma dell'iniziativa si chiuderà sabato 18 ottobre con la manifestazione pomeridiana "Chi vuol provare alzi la mano". Gli alunni e le alunne avranno così anche l'opportunità di testare le diverse discipline sportive. Tec-



# ore 18,00.

### PATTINANDO AL BALLOONS FESTIVA



Come non partecipare, dopo un caloroso invito da parte del cav. Vittorio Bruni, presidente provinciale della FIHP (Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio) al Balloons Festival? Impossibile... L'aria di festa e di sport che si respira nell'area...Alle atlete dell'ASD Pattinaggio Artistico Bondeno non manca di certo l'entusiasmo per esibirsi sulla pedana. Sabato 20 settembre, dunque, la ragazze hanno strappato applausi al pubblico presente con dimostrazioni spiritose e ben curate, tanto da appassionare grandi e piccini.

### Julium.

#### SUL TATAMI, TANTE STRADE DA SEGUIRE

Ripresi i corsi tenuti dai maestri Christian Poletti e Luca Cervi del C.s.r. Ju-Jitsu Italia

Il Ju-jitsu è una disciplina orientale sviluppata dall'uomo come necessità di sopravvivenza e difesa personale, ed il patrimonio culturale ed educativo accumulato attraverso i secoli è giunto fino a noi con la pratica del ju-jitsu. E' quindi riduttivo parlare di sport perchè con l'apprendimento ci accorgiamo che il ju-jitsu



non è soltanto una serie di movimenti dinamici, ma diventa una disciplina intesa come "filosofia di vita". Con la sua pratica scopriamo come sia completo dal punto di vista fisico. I benefici, infatti, riguardano lo sviluppo armonico (soprattutto nell'adolescente), l'aumento del tono muscolare, il miglioramento di funzioni come la coordinazione, la mobilità articolare, la resistenza, la velocità ed i riflessi. Con il ju jitsu si acquisisce in socievolezza e sicurezza interiore con benefici psichici, quali la creatività, l'autocontrollo, il rispetto dell'avversario, la conoscenza più approfondita del proprio IO: in ultima analisi un equilibrio a livello fisico, emozionale e mentale. Questa arte non è subordinata alla forza sviluppata dai muscoli, in quanto lo sforzo impiegato in

un attacco da parte dell'avversario, grazie a leggi fisiche naturali, si trasforma in mezzo di difesa. Tutti possono praticare il Ju-Jitsu; i bambini (a partire dai 6 anni), i ragazzi, uomini e donne di salute normale che non presentino controindicazioni alla pratica sportiva non agonistica. L'atleta è "spinto" ad imitare i soggetti più preparati, al miglioramento continuo acquisendo una sorta di mentalità positiva che sarà senz'altro utile anche nella vita. E' possibile, per chi lo desidera, partecipare ad un'intensa attività agonistica a livello nazionale ed internazionale.

In particolare:

-da 6 a 15 anni si persegue un'obbiettivo propedeutico di formazione fisica, educativa e sociale; -da 15 a 18 anni si tende ad un'affinamento della forma fisica, psichica e comportamentale, nonchè, per chi manifesta particolare predisposizione, l'attività agonistica;

-dai 18 anni, giunti al consolidamento fisico, mentale e tecnico, l'atleta può scegliere diverse specializzazioni: agonismo, insegnamento tecnico, arbitraggio federale.

I corsi si tengono nei giorni di Martedì e Giovedì dalle 18.00 alle 20.30 presso il centro Zenit in via E.Rossaro 12 a Bondeno (Fe).

E' imminente l'inizio di un CORSO DI DI-FESA personale tenuto da docenti altamente qualificati del C.S.R. Ju-Jitsu ITALIA, dove verranno spiegate e fatte provare tecniche di difesa personale e l'approccio psicologico da tenere in caso di aggressione.

M° Christian Poletti (c.n. 5°Dan di ju-jitsu) Cell. 347-3200583; Tel. 0532-893927.

#### UN TAPPO DI SPERANZA

Il Tennis Club Bonde<mark>no ospita un ce</mark>ntro di conferimento tappi in polietilene dal cui s<mark>cambio è stata a</mark>cquistata una carrozzella per diversamente abili donata alla sottesezione Unitalsi di Ferrara

La raccolta differenziata si trasforma in rete di solidarietà. A Bondeno si sta diffondendo il conferimento dei tappi in polietilene nel centro di raccolta dislocato presso la sede del Tennis Club di via Pironi. Il ricavato dello scambio ha garantito l'acquisto di una carrozzella per diversamente abili donata alla sottosezione di Ferrara dell'Unitalsi (Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e a Santuari Internazionali) durante la cerimonia di premiazione di una kermesse sportiva organizzata di recente dal circolo tennistico bondenese. Questo veicolo di locomozione è stato infatti acquisito grazie al ricavato della vendita dei tappi di polietilene, impiegati di solito per la chiusura ermetica delle bottiglie in Pet (polietilentereftalato) contententi acqua, bibite e bevande varie. La raccolta differenziata dei tappi di polietilene è un sistema adottato da alcuni anni anche in Italia, inizialmente limitato a sporadiche iniziative di nicchia e di volontariato organizzato via via diffuso anche attraverso reti di raccolta gestito da aziende di servizi pubblici. «La separazione del tappo dalla bottiglia è un bene – avvertono i

tecnici – perché il polietilene segue processi di riciclaggio differenti rispetto al polietilentereftalato». Alla cerimonia di consegna erano presenti Teodorico Nanni, presidente della sottosezione di Ferrara dell'Unitalsi, Antonella Paganini, vicepresidente della stessa, don Andrea Pesci, vicario parrocchiale di Bondeno, Gianni Zampieri, presidente del Tennis Club Bondeno e Nino Formenti, socio del circolo e coordinatore dell'iniziativa. «Il legame col circolo tennistico - spiega Formenti, che al contempo ringrazia tutti i cittadini che hanno contribuito alla raccolta - dipende dall'ubicazione di contenitori gialli adibiti alla raccolta di tappi di plastica nell'area antistante il campo di gioco di viale Pironi, raccolta che si sta intensificando negli ultimi tempi. All'avvio e alla diffusione del progetto hanno contribuito tutti i plessi scolastici del Comune di Bondeno, oltre a numerosi amici che a vario titolo si sono adoperati sia per la raccolta, sia per il trasporto, come i responsabili della locale sezione della Protezione Civile che hanno prestato l'automezzo, e sia per il conferimento dei tappi all'azienda di riciclaggio».

### Autocarrozzeria Faccenda

Auto - Moto

Lavorazioni Moderne con mini Benk Verniciatura a Forno

Via G. Bruno, 10/A - Bondeno (FE) - Tel. / Fax: 0532 894275





#### L'AVB AVIS-AIDO ORGANIZZA CORSI DI MINI VOLLEY

L'Agonistica Volley Avis-Aido Bondeno, il lunedì e il venerdì (dalle 17,00 alle 18,00) reduce dalla brillante promozione nel campionato di Prima divisione femminile, ha organizzato corsi di mini-volley per bambini e bambine (dai 6 anni in poi) che si svolgeranno

presso la palestra piccola di via Manzoni nelle prossime settimane. Per informazioni: Av Avis Aido, via De Amicis, 12, telefono 0532 892032, cell. 347 7739720.



**DITTA GAMBERONI CESARE** di Camberoni Roberto

Lattoniere - Idraulico - Impianti acqua, Gas, Riscaldamento e Condizionamento

44012 Bondeno (FE) - V.le Matteotti, 52/A - Tel. e Fax 0532/893191 Cell. 337 627411

Codice Fiscale GMB RRT 46C23 D548J - Partita IVA: 00668980386

# Bondeno

# Sport comuni

### Rodismo

#### PRIMO NOVEMBRE CON "NA SPADZADA PAR BUNDEN" E' l'edizione numero 17 della tradizionale corsa sui 9 km



Il Centro Fiera di viale Matteotti ospiterà per la prima volta la partenza e l'arrivo di una corsa podistica. La 17ª edizione della "Na spadzada par Bunden", gara di 9 km aperta a tutti, organizzata dall'Asd Atletica Bondeno in collaborazione col Porky's Beer di Casumaro e il patrocinio del Comune di Bondeno vedrà, infatti, la struttura fieristica come polo di riferimento logistico, comprendente per l'occasione anche punti di ristoro, giochi e intrattenimenti per bambini. Sabato 1° novembre (dalle 8.30 alle 12,00) la storica manifestazione bondenese abbinata al trofeo Marco Ramponi e, novità assoluta, 1° Memorial Franco Reggiani, sarà valida sia come ultima prova del campionato provinciale Uisp 2008, sia come gara regionale Fidal. Il percorso implicherà quindi la partenza da viale Matteotti (dinanzi area supermer-



cato) quindi il proseguimento verso: via G. Bruno-Pironi-via Virgiliana (pista ciclabile Ex Zuccherificio)-via Giotto-via per Zerbinate-via Osti-Stazione Fer-viale Matteotti (zona supermarket traguardo volante km 3,8)-via Bonati-piazza Garibaldi-via Turati-piazza Costa-via Carducci-via Pironi (direzione ponte sul Panaro)-via per Gamberone-Argine sinistro Panaro-via per Stellata (direzione Bondeno)-sottopasso ferroviario-intersezione via Marconi/via Libertà-via Resistenza-viale Matteotti (direzione supermarket Billa), dove sarà collocato il traguardo. La corsa presenterà anche l'iscrizione alla minipodistica di 1 km (viale Matteotti-via Marconi, via Resistenzaviale Matteotti) per i nati dal 1997 in poi, e di



2 km (viale Matteotti-intersezione via Pironivia Piave-via Veneto-viale della Repubblicavia Bonati-viale Matteotti) per in nati dal 1991 al 1996. Il trofeo Marco Ramponi spetterà al vincitore e alla vincitrice della 2 km. Quello intitolato a Franco Reggiani, invece, riguarderà la società meglio piazzata nella graduatoria a squadre. Come di consueto, un premio finale sarà riservato alla classe più numerosa di ciascun istituto presente sul territorio comunale. Per informazioni ed iscrizioni telefonare dalle 19,00 alle 21,00 al numero 0532 – 896691.

### Badminton

#### UN VOLANO DI BUONI RISULTATI Positive le prestazioni nelle gare regionali e interregionali

Inizia da Fidenza in provincia di Parma la nuova stagione agonistica del Badminton Bondeno. Splende il sole sulle maglie del Badminton Bondeno sponsorizzate da K.A. Solari impianti fotovoltaici e da Sport Comuni, ma anche sul campo dove il gruppo di Bondeno riesce a vincere tutte le categorie presenti.



FILIPPO BORSARI ha vinto il circuito Interregionale Maschile; questo risultato premia il duro lavoro fatto in palestra.

MARCELLO SADEMI si aggiudica il Circuito Regionale Maschile. Questa era la sua prima gara come agonista per cui è grande soddisfazione per il risultato ottenuto

ANDREA BANZI si è poi classificato 6° nel Circuito Interregionale Maschile; è un altro risultato importante, arrivato dopo una lunga sosta obbligata. Presto l'atleta ritornerà ai vertici delle classifiche del Badminton.

In campo femminile la transalpina DURAND AUDE, che lo scorso anno - trovandosi a Ferrara per motivi di studio – si era tesserata per il Badminton Bondeno, dove ha raggiunto i vertici del Badminton femminile nazionale è tornata in patria per rigiocare nel campionato di serie A francese. L'associazione ha sostituito l'atleta francese con un'altra atleta straniera di nazionalità greca ma residente a Bologna PANAGIO-TA DIMOPOULOU che si è subito comportata benissimo, non lasciando set e punti alle avversarie, atleta di categoria superiore che ambisce

traguardi. Continua poi l'attività agonistica e amatoriale per chi volesse iniziare il ritrovo è al sabato po-



meriggio al Palcinghiale di Ponte Rodoni, attività gratuità per i ragazzi e ragazze per gli adulti solo 8 euro per la tessera federale della FIBa per tutto l'anno.

GINO ALBERGHINI

**Challento** 

#### UN BUON SEGUITO PER IL MEMORIAL GOVONI In oltre duecento per il cicloraduno

Si è svolto a Scortichino domenica 5 ottobre il Memorial Gianni Govoni e Michele Anderlini, un cicloraduno a cui hanno partecipato più di duecento ciclisti. Ha organizzare il Gruppo ciclistico di Scortichino. Le strutture del campo di calcio della Nuova Aurora sono state impiegate come base logistica di raduno e per l'abbondante ristoro avvenuto al termine della



manifestazione. I tanti intervenuti sono giunti dai paesi vicini, dalla provincia di Bologna e da quella di Rovigo. Sono state premiate le società più numerose.

L'iniziativa ha voluto



ricordare due persone che hanno aiutato la comunità di Scortichino: Gianni Govoni ha creato e promosso la società cicloturistica del paese, mentre Michele Anderlini si è sempre prestato come volontario nelle manifestazioni sportive e ciclistiche.

#### **AUTOBONDENO PRONTO AL VIA!** La squadra è nelle mani di mister Chiarini

Si è svolta il 1 settembre la presentazione ufficiale della squadra di calcio dell' Autobondeno Calcio a.s.d, presso il campo di allenamento del centro sportivo Bihac a Bondeno, in concomitanza con l'ini-

Callalo



zio della preparazione al campionato Amatori CALCIO 11 Uisp per la stagione 2008/09. Il presidente dell'Autobondeno Enzo Reggiani, dopo aver dato il benvenuto a tutti i giocatori, ha dato le "chiavi" della squadra in mano a mister (e giocatore) Chiarini, confermato dallo scorso anno (ha saputo tenere il gruppo unito anche se i risultati non sono stati eccellenti). Si è presentata agli occhi dei presenti una squadra giovane e vogliosa di far bene, ma con la consapevolezza che, a questi livelli, conta il divertimento. Questo non toglie che tutti i ragazzi dovranno impegnarsi al massimo per non ripetere certe partite dello scorso

anno; in questa stagione si spera nel contributo

dei vari Magri, Brina. e Chiodi, senza tralasciare il prezioso contributo di Dianati, Chiarini e dell'onnipresente e generoso Bozzolani. Sabato 4 Ottobre presso lo stadio di Corporeno si è svolta la 1° parti-

ta di Campionato contro il Cafè des Anges (persa...). Da quest'anno in alcuni angoli di Piazza Garibaldi e di Viale Repubblica a Bondeno, sarà collocato il cartellone con l'ora, il giorno e il nome della squadra che l'Autobondeno incontrerà nella partita casalinga del Sabato sempre a S.Biagio di Bondeno. Ecco la rosa: Portieri: Giovanardi, Ferrarini; Difensori: Andreotti, Bozzolani, Chiarini Brina, Bianchini, Costa, Saltari, Bellini; Centrocampisti:Magri, Mantovani, Fernando, Cantelli, Dianati, Giacomelli, Pigaiani, Pincelli, Castellani, Costanzelli, Attaccanti Liquori, Laporta, Reggiani, Ferrari. Allenatore: Chiarini.

#### L'OPINIONISMO SPORTIVO HA AMICI IMPORTANTI

Lunedi 29 settembre a Montemerlo si e' svolto una riunione con pranzo dell'associazione

opinionistica "Quarto Tempo" Presenti tutto l'enturage, tanti maccheroni, buon vino e tante opinioni: tra quelle di spicco, l'idea di creare un sito del sodalizio aperto ad una serie piu' ampia di pensieri ed idee. Ancora all'ordine del giorno l'ipotesi

di fare una festa grandissima in un ristorante capiente e di qualita' con la finalita' di riunire dirigenti di 6 province diverse, uniti solo dal denominatore comune: il calcio dilettantistico. Nella stessa giornata il gruppo e' stato raggiunto da due telefonate di stima ed amicizia. la prima da parte di Enrico Vaime, opinionista de La7, la seconda dall'avvocato Giuseppe Catalano, procuratore di giovani calciatori pugliesi, nonche' abitue' del calciomercato di Milanofiori. Entro

> l'anno sono in programma altre 3 riunioni. Erano presenti a Montemerlo:

> I "saggi": Ermes Govoni presidente XII Morelli, Orlando Simonati, vice presidente Reno Centese, Vincenzo Ardizzoni opinionista: il segreta-

rio Antonio Gatti; gli opinionisti Massimiliano Gatti, pres. N. Aurora; Sergio Ardizzoni, all. Bevilacquese; Pietro Gavioli; Davide Bonesi de La Nuova Ferrara; Marco Giatti, ds Bondenese; Davide Grillenzoni, allenatore S.Agostino; Simone Preti scuola portieri; Claudio Poletti all Gavellese; Franco Bonfatti e lo chef Angelo Meloni, oltre all' amico Nober Battaglioli.



Via Pironi, 66/C **BONDENO (FE)** Tel. 0532-892003



Via Statale, 228 **SANT'AGOSTINO (FE)** Tel. 0532-350537

# DOUBLE TOME JUSTEM

<mark>Vuoi un allenamento... RAPIDO</mark> (dura solo 40 minuti)

EFFICACE (premiato miglior allena mento dimagrante RiminiWellness 2008) TONIFICANTE (senza far crescere la massa muscolare)

La nuova attività fisica studiata solo per la

VIENI A PROVARE GRATUITAMENTE IL DOUBLE-TONIC SYSTEM PRESSO LE PALESTRE A BONDENO

INFO: 347 9558579





Bondeno

Eventil

# Tiro a Segno

### RITORNA PANAREA Una festa per il pane e per il territorio



DEL PANE) Tra il 10 e il 14 ottobre, torna Panarea, la fiera del pane, giunta nona edizione.

Sabato 4 ottobre è stato presentato in Provincia a Ferrara, presso la Sala dei Leoni del Castello Estense il programma ed i suoi importanti contenuti. Il Comune di Bondeno, sede dell'evento, è collocato fra tre province. Si trova in un'area importante dal punto di vista sia naturalistico che turistico e per

la presenza del Po e delle altre vie d'acqua. Panarea nata per valorizzare il territorio



Bondeno ed i suoi prodotti tipici, primo fra tutti il pane e la sua filiera (lanciata proprio nella prima edizione del 1999 e risulta il primo esempio italiano); si tratta di un modo per recuperare la tradizione, e i sapori, promuovendo contemporaneamente la salute e la buona alimentazione. L'iniziativa, come tiene a precisare l'ideatore Adriano Facchini, è "studiata per produrre idee e per far incontrare gli attori stessi della filiera, promuovendo concretamente l'economia

delle relazioni". In questo contesto verrà presentato l' innovativo "pane della salute" di tipo morbido, che contiene una percentuale ridotta di sale, uno dei principali imputati al sovrappeso ed alla obesità.

Una curiosità: i prodotti maggiormente valorizzati nella rassegna iniziano con la lettera P. Si tratta di pane, pasta, pizza e pasticceria. All'interno della fiera di Bondeno - sede della manifestazione - sarà presente anche lo stand della sagra del tartufo gestita dall'Asso-

**VENERDI' 10 OTTOBRE** 



ciazione Al Ramiol.

Panarea sarà inaugurata venerdì 10 ottobre presso l'Oasi di Settepolesini e verranno premiate 5 entità operanti nella filiera del pane. Come ospite d'onore è stato invitato Vincenzo Tassinari presidente di Coop Italia. Come da tradizione anche quest'anno è stato realizzato un gemellaggio tra Bondeno ed un'altra città del pane: Pellegrino Parmense. E' poi in programma il taglio del nastro e la cena al ristornate Tassi, dove verranno premiati editori con il premio alla memoria a Enzo Tassi, uno dei pionieri della televisione in Italia. Durante la cena, in collaborazione con la rivista il Panificatore Italiano verrà premiato il miglior fornaio italiano. Durante i quattro giorni dell'evento, sono in programma anche alcune interessanti conferenze. Nel corso di sabato e domenica sono poi numerose le iniziative: come ha tenuto a sottolineare il sindaco Davide Verri, "la Fiera del pane sarà anche una festa per tutta la comunità locale."

FRANCESCO LAZZARINI



#### FRATULLO VINCE IL PRIMO TROFEO RAMIN La gara era riservata alle pistole di grosso calibro dalla distanza dei 15 metri

Tra gli stand del poligono di Bondeno uno dei più frequentati è certamente il tunnel del grosso calibro, progettato dallo stesso Presidente Ing. Umberto Lodi. Quest'anno il Consiglio direttivo della sezione ha deciso di organizzare alcune gare da svolgersi all'interno dello stesso, con lo scopo di far divertire i frequentatori, ma soprattutto per socializzare sempre più con i numerosi soci che provengono non solo da tutto il comprensorio provinciale ma anche dal Veneto e da Bologna.

Grazie alla piena disponibilità di Fiorenzo Ramin, socio frequentatore della sezione e proprietario dell'Armeria Ramin di Cento, la sezione ha potuto organizzare nella



da sinistra: Maurizio Casari- Vittorio Baccino (Consigliere della Sezione di Bondeno)- Fiorenzo Ramin(sponsor)-Roberto Negri - Loris Cinti

serata di venerdì 26 settembre il primo "Trofeo Ramin" gara a rientro di grosso calibro alla distanza di 15 metri.

Per l'occasione Ramin ha messo a disposizione per i primi tre classificati una pistola a tamburo, e accessori per la ricarica delle cartucce. L'iniziativa ha riscosso grande successo tra i partecipanti. Vincitore del Trofeo Orazio Fratullo, secondo posto per Giordano Cantori, terzo posto per Maurizio Borghi.



da sinistra: Fiorenzo Ramin(sponsor)-Giancarlo Cantori (secondo classificato)-Orazio Fratullo-(primo classificato) Maurizio Borghi (terzo classificato)

#### Cosa ha spinto Lorenzo Ramin a collaborare con la Sezione di Bondeno?

"Da anni frequento la Sezione di Bondeno, ambiente sano e aperto a tutte le forme sportive del tiro. Sono quindi stato ben lieto di partecipare a questo evento un pò particolare, essendo questa una gara dedicata a coloro che si vogliono cimentare in una prova non tradizionale ma ugualmente appassionante". Il Presidente della Sezione Umberto Lodi:

"A nome del Consiglio ringrazio Ramin per la sua disponibilità, è grazie a queste collaborazioni che sezioni piccole come la nostra possono svolgere una proficua attività di tiro. Un grazie di cuore anche a tutti coloro che hanno contribuito all'organizzazione dell'evento. Posso dire con orgoglio che a Bondeno posso sempre contare su affidabili collaboratori." L'armeria Ramin Sport si trova nel centro storico di Cento in corso Guercino. Rilevata nel 1995 da Fiorenzo Ramin, appassionato di caccia da sempre, è diventata ben presto un luogo di ritrovo per tutti coloro che condividono le passione della caccia e delle armi.

MARINA GIANNINI

### **UN'ESPOSIZIONE DI..."VECCHIE RUOTE"**

Vecchie Ruote, club di motorismo storico preposto alla promozione di una cultura della conservazione e del recupero dei veicoli a motore, organizza a Bondeno il 4º Raduno

di moto e auto d'epoca, 3° Trofeo Panarea-Fiera del Pane con la collaborazione del Comune Bondeno. L'avvenimento si svolgerà nell'area compresa fra viale della Repubblica (lato

Castello) e via Ariosto, zona di ritrovo degli appassionati. La carovana di auto e motoveicoli partirà alle 10,30, imboccando corso

Mazzini e via Bonati, indirizzandosi poi verso via Pironi, via Borgo San Giovanni e dirigendosi infine verso Ponte Rodoni-Tortiola (dove sarà previsto un cocktail-lunch presso

un noto ristorante della zona), Borgo, Mirabello, Sant'Agostino, Buonacompra, Casumaro e Bondeno, con arrivo in viale Repubdella blica. Dopo la pausa pranzo, nel primo po-

meriggio, gli organizzatori effettueranno il conferimento di alcuni premi. Per informazioni: tel. 348 3828690.

*Ore 17.00 - Sala 2000 - Viale Matteot-*Ore 17.00 Conferenza di presentati Convegno: "Pane e dintorni, cibo e salute" a cura del Prof. Vincenzo zione di PanArea 2008 alla presenza delle Autorità e gemellaggio tra le Brandolini e Dott. Alvaro Vaccarella a Città del Pane di Bondeno e Pelleseguire presentazione del prototipo di Pane della Salute

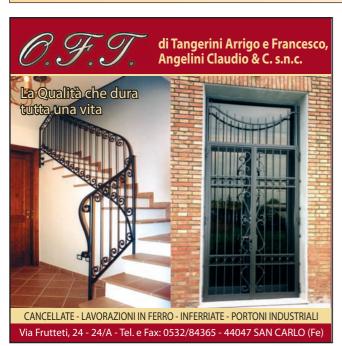
#### **SABATO 11 OTTOBRE**

grino Parmense

*Ore 10.00 - Sala 2000 -* Viale Matteotti Convegno: "Il pane nostrano quotidiano simbolo dell'alimentazione e del guadagno nei secoli" a cura del Prof. Edgardo Canducci

#### LUNEDI' 13 OTTOBRE

*Ore 16.30 - Sala 2000 - Viale Mat*teotti Convegno: Convegno dedicato al mondo agricolo sul tema: "Frumento: bilancio 2008 e previsione 2009"





Bondeno Centro "RESIDENCE LA VIGNA"

Appartamenti nuovi di varie metrature e tipologie dotati di una, due o tre letto ai piani terra, primo, secondo giardini esclusivi - terrazze abitabili - impianti autonomi - predisposizione aria condizionata - garage - posti auto ottime finiture personalizzabili

# Sport comuni)

Rodismo

# MUCERINO SECONDO AL GAZZETTA RUN Le speranze e gli obiettivi di un promettente maratoneta



Mucerino all'arrivo

Nella difficile
"dimensione
maratona" è
entrato da poco
tempo il gavellese Giuseppe
Macerino, classe 1984 in forze
a Prosport di
Massimo Magnani. Si tratta
di un ragazzo riservato ma convinto dei propri
mezzi, che con

passione e tanto allenamento sta cercando di centrare i propri obiettivi nello sport. Domenica 28 settembre ha partecipato alla tappa ferrarese di Gazzetta Run, che ancora una volta ha onorato, terminando secondo a due centesimi dal primo. Giuseppe ha collezionato negli anni scorsi importanti risultati, a partire dai campionati studenteschi, dove ha vinto due titoli italiani nella categoria cadetti (il primo nel 1998 nella gara cross ai Giochi della Gioventù Scolastici a Rosolina, il secondo nel 1999 nei campionati FIDAL su pista nei 2.000m a Cesenatico), mentre l'anno scorso ha esordito nella Maratona proprio a Ferrara ed ha vinto la prima edizione di Gazzetta Run. Per conoscere l'atleta e la persona, Sport Comuni lo ha intervistato nei giorni scorsi presso il campo di atletica di Bondeno. Giuseppe, da veterano di Gazzetta Run, ci puoi spiegare in cosa consiste questa manifestazione?

"Si tratta di una gara a tappe in giro per l'Italia, organizzata dalla Gazzetta dello Sport e da Rcs, aperta a tutti, agonisti e dilettanti. Il percorso consiste in una distanza di 10 km. Si aggiungono poi due tappe (di cui una facoltativa) di mezzamaratona e la Maratona di Milano, dove il punteggio per i meglio piazzati viene raddoppiato. In ormai due edizioni ho girato tutta Italia e ad ogni prova ho conosciuto tanti appassionati podisti con cui ho stretto amicizia e con cui mi sento quasi quotidianamente. Gazzetta Run è una occasione per fare sport e per misurarsi con se stessi e con gli altri, e poi..."

E poi?

"In palio c'è un soggiorno a Parigi per partecipare alla Maratona. Dato che punto molto su questa specialità, mi piacerebbe partecipare a quel prestigioso evento, così come ho fatto l'anno scorso quando, dopo aver ho vinto il circuito, ho vinto partecipato alla mezzamaratona di Praga, dove sono arrivato primo tra gli italiani in gara."

#### Parliamo un po' della tappa ferrarese di Gazzetta Run. Raccontaci la tua corsa.

"E' stata una tappa combattuta e difficile, forse la più dura dopo la gara di Madonna di Campiglio, che era un continuo sali scendi. Il tracciato era molto vario perché alternava asfalto a ghiaia e a coppi, per cui i muscoli delle gambe erano particolarmente sollecitati. Ho fatto una partenza veloce per cercare di seminare Jamali, il mio "rivale" nella classifica generale. Al settimo km sentivo le gambe piuttosto pesanti, eredità di un al-

lenamento intensivo svolto durante la settimana e finalizzato alla preparazione della maratona."

#### E il finale?

"Si è trattato di uno scatto, dove difficilmente potevo spuntarla su Jamali. Infatti già in altre tappe sono stato battuto vicino al traguardo. A Ferrara non ho preso bene il curvone a "U" prima del traguardo e mi sono trovato dietro le sue spalle."

#### Ma il tour e il campionato di Gazzetta Run continuano. Quali sono le tue speranze di vittoria?

"Sarà difficile, i punti di distacco sono molti, ma sono pronto a giocarmi tutto durante la maratona di Milano. Tre sono i motivi per cui mi farò trovare pronto per quella gara: innanzitutto il punteggio raddoppiato per chi vince; mi piace molto questa distanza; infine so che Jamali non ha mai preparato una maratona, che, come tutti sanno, non si improvvisa...in poche settimane".

### Raccontaci del tuo esordio nella maratona...

"E' stato singolare. Ho scelto quella di Ferrara. Ho provato per diletto, volevo fare km nelle gambe... Ho impiegato 2 ore e 37 minuti, con crampi ai piedi, ma sono arrivato quinto, un buon risultato. Poi è successo un incidente di percorso, mi hanno sottoposto alla prova antidoping e sono risultato positivo..."

### Come ti sei sentito subito dopo aver appreso la notizia?

"Molto male, volevo smettere di correre. Mi sentivo preso in mezzo e poi ho appreso la notizia dai giornali e dalla televisione, senza che nessuno mi avvisasse prima. Per fortuna persone amiche mi sono state vicine, tra queste il mio allenatore Magnani, che si è fatto in quattro per difendermi".

#### Alla fine tutto si è risolto per il meglio...

"Esatto, per fortuna! In quel periodo ero sotto cura; prendevo un farmaco antiallergia, ma non sapevo che conteneva una sostanza inserita nell'elenco di quelle vietate dal CONI. Essendo in buona fede sono andato subito a Roma davanti alla commissione antidoping, portando i referti e le adeguate documentazioni mediche ed ho chiarito la mia posizione. Poi con il medico abbiamo cambiato terapia e tutto è rientrato. E' mia abitudine, non prendere alcuna sostanza né prima nè dopo gli allenamenti, il massimo che assumo è un integratore generico (ne cita

uno molto diffuso e utilizzato da tutti gli sportivi ndr.)."

### Cosa hai imparato da questa esperienza?

"Sono stato ingenuo, se presentavo prima della gara i certificati medici, non si scatenava quel putiferio, visto che durante i controlli il clima era sereno per tutti. Ma da allora controllo meticolosamente gli elenchi delle sostanza antidoping ed ora conosco la materia..."

#### Veniamo alla corsa; quanto ti alleni durante la settimana?

"Tutti i giorni nel pomeriggio. Seguo un

programma concordato con l'allenatore Massimo Magnani."

### In cosa consiste il tuo programma di lavoro?

"Sto facendo un allenamento graduale e finalizzato ad ottenere col tempo risultati nella lunga distanza. Il lavoro svolto indica un miglioramento costante, pensa che dalla maratona di Ferrara a quella di Padova sono migliorato di ben 5 minuti e forse potevo fare meglio...Ora corro in 2'28, ma posso scendere ancora..."

# In effetti un miglioramento di cinque minuti nella maratona non è cosa da poco... qual è la "ricetta"?

"Sto lavorando sulla resistenza e sui tempi di recupero... Programmo per tempo, assieme a Magnani le gare a cui partecipare. E' infatti secondo noi rischioso gareggiare troppo, si potrebbe arrivare all'obiettivo della stagione stanchi e affaticati...Agli appuntamenti importanti bisogna essere nelle condizioni migliori, per questo i tempi di recupero sono essenziali. Troppe gare ravvicinate sulle gambe non mi servono...; per questo non mi si vede a tanti appuntamenti locali. Prima di conoscere il metodo di allenamento di Magnani ero tentato anche io di partecipare a tantissime competizioni della zona. E verò tuttavia, che da quando sono in Prosport, risultati alla mano, sono migliorato molto, dando la preferenza a gare di livello nazionale".

## In cosa consistono i tuoi miglioramenti più consistenti?

"Soprattutto nel modo di preparare le gare e

nell'impostare l'adeguato riscaldamento. Quando correvo con la scuola ci mettevo tutte le mie forze, ma non sapevo nulla della tecnica di corsa. Ora sto imparando proprio quella...e a gestire le varie fasi della marato-

# na, tra cui gli spugnaggi e l'idratazione..." A quali obiettivi vorresti ambire per il futuro?

"Il sogno, sono le Olimpiadi, ma rimango con i piedi per terra e intanto sudo e percorro ogni settimana molti km. Mi piacerebbe correre da professionista, allenandomi due volte al giorno, ma con l'attuale lavoro non mi è possibile. Ora cerco gradualmente di fare esperienza e di prepararmi un po' in tutte le distanze 5, 10, 15, la mezza maratona e la maratona, ma c'è ancora tanto da fare..."

### Qual è il maratoneta che hai preso come punto di riferimento?

"Idealmente Baldini perché è arrivato all'oro olimpico con le proprie forze. Ma ho avuto modo di allenarmi anche con Ruggero Pertile, che quest'anno è arrivato quindicesimo alle Olimpiadi e secondo tra gli italiani. Quando ci siamo incontrati in gare o in allenamento mi ha dato consigli e incoraggiamenti utili, come dopo la maratona di Padova."

La lunga chiacchierata con Giuseppe, promettente maratoneta, termina nel tardo pomeriggio. In bocca al lupo!

FRANCESCO LAZZARINI

#### BERLATO ARRIVA QUINTO AL GAZZETTA RUN



Un altro atleta bondenese – oltre a Giuseppe Macerino – ha ottenuto un importante piazzamento nella prova di Ferrara della Gazzetta Run. Nicolò Berlato è arrivato quinto assoluto nella gara competitiva. Il giovanissimo podista è in forze a ProSport Atletica Ferrara ed è nella categoria junior. E' stato notato da podisti già affermati per la buona tecnica acquisita, fin da quando, in palestra a Bondeno, è stato avviato all'atletica leggera. Come nel 2006 e nel 2007 anche quest'anno a marzo ha replicato conquistando il suo terzo campionato regionale di Cross.









# Vigarano Mainarda

#### Strutture

# SUCCESSO PER IL TORNEO DI VOLLEY

#### IL PALAVIGARANO TOGLIE I VELI Sabato 11, alle 18, la cerimonia d'inaugurazione. A seguire la prima partita casalinga della Vassalli

Verrà inaugurato sabato 11 ottobre il Palavigarano. Si è trattato di una scommessa vinta dall'Amministrazione comunale che, per la nuova struttura, aveva iniziato i lavori nell'aprile scorso con l'impegno di concluderli in novembre. Invece i lavori si sono conclusi con un mese di anticipo... Fatti e non parole, è il messaggio che arriva dal Palazzo Municipale dove la soddisfazione è evidente per aver smentito quello che è un detto comune: "l'Ente pubblico è sempre in ritardo nella realizzazione delle sue opere". Non è stato semplice costruire dal niente un'opera così notevole in tempi brevissimi ed il merito è delle imprese e dei tecnici, sia quelli privati che quelli

del Comune, che costantemente giornalmente hanno seguito l'evolversi lavori. dei C'è anche un aneddoto simpatico curioso. primi venti giorni



di settembre quando il Palavigarano era in fase avanzata di costruzione, ma non c'erano ancora le porte e le finestre installate, per non aver sgradite "sorprese" notturne, è stato istituito una servizio di "vigilanza" tramite il gruppo di protezione civile del C.B. Club Enterprice con una postazione che vigilava per l'intera durata delle notti.

A questo servizio di "guardia" partecipavano, a rotazione, anche il sindaco Daniele Palombo ed il vicesindaco Giuliano Barbieri. Comunque tutto è andato secondo i piani prestabiliti e anche la Vassalli Vigarano Basket, che milita nel campionato femminile di B1, giocherà regolarmente nel Palavigarano la sua prima gara interna fissata per l'11 ottobre. Le dimensioni della nuova struttura sono di 32 metri di larghezza per 45 di lunghezza per giocare all'interno, i campionati di Basket, Volley e Pallamano. E' costituito da una gradinata, doppi servizi, spogliatoi e una zona ristoro. Tutto il progetto è stato redatto di concer-

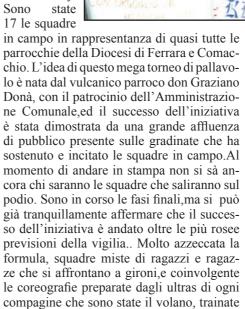
> anche disputa di campionati di altissimo livello. questo proposito oltre alla gradinata che ospita i tifosi di casa c'è anche uno spazio, nel-

la parte opposta, destinato ad accogliere la tifoserie ospite. Questo per evitare contatti tra le due diverse fazioni.

Naturalmente resta in funzione anche la vecchia palestra e, in questo modo, potranno trovare posto tutte le società che praticano attività sportiva sul territorio Comunale.

#### A settembre si è disputato al Palavigarano una competizione tra le rappresentative di quasi tutte le parrocchie ferraresi

Per tutto il mese di settembre il PalaVigarano è stato preso d'assalto da moluna titudine squadre di pallavolo che hanno dato vita al primo torneo interparrocchiale di Volley. Sono state



per creare entusiamo e interesse sullo svol-

gimento del torneo.Una dimostrazione pra-

tica di come lo sport permette ai giovani di dare sfogo alla loro esuberanza giovanili, frequentando un ambiente sano tranquillo, e nello stesso tempo diventa un'azione con risvolti sociali. Infatti in questo modo i giovani sono lontani dalle brutte

tentazioni di cui,purtroppo, è ricca la civiltà del nostro tempo. A conferma del coinvolgimento che ha avuto in paese basta citare che sono ben tre le squadre vigaranesi schierate in campo nel corso di questo torneo. Viga-Real, PieveMainarda e BorgoVigarano. La compagine di punta, che mira alla vittoria finale, è quella del VigaReal mentre le altre due hanno lo scopo di "stancare" gli avversari.In sostanza ogni borgata ha rinunciato alle proprie ambizioni personali e, unendo le forze, si è formata una coalizione per permettere ad una squadra del paese di arrivare il più in alto possibile. Come si vede lo sport riesce ad eliminare anche le rivalità "campanilistiche" esistenti all'interno di uno stesso territorio comunale.

Anche questo è un punto di merito di questo primo torneo di pallavolo interparrocchiale che senza dubbio, visto il consenso ottenuto, sarà ripetuto anche in futuro.

GIULIANO BARBIERI



### LA SFIDA DEGLI SCACCHI VIVENTI ALL' EPILOGO Dopo tre incontri vince il Comune sulla Parrocchia per 2 a 1

La squadra del Comune vince la partita degli scacchi viventi battendo quella della Parrocchia di Vigarano Mainarda nella sfida decisiva per



assegnare il titolo di "Campione de lo feudo di Vigarano" nel nobile gioco degli scacchi. Si trattava della "bella" in quanto nelle due precedenti edizioni c'era stata una vittoria per parte. La partita si è giocata di fronte ad un numeroso pubblico, con il tifo equamente diviso, ed alla mossa numero 106 Claudio Guidoboni,il campione del Comune,con la Torre dava scacco matto al Re dell'avversario Emanuele Banzi che difendeva i colori della Parrocchia.I due campioni alla scacchiera hanno dato il meglio delle loro

capacità, la partita è stata molto tattica e sofferta,ed hanno cercato di mettere "in campo" tutti i trucchi per riuscire a superare l'avversario.Parimenti fuori campo non si è trascurato niente per cercare di accappararsi la buona sorte. Si mormora che alla squadra della Parrocchia sia stata impartita una "benedizione" particolare per arrivare a vincere questa gara mentre il Comune ha giocato ancora più "pesante" avendo concesso due settimane di ferie al proprio campione perche

riuscisse a preparsi al meglio. Clima comunque sereno al termine della sfida e dalla sede municiplale non è uscito nessun proclama ma solo una "mode rata"soddisfazione per il successo



ottenuto. "Ci interessava", ha spiegato il parroco don Graziano Donà, "dar vita ad uno spettacolo coinvolgente per la gente. Ci siamo riusciti e siamo soddisfatti pur non avendo vinto".Per il Comune, detentore del titolo, nonsarà vita facile in

qunato sembra sia giàpervenuta una fida da parte delle altre parrocchie del territorio co-

munale.La partita degli scacchi viventi ha avuto anche un corollario coreografico di sicuro effetto.Dopo che l'araldo Irma Malaguti, accompagnata dal tamburino Giacomo Battaglia, ha etto l'editto della sfida le due squadre sono partite in corteo dalla



csalinata del Municio e preceduti dai portabandiera, Giancarlo Battagli aper il Comune e Paolo Goberti per la Parrocchia, sono arrivati nel piazzale della Chie-

sa dove ogni "pedina" ha preso posto nella mega scacchiera che era stata preparata sul selciato. Tarcisio Tilomelli è stato il direttore di gara mentre Alessandra Navarra comunicava al pubblico ed alle pedine le "mosse" che venivano scelte dai due campioni. Federico Gruppioni era l'addetto alle musiche e se la mossa era di gradimento di presenti trasmetteva musiche allegre, in caso contrario inserive note funeree. In sotanza una grande gioco che ha coinvolto sia chi la vissuto direttamente che chi partecipava come semplice spettatore.

GIULIANO BARBIERI





# Vigarano Mainarda

# Sport comuni

### Ginnastica Ritmica

#### Danzal

#### UN PATRIMONIO PER VIGARANO PIEVE Intensa e piena di risultati positivi l'attività delle

atlete della Virtus, allenate da Elena Zoboli

Si allenano nella palestra comunale di Vigarano Pieve le allieve di ginnastica ritmica della Virtus. Sono allenate da Elena Zoboli, vincitrice in un recente passato di titoli nazionali (tre ed in tre specialità differenti) e regionali. Elena racconta volentieri l'attività che sta



svolgendo con le proprie atlete: ne ha fatto la propria principale occupazione, tanto che, quando non insegna, studia i nuovi esercizi



da proporre in palestra. Attualmente sta preparando con allieve di prima e seconda fa-

scia le prime gare della stagione che si svolgeranno il 19 ottobre a Formigine. La ginnastica ritmica è uno sport difficile, impegnativo e

spettacolare al tempo stesso; importante quindi iniziare gradualmente, fin da bam-



L'allenatrice seleziona attentamente il livello degli esercizi da far svolgere a ciascuna allieva, finalizzando quindi la preparazione alle gare

considerando capacità tecniche di ognuna. A Fiuggi, nel giugno scorso durante i campionati italiani, la squadra di Vigarano ha ottenuto importanti piazzamenti. Innanzitutto si sono selezionate per i massimi campionati nazionali una ventina di atlete,

che sono state accompagnate da parenti ed amici in versione supporters. L'esperienza è piaciuta particolarmente, anche perché è emerso lo spirito di gruppo, dato dall'incoraggiamento reciproco prima e durante le si-

gole esibizioni. Durante le vacanze estive alcune di loro hanno avuto possibilità continuare gli allenamenti tutti i giorni della settimana



e di provare, come le colleghe "grandi della Nazionale", il brivido degli allenamenti intensivi due volte al giorno presso la PGF di Ferrara. L'esperienza è piaciuta al gruppo, che vorrebbe ripetere ancora l'iniziativa. Le ginnaste, seppur avversarie in palestra, all'esterno sono unite da forti legami di amicizia, tali da assistere assieme in televisione le Olimpiadi ed in modo particolare le esibizioni della Nazionale di ginnastica artisitica.

FRANCESCO LAZZARINI

#### IL PROGETTO VIENE DANZANDO



L'ASD Progetto Danza nasce nel 1997 come scuola di danza classica, modern jazz e hip hop diretta dall'insegnante AIDEA Valeria Poltronieri, diplomata di 1° livello. Sono una trentina le bambine (dai tre ai sei anni) e le ragazze iscritte alla palestra di Vigarano Pieve, numero che supera complessivamente le ottanta unità considerando anche le iscritte a Santa Maria Maddalena. Come spiega Valeria, l'attività vede come caposaldo i fondamenti della danza classica, indispensabile

per formare danzatrici complete. Quest'anno Progetto Danza ha presentato uno spettacolo dal titolo "Appuntamento al cinema. Ciak si gira", con oltre ventisei balletti su musiche indimenticabili, tratte dai film più famosi di Hollywood.



#### UN PROVINO PER MEZZOGIORNO IN FAMIGLIA Nel provino e' stato presentato da Valeria Poltronieri e Matteo Bertoia il balletto "La città degli angeli"



Gli insegnanti di Progetto Danza Valeria Poltronieri e Matteo Bertoia hanno partecipato ad un provino per la trasmissione di Rai Due "Mezzogiorno in famiglia" Hanno presentato "La città degli Angeli", basato su contaminazioni dello stile

classico jazz con la break dance. La partecipazione al provino ha rallegrato i due insegnanti, che hanno dedicato proprio quel balletto ai loro allievi, riscuotendo consensi da parte degli addetti ai lavori. La Città degli Angeli è tratto dallo spettacolo "Appuntamento al cinema.





IL MONDO DEL REGALO



Servizio di consulenza e di fornitura di oggetti promozionali personalizzati, regali d'affari peluches

Personalizzazione dell'oggetto



con tecniche di stampa, transfer, marchiatura a caldo incisione al laser, ricamo e tanto altro ancora

















sconto del 20%

per tutto il mese di Ottobre

Messaggio rivolto ai possessori di Partita IVA

Pieve di Cento (Bologna)

www.fantasilandia.it

Telefono: 051/6861126









# Poggio Renatico

Basket

# LE NUOVE FRONTIERE DELLA SPONSORIZZAZIONE SPORTIVA

Il Basket Gallo usufruirà dell'apporto triennale di un network del settore arredamento d'interni



Sport, imprenditoria e responsabilità sociale. E' questo il trinomio da cui scaturiscono le nuove op-

portunità di autofinanziamento per il sistema sportivo, oggi, all'indomani della diminuita rilevanza dei concorsi a pronostico e della rinnovata forma assunta dagli interventi degli enti locali in campo sociale, sanitario ed educativo. Ne è esempio, anche a livello locale, la partnership fra la Pallacanestro Gallo – una sezione dell'Asd Gruppo Sportivo Gallo che ha sede a Poggio Renatico – e il Gruppo IT Frames, network internazionale di progettazione, realizzazione e installazione di mobili, sistemi d'illuminazione e complementi di arredo: l'accordo triennale 2008-2011 sarà finalizzato ad incrementare gli sforzi del gruppo polisportivo nel settore pallacanestro, a sostegno della prima squadra e del settore giovanile, da una parte, e per la diffusione dello sport, in generale, sul territorio, dall'altra. Il progetto di collaborazione fra l'entità sportiva e quella imprenditoriale ha trovato la sala consiliare del Comune di

Poggio Renatico, presso Castello Lambertini, come puntuale cornice di presentazione



dell'avvenimento. Erano presenti: Paolo Pavani, primo cittadino, Loreno Ravolini, assessore comunale allo sport e

Carlo Baldissara, presidente del gruppo polisportivo. E inoltre i coordinatori: Marina Valesani, per la ginnastica, Gilberto Lelli, per la compagine di calcio amatori, Orazio Ariatti, per quella di 2ª categoria, Fabrizio Frabetti, organizzatore del 20° torneo di basket giovanile "Santo Stefano - Città di Gallo" categoria under 15 (27-28-29 dicembre 2008) Riccardo De Simone, team manager del settore pallacanestro, Riccardo Manservisi (vice coach) e i giocatori in organico per la stagione 2008/2009. Per il Gruppo IT Frames sono invece intervenuti: Vincenzo Ursino, amministratore delegato, Giovanni Romagnoli, presidente IT Frames e Grete Hansen, responsabile direzione Marketing e Comunicazione. Il valore formativo ed etico dello sport è il tema che ha aperto l'introduzione del sindaco, che ha ringraziato IT Frames per la sensibilità dimostrata, scegliendo il territorio poggese come campo d'intervento nel sociale attraverso la sponsorizzazione del settore giovanile prima ancora di quella alla prima squadra, che, naturalmente non verrà a mancare. Dopo la presentazione di ogni sezione sportiva, curata dal presidente Baldissara, l'amministratore delegato di IT Frames, Vincenzo Ursino, ex cestista del Basket Gallo e già vice coach di Frabetti in un recente passato, ha svelato il senso e il significato dell'operazione, che rispecchia uno dei valori fondanti IT Frames: "Pensare globalmente, agire localmente". "La decisione



di sponsorizzare la polisportiva Gallo – ha dichiarato Ursino – è parte integrante della strategia del Gruppo fortemente impegnato sul fronte della responsabilità sociale d'impresa. La scelta del settore basket è dettata, al di là della passione personale, dalla comunanza di valori con IT Frames; la Pallacanestro Gallo è la dimostrazione di come una piccola squadra locale possa puntare a risultati d'eccellenza valorizzando il contributo dei singoli e promuovendo un vero spirito di squadra. Allo stesso modo, il Gruppo IT Frames, costituito per la passione e la deter-



minazione di alcuni professionisti, ha saputo crescere e proiettarsi sul piano internazionale (oggi il gruppo è presente con le sue unità operative in Italia, a Funo di Argelato e Bresso-Milano, e all'estero, negli Usa, negli Emirati Arabi e in Cina; ndr), valorizzando le eccellenze delle singole aziende promotrici". It Frames, infatti, nasce nel 2003, dall'apporto di otto soci artigiani operanti nel settore di filiera: falegnameria, laccatura e lucidatura, lavorazione del metallo, tappezzeria e illuminotecnica, come ha evidenziato anche Giovanni Romagnoli, il presidente, uno dei fondatori. Quindi lo sviluppo internazionale nell'ultimo triennio. Loreno Ravolini, assessore comunale allo sport e storico dirigente sportivo, ha affermato invece che "la sponsorizzazione è nello stesso tempo un riconoscimento per il lavoro che abbiamo svolto finora e uno sprone a proseguire nella nostra opera di diffusione dello sport fra i giovani del territorio". Spirito cooperativo e rapporti di collaborazione tornano così d'attualità nel sistema sportivo locale, grazie alle sinergie fra pubblico/privato/terzo settorevolontariato.

AUGUSTO PARESCHI

#### IL 9° TORNEO DI SAN MICHELE ALLA "BANDA BARZOTTO" La manifestazione è stata organizzata in occasione di "settembre poggese"

Un appuntamento per autentici appassionati. una sfida per veri amanti della palla a spicchi. Sul parquet della palestra di Poggio Renatico si è disputata, nei giorni scorsi la 9<sup>a</sup> avvincente edizione del Torneo di Basket di San Michele, organizzata dal Comune di Poggio Renatico in collaborazione con Basket del Reno 1951, nell'ambito della rassegna Settembre Poggese 2008. I cestisti poggesi si sono sfidati in un quadrangolare tutto grinta e divertimento, divisi in squadra blu "La Banda Barzotto", con Alessandro Monastero, Andrea Zecchini, Andrea Fabbri, Alberto Ramponi, Nicola Frignani e Nicolò Taddia; squadra bianca "Cinghial Team", con Francesco De Salvia, Alessandro Farnè, Mikelian Josefi, Davide Maranini, Alberto Sani e Larry Ross; squadra gialla "Gli Inseparabili", con Mattia Cremonini, Andrea Borsari, Federico Garuti, Massimiliano Fabbri, Giacomo Giorgi e Vittorio Cariani; squadra grigia "La Covata", con Carlo Barbieri, Paolo Pizzitola, Michele Boccia, Giorgio Marchesi, Francesco Del Greco, Gianni Magagni e Pierluigi Brunello. A dirigere i quattro incontri, animati dalla massima sportività e dal più sano agonismo, gli arbitri FIP di Ferrara Luca Nuzzoli e Maurizio Cenedese. La finalissima ha incoronato regina della manifestazione settembrina "La Banda Barzotto", che ha avuto la meglio 33-24 sul "Cinghial Team": i blu avevano già prevalso sui grigi 43-25, mentre i banchi avevano superato i gialli 44-40. Nella finalina quindi "Gli Inseparabili" hanno conquistato il terzo piazzamento imponendosi 42-25 su "La Covata". L'arrivederci è dunque alla prossima edizione.

CRISTINA ROMAGNOLI







La Pallacanestro Gallo, militante nel campionato di Promozione, con fondate speranze di risalita, ha presentato l'organico della prima squadra sabato 4 ottobre, presso la residenza municipale di Poggio Renatico. Dinanzi la presenza delle autorità comunali e degli sponsor, Riccardo De Simone, team manager della Pallacanestro Gallo, affiancato da Riccardo Manservisi, vice coach, ha illustrato programmi e prospettive. La squadra, guidata da capitan Nicola Bianchi, è composta da: Daniele Barillari, Simone Bianchi, Corrado De Marchi, Stefano De Ponti, Alessandro Ferretti, Andrea Gardenale, Federico Merlo, Michele Missiroli, Valerio Mossini, Jacopo Persanti, Nicola Schincaglia, Gianluca Cataldo, Niki Govoni e Roberto Bedeschi.









# Poggio Renatico



#### IL CALCIO GIOVANILE A FAVORE DI UNICEF Ecco i risultati della 17° edizione

U.S. Reno, Granarolo e New Team sono le regine della 17ª fortunata edizione del Torneo di calcio giovanile pro Unicef, organizzata con grande successo dall'A.C.D. Le Torri, con il patrocinio del Comune di Poggio Renatico, la collaborazione di Unicef e il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Ferrara, che ha offerto un premio speciale alla memoria di Andrea Baraldi e gadget a tutti i partecipanti. Le sei partite finali della manifestazione si sono disputate lo scorso sabato 27 settembre allo stadio comunale di Gallo, alla presenza di Anna e Luca Baraldi, mamma e fratello di Andrea, e di Evandro Zucchini, fratello di Bruno. Il 5° Trofeo Andrea Baraldi categoria Pulcini 1999, giocato a Coronella, è stato conquistato dall'U.S. Reno, che ha avuto ragione dei cugini dello Sporting Centese 4-2; il terzo posto è andato all'Unione Calcio Mo-

nestirolo, che ha battuto il Malba 4-0. Hanno premiato la referente Unicef Ivana Dolzani, l'assessore allo Sport Loreno Ravolini, Dino Ghirardelli del Drink Team di Gallo e il presidente delle Torri Nino Soffritti. Il 5° Trofeo Mario Busi categoria Pulcini 1998, svoltosi proprio a Gallo, è stato assegnato al Granarolo, che ha battuto l'Azzurra Porotto 5-4; sul terzo gradino del podio è salito il New Team, che ha avuto la meglio sulle Torri 4-1. Hanno consegnato le coppe la referente Unicef Ivana Dolzani, il presidente delle Poggese Raffaele Poletti, il presidente del Coronella Olivio Bonora e Luca Pareschi del Drink Team di Gallo. Infine, il 18° Trofeo Bruno Zucchini categoria esordienti 1996-1997, tenutosi a Poggio Renatico, è stato alzato al cielo dal New Team, che ha superato l'Unione Calcio Monestirolo 7-1; terzo piazzamento invece per l'U.S. Reno, che ha avuto la meglio sulle Torri 1-0. Hanno premiato il sindaco di Poggio Renatico Paolo Pavani, l'assessore allo Sport Loreno Ravolini, il presidente delle Torri Nino Soffritti e Daniele Vaccari del Drink Team di Gallo. Tutti i calciatori hanno inoltre ricevuto una medaglia di partecipazione da parte di Unicef, che ha premiato anche gli arbitri Beghelli e Malaguti, il Comune di Poggio Renatico, Le Torri e le quattro società del territorio che si sono unite in questa nuova e innovativa esperienza di calcio giovanile. Il presidente Nino Soffritti, a sua volta, ha consegnato al comitato Unicef il ricavato della manifestazione. «Anche quest'anno - afferma Soffritti – possiamo tracciare un bilancio più che lusinghiero della manifestazione. Il torneo è ben riuscito in termini sia di organizzazione, con la formula introdotta all'esordio della gestione delle Torri, sia di partecipazione, con 28 squadre presenti e un pubblico entusiasta e numeroso sui tre campi di gioco e in occasione delle finali. Ringraziamo dunque tutti coloro che hanno contribuito al successo di questo evento, che ci ha permesso di vedere giovani di qualità e dal comportamento esemplare. Per quanto riguarda Le Torri – conclude il presidente – i nostri atleti si sono ben comportati e hanno conquistato due buoni quarti posti. Ciò a conferma della crescita della nostra realtà, che al secondo anno di attività ha visto aumentare le proprie componenti da 3 a 4 società, con l'ingresso della Polisportiva Coronella, da 70 a 120 gli iscritti, da 6 a 9 i tecnici, il tutto con la soddisfazione dei genitori, che reputiamo molto importante».

CRISTINA ROMAGNOLI



1° Granarolo Pulcini '98



2° Azzurra Porotto Pulcini '98



3° New Team Ferrara Pulcini '98



4° Le Torri Pulcini '98



1° U.S. Reno Molinella Pulcini '99



2° Sporting Centese Pulcini '99



3° Monestirolo Pulcini '99



4° Malba Pulcini '99



1° New Team Esordienti '99



2° Monestirolo Calcio Esordienti



3° U.S. Reno Molinella Esordienti



4° Le Torri Esordienti

## Tennis

#### A MOSCHELLA E CARLETTI IL "MEMORIAL GIUSI GHISELLINI" Hanno battuto in finale la giovane promessa Maria Elena Tassinari e l'esperto Danilo Campedelli

Hanno onorato il caro ricordo di Giusi con una partita straordinariamente intensa e appassionante: i finalisti del 1 Memorial "Giusi Ghisellini" hanno disputato, domenica 21 settembre, una gara da applausi. Marina Moschella e Andrea Carletti si sono aggiudicati la 12<sup>a</sup> edizione del torneo di doppio misto

"giallo", sociale e ad invito, organizzato dal Tennis Club Poggese. I vincitori hanno conquistato il trofeo superando 7-5, 3-6, 6-3 la coppia composta dalla giovane promessa Maria Elena Tassinari e dall'esperto Danilo Campedelli. Un set per parte, poi il match, avvincente e combattutissimo,

si è risolto a favore di Moschella-Carletti, che, passati avanti 5-0, hanno risposto alla reazione di Tassinari-Campedelli portando l'affondo finale. Una chiusura dunque di buon livello, come del resto lo è stata l'intera manifestazione, che ha visto sfidarsi sui campi del circolo poggese 19 coppie, registrando un pubblico numeroso, caloroso e partecipe, durante l'intera settimana di in-

contri. Particolarmente emozionante è stato il momento della premiazione, alla presenza della famiglia Ghisellini, del sindaco Paolo Pavani e del vicesindaco Vincenzo Petrucci. Nel corso della cerimonia è stato consegnato ad Unicef, rappresentata da Ivana Dolzani, e ad Ant il ricavato della manifestazio-

ne, accresciuto dal contributo spontaneo che diversi soci hanno offerto in nome di Giusi, tennista appassionata e donna sensibile e generosa. «Siamo grati con tutto il cuore al Tennis Club - ha affermato Dino Ghisellini, papà di Giusi – per l'impegno con cui ogni anno rinnova-

no il ricordo di nostra figlia». Il presidente del circolo Nicola Lazzari ha infine ringraziato tutti i partecipanti per l'ottima riuscita del torneo, rilevando con soddisfazione la nutrita presenza di giovani del vivaio poggese, e ha accomunato al ricordo di Giusi quello di Gianni Breviglieri e di Alessandro Monti.

CRISTINA ROMAGNOLI

#### IL TENNIS ESTENSE PREVALE NEL TORNEO D'AUTUNNO POGGESE Ben 52 i partecipanti allle gare

Sono state le racchette ferraresi a dominare le categorie maschili del "Torneo giovanile d'autunno", la manifestazione Fit under 12 e under 14 organizzata dal Tennis Club Poggese. Fra gli under 12, Mattia Vincenzi del Cus Ferrara ha avuto ragione di Romeo Falconi dell'Asbi Imola 6-1, 2-6, 6-3; mentre fra gli under 14 Nicolò Piazzi del Marfisa si è imposto 6-2, 6-4 su Andrea Perelli del Frescobaldi. In ambito femminile, si è disputato il solo torneo under 14, che ha visto Ester Guerzoni del Zavaglia Ravenna prevalere su Martina Nadalini del TC Casalecchio 6-4, 7-5. I finalisti sono stati premiati dal presidente dal TC Poggese Nicola Lazzari e dall'assessore allo Sport Loreno Ravolini, che si è complimentato per gli avvincenti match che si sono potuti apprezzare in questi giorni sui campi del circolo di Poggio Renatico. Le finali infatti si sono



svolte sabato 4 e domenica 5 ottobre scorsi dopo un'intensa settimana di gare, durante la quale i 52 giovani atleti partecipanti alla competizione si sono affrontati in partite di buon livello. «Siamo molto soddisfatti per la riuscita di questo torneo dedicato alla promesse del tennis – ha affermato il presidente Lazzari -. Fra l'altro abbiamo registrato la buona prestazione di due nostri atleti: sono arrivati in semifinale gli under 14 Edoardo Gazzotti e Maria Elena Tassinari, entrambi ottimi terzi. Stiamo dunque raccogliendo i primi frutti dell'intensa attività rivolta ai giovani, a partire dai corsi della scuola di avviamento al tennis, di cui è responsabile il maestro Tommaso Aprile. A tal proposito informiamo che alcuni posti sono ancora liberi: è possibile contattare il numero 0532-825752».

CRISTINA ROMAGNOLI





# Poggio Renatico

### Aeromodellismo

#### E' DECOLLATA LA FESTA DEL VOLO

Un vero evento per tutti gli amanti dell'aria, dai paracadutisti agli aeromodellisti



Già rimandata a causa del maltempo, la Festa del Volo non ha ceduto al cielo grigio e al vento freddo di una domenica d'inizio d'autunno. Nell'area di via Magri paracadutisti, aeromodellisti e volontari hanno dato comunque spettacolo, ravvivando la 3ª edizione della manifestazione organizzata dal Comune di Poggio Renatico, in collaborazione con l'associazione Ali Nuove Poggesi, l'Aeroclub di Ferrara e l'associazione Rainbow Skydive e con la partecipazione di El Vive, Udi, Auser e Associazione Nazionale Carabinieri. A tutti loro l'assessore Luigi Ferron, affiancato da Elettra Garuti, ha rivolto i più vivi ringraziamenti. «Grazie per l'impegno profuso perché, nonostante le avverse condizioni climatiche, questo bell'evento potesse essere realizzato - ha affermato -. Siamo infatti molto orgogliosi di questa manifestazione, che permette a grandi e piccini di apprezzare il fascino del volo nelle sue più diverse forme». Non potendosi cimentare nella prevista gara di precisione, i paracadutisti Rodolfo Gamberini, Gigliano Garutti, Davide Visentin, Edoardo Palazzi e Leonardo Consoli hanno tuttavia regalato l'emozione di un lancio: saltando da 1.200 metri e addomesticando le difficili correnti hanno toccato terra esattamente nella zona segnalata. Hanno invece proposto straordinarie evoluzioni, rese ancor più suggestive dall'accompagnamento musicale, gli aeromodellisti Mario Pisan (Extra 230), Andrea e Giovanni Piana (P51 Mustang e Spitfire della seconda guerra), Aldo Badiali (Extra 300), Giovanni Grandi (Extra 230), Enrico Marangoni (jet elettrici), Fiorello Goletto (trainatore alianti e acrobatico Ghost), Roberto Superchi (Cap 232), Matteo Bondini (Titino), Gabriele Travagli (acrobatico Diabolo), Mauro Pasquesi (Titino), Valerio Mongini (Staudacher), Andrea Negri (Bell 222) e l'ex campione italiano Piero Andraghetti (Genesis elettrico). Quest'ultimo è stato premiato insieme a Matteo Bondini, il più giovane aeromodellista, a Mario Pisan, presidente di Ali Nuove, e a tutti i paracadutisti partecipanti alla giornata.

CRISTINA ROMAGNOLI



### Moto Storiche

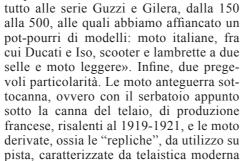
#### IN MOSTRA A CASTELLO LAMBERTINI LE MOTO D'ALTRI TEMPI L'iniziativa organizzata nell'ambito della rassegna "Lo show del motore 2008"



L'eleganza e il fascino di ieri, la grinta e il carattere senza tempo. Le moto d'epoca sono state protagoniste, sabato 4 e domenica 5 ottobre, della mostra statica allestita nella sala comunale di Castello Lambertini dal Moto Kart Club "Reno", con il patrocinio del Comune di Poggio Renatico, nell'ambito della rassegna "Lo show del motore 2008". Una trentina di splendidi intramontabili modelli, tutti rigorosamente funzionanti, sono stati esposti dai collezionisti Italo Cuoghi, Giuseppe Gigli, Giacomo Giovannini, Angelo Passerini, Francesco Toni, Amos Bonvicini, Lionello Cavalleretto, Davide Bottazzi, Claudio Corticelli e Rino Bergamini. «La mostra – ha illustrato Cuoghi, responsabile della se-



zionemoto d'epoca e turismo dell'associazione – è improntata soprat-





alla Cultura Elettra Garuti e allo Sport Loreno Ravolini. «Questo evento - hanno rimarcato – è chiara espressione di vita, sport e cultura: elementi di cui il Moto Kart Club, con grande entusiasmo, si fa ambasciatore attraverso le proprie attività. Ringraziamo dunque i volontari per l'opportunità che ci offrono di conoscere sempre nuovi percorsi della storia dei motori, conciliando ricordo e passione».

CRISTINA ROMAGNOLI

su moto-

re d'epo-

ca. L'ini-

ziativa

tenuta a

battesi-

mo dagli

assessori

stata

### IL VALORE DELLA COOPERAZIONE NELLO SPORT Spunti di riflessione per l'associazionismo locale dal decimo anniversario della CPR System di Gallo

Il decennale di fondazione della CPR System società cooperativa di imballi riciclabili a sponde abbattibili per il settore ortofrutticolo, con sede a Gallo (Ferrara) – ha evidenziato, se mai ve ne fosse bisogno, il caso di un successo imprenditoriale basato sulla coope-

razione e sulla collaborazione fra produttori e distributori nell'ambito della filiera agroalimentare. Lo ha illustrato Paolo Bruni, 49 anni, presidente nazionale della Federazione delle cooperative agricole e agro alimentari e presi-

dente di Confcooperative Ferrara, nel corso della tavola rotonda indetta sabato 20 settembre presso il centro produttivo di Gallo, in occasione delle celebrazioni per il decimo anniversario CPR System. Se il progetto di filiera permette efficienza logistica, riduzione rifiuti e risparmio energetico, il medesimo caso, applicato ad un organizzazione sporti-

va portatrice di valori sociali condivisi all'interno della comunità in cui opera, lascia trasparire come anche l'associazionismo sportivo dilettantistico possa trarre benefici e vantaggi da una siffatta concezione. Gli accordi di collaborazione fra settori giovanili Gianni Bonora ed il presidi club calcistici – i primi a

svilupparsi anche nel ferrarese alcuni anni fa, seguiti da fusioni fra associazioni sempre operanti nel pianeta calcio – hanno aperto la strada via via ad analoghi progetti in altre discipline sportive. Di recente, le polisportive di Poggio Renatico, Coronella, Gallo e Chiesanuova hanno stretto accordi orientati al miglioramento qualitativo dell'offerta calcistica per la gioventù del territorio. Nella pallacanestro, la Vigarano Basket ha siglato

un patto con l'Olimpia Mirabello prima e, a sua volta, con la Pallacanestro 4 Torri Ferrara e col Basket Finale Emilia (femminile) poi, allo scopo di favorire l'interscambio fra giocatori o il reciproco trasferimento di conoscenze tecniche ed organizzative. Queste

iniziative hanno in comune la razionalizzazione delle risorse, la riduzione dei costi di gestione, l'offerta di eventuali servizi di trasporto per gli iscritti o la qualificazione delle scuole d'addestramento, così da essere maggiormente ancorate ai criteri richie-

sti dal Cas (Centro Avviamento allo Sport) del Coni, se i vertici dei club ne sperimentassero l'utilità. Il superamento stesso dei campanilismi a livello organizzativo - ma non delle sfide di campanile il "sale", spesso, della competizione – diventa così una necessità, a confronto con le istanze provenienti dal movimento sportivo, sul quale gravitano

sempre le giovani generazioni. La crescita e lo sviluppo di un settore giovanile ha bisogno quindi anche di volontari maggiormente qualificati, che, attraverso la cooperazione e la collaborazione fra organismi istituzionali, enti di promozione sportiva, enti locali e associazionismo sportivo, siano in

grado di rispondere a queste nuove richieste. "Il volontariato – ha ricordato Francesco Franceschetti, presidente della scuola regionale dello sport del Coni – è la grande energia che ha permesso e permette alla macchina dello sport di svolgere la sua funzione. Come qualsiasi altra forma di energia va però canalizzata affinché non disperda in direzioni diverse o addirittura avverse a quelle dell'obiettivo".



Il direttore generale, dente Renzo Piraccini

### **AUGUSTO PARESCHI**

#### PREMIATI I CAMPIONI POGGESI DELLE DUE RUOTE

"Con riconoscenza per i prestigiosi risultati sportivi". Queste le parole incise sulle medaglie con cui il sindaco Paolo Pavani e l'assessore allo sport Loreno Ravolini hanno insignito Monia Rocchi e Franco Boffi, nel corso di una cerimonia che si è tenuta sabato 13 settembre a Castello Lambertini. I due atleti, residenti da diversi anni a Gallo, hanno recentemente conquistato tre fra i più importanti titoli del ciclismo amatoria-

le vestendo la maglia della Team Borghi Racing. Monia Rocchi è stata incoronata campionessa mon diale di cronometro il 5 maggio scorso a Occhiobello, dove, il successivo 27 luglio, ha vinto anche il cam-

pionato italiano di cronometro a coppie. Mamma di uno splendido bambino, Monia si dedica alle cronometro e alle gare in circuito da dieci anni con ottimi frutti. Franco Boffi si è laureato campione italiano di cronoscalata Uisp il 7 settembre a Calderino. Primeggia fra gli amatori sin dal suo esordio sui pedali, nel 2003, un decennio

dopo aver chiuso una brillante carriera di

professionista nell'atletica leggera: nel suo curriculum figurano due titoli italiani assoluti, 36 nazionali A, Olimpiadi e Mondiali e, tuttora, i suoi risultati rimangono fra i migliori dieci d'Italia nelle graduatorie "all time" di fondo e mezzo fondo. Per quanto riguarda il futuro i due campioni non hanno dubbi. «Continueremo nell'agonismo, sperando di centrare altri successi – affermano -. Quando si ha il numero sulla schie-

> na si cerca sempre di dare il meglio». «Abbiamo ritenuto doveroso – spiegano il sindaco Pavani l'assessore Ravolini consegnare questo riconoscimento due valenti atleti, di cui siamo profonda-

mente orgogliosi per il lustro che apportano alla nostra comunità. Anche attraverso questi esempi positivi teniamo a valorizzare e sostenere lo sport per la sua importante valenza, soprattutto in relazione alla crescita e alla formazione dei giovani». Ad assistere alla premiazione un gruppo di appassionati ciclisti della poggese Ber-Mar. CRISTINA ROMAGNOLI





# Sport comuni)

### Riconoscimentil sportivi

#### LA PALLACANESTRO PREMIA EMANUELA BENATTI

Nel corso di una serata organizzata dal Comitato provinciale, è stata premiata per la lunga carriera



In provincia la pallacanestro parla spesso di Mirabello, almeno nei momenti istituzionali, quando c'è da premiare l'attività di pochi rari atleti, che sanno mettersi in gioco anche quando un normale giocatore avrebbe appeso da anni le scarpe al chiodo... Non è quindi un caso che lunedì 6 ottobre, nel corso di una serata di festa organizzata dal Comitato

Provinciale della federpallacanestro, sia stata premiata Emanuela Benatti, definita la "super mamma", che ha partecipato a gare internazionali vestendo i colori azzurri e che ancora- a quarant'anni continua la propria attività con la Vassalli Vigarano Basket. "Non è facile, ma ho ancora entusiasmo e riesco a correre assieme alle ra-

gazze più giovani. A Pesaro? Abbiamo vinto ed è grande la soddisfazione". Come padrone di casa, naturalmente, il presidente provinciale del FIP, Giorgio Bianchi, che ha introdotto

E' grande il dolore in paese per la scomparsa di

Bruno Bianchi, storico dirigente sportivo della

tanto da essere stato premiato dal Coni provin-

ciale di Ferrara con la "Stella al Merito sportivo".

Generazioni di mirabellesi sono state a più riprese

avvicinate da Bruno al pattinaggio ed al nuoto.

Come persona possedeva indiscutibili doti morali,

Fortitudo Mirabello e del gruppo dei

cicloturisti. E' scomparso improvvi-

samente, mentre con la sua bicicletta

- che lucidava di frequente e che tene-

va con cura quasi maniacale – stava fa-

cendo una passeggiata con amici. Il suo

impegno per la promozione dello sport

era tangibile e sotto gli occhi di tutti,

i propri ospiti, l'avvocato Valentino Galeotti presidente del Panathlon Ferrara, Giancarlo Galimberti, presidente Fip Emilia Romagna, Guglielmo Pollini segretario dell'ufficio tesseramenti Fip Emilia Romagna. Durante

la cerimonia sono stati premiati anche Bob Cavallari e Umberta Pareschi, che assieme a Emanuela



Benatti, sono stati i portacolori in Italia ed all'estero della pallacanestro estense. Tra le società sono stati conferiti riconoscimenti anche al Basket Club definito nel corso della serata un motivo di orgoglio per movimento

ferrarese ed esempio da seguire per i risultati ottenuti dentro e fuori dal campo. Sono stati festeggiati anche i sessant'anni di attività della 4 Torri ed i venti dell'Acli G 88. Nel corso della serata è stata annunciata da Paolo Flammini la ripresa dei corsi per mini arbitri, servizio utile a tutte le società della provincia e finalizzato ad intro-

durre i bambini a questo importante ruolo, indispensabile per il regolare svolgimento di qualsiasi gara.

che sapeva trasmettere a chi aveva intorno. Ge-

neroso ed amico dei bambini, credeva nello sport

pulito e rispettoso delle regole.

intrapresa. Signor Bianchi, ci mancheranno i suoi

fax, le sue lettere e le sue riflessioni sullo sport no-

strano, le sue sane e sempre costruttive critiche e

LA REDAZIONE DI SPORT COMUNI

soprattutto la sua incredibile bontà d'animo!

La redazione di Sport Comuni partecipa

al dolore della famiglia, della moglie e

delle due figlie e del fratello Giorgio per

il compianto Bruno, che fin da quando

ha conosciuto il nostro giornale ha col-

laborato con passione ed entusiasmo, in-

coraggiandoci a continuare sulla strada

FRANCESCO LAZZARINI

# TOCCHIO SI IMPOSSESSA DELLA 10 MIGLIA Gara alla prima edizione ferrarese con oltre mille partecipanti



Massimo Tocchio non perde un colpo e... si aggiudica con un tempo di 54'35" la prima edizione della 10 miglia di Ferrara, organizzata da Corriferrara e da Confcooperative, distanza che equivale ai 16 km. Ha distaccato di oltre il minuto gli inseguitori, Emiliano Marchetti e Fabio Biondi. I numeri dei partecipanti sono stati veramente alti: si parla di quasi mille presenze a dimostrazione del buon risultato ottenuto dal mirabellese. Nella foto Paolo Bruni, presidente del-

Nella foto Paolo Bruni, presidente della Confcooperative, si congratula all'arrivo con Tocchio.

Tennis

Rodismo

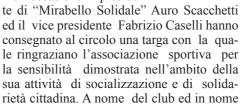
# I PRIMI QUARANTA ANNI Festa per il traguardo raggiunto



Da sx. a dx.: Caselli, Crepaldi, Scacchetti e Pincelli

Il Tennis Club Mirabello ha festeggiato i suoi primi 40 anni di vita. Fondato nell' agosto del 1968, ha avuto nella sua vita momenti più felici e momenti meno fortunati,

ma questo, si sa, succede anche nelle migliori famiglie. La ricorrenza è stata festeggiata alla presenza del sindaco di Mirabello Giancarlo Pincelli e dell' assessore allo sport Andrea Borgatti, ai quali il TC ha espresso, con una targa, la propria riconoscenza per i contributi che periodicamente l'Ente elargisce, particolarmente in occasione dei corsi estivi di tennis ai ragazzi delle scuole di Mirabello. Nell'occasione il presiden-





Da sx. a dx.: Crepaldi, Scagliarini, Bianchi e Gilli.

della Presidente Morena Bovina, assente per motivi personali, Cosimo Crepaldi ha espresso il ringraziamento ufficiale. La

espresso il ri manifestazione si è sviluppata con l'esibizione di tennisti del Circolo di San



Pincelli con tenniste

Pietro in Casale: un singolare maschile, uno femminile ed un doppio misto. Notevole la presenza di pubblico e dei ragazzi partecipanti ai corsi: ragazzi di oggi e di ieri; ragazzi di ieri, oggi padri e madri di piccoli tennisti. La cerimonia si è conclu-

> sa con la consegna di una pergamena ai Presidenti che si sono succeduti nei 40 anni di storia del Tennis Club: Enzo Gallini, Fernando Scagliarini, Giorgio Bianchi (definito " il presidentissimo " per i tanti anni e la indiscussa ed inimitabile passione profusa), Cosimo Crepaldi, Angelo Cardi, Dario Gilli, Morena Bovina. E' stato poi ricordato che la riconoscenza del club va ad infiniti altri collaboratori, impossibili da menzionare,

anche per non far torto con qualche dimenticanza, senza la cui fattiva collaborazione non avremmo raggiunto traguardi.

Si ricordano in particolare Giuliano Brandani e Marcello Gonelli.

Foto di gruppo



Tra quelli *Da sx. a dx.:* Cardi, *Pin*ancora attivi *celli, Borgatti e Rivaroli* Bruna Cardi, Fabio Rivaroli e Daniele Ca-

rassiti. La festosa giornata si concludeva con un piacevole rinfresco e con un < arrivederci> al cinquantenario.

C.C.



NEL RICORDO DI BRUNO E' scomparso Bruno Bianchi, dirigente storico

dello sport mirabellese



Ci puoi trovare dal **06 ottobre** 

Ti aspettiamo venerdì

24 ottobre

per un aperitivo di inaugurazione dalle 18,00 alle 20,00

C.so Italia, 1/8 - Mirabello (FE) - tel. 0532 1822818



# A PETACCHI IL MEMORIAL MANSERVISI

Partito da Sant'Agostino, è stata una festa per Ferrara e provincia



Et voilà Petacchi, il principe delle volate, che baciato dal Memorial Manservisi, si è risvegliato dal sonno della squalifica per doping tornando alle vittorie italiane. La seconda edizione del Memorial Manservisi, da Sant'Agostino a Comacchio, ha dunque



re dei velocisti che in una sorta di semplice passeggiata, ha pedalato i 190 km pari come un biliardo, di quella che Ivano Manservisi vuole far diventare la corsa più veloce e più piatta al mondo. Basti pensare che oltre all'avarizia di curve, il per-



do dell'ammiraglia del team Nippo Endeka

siamo andati alla scoperta delle città toccate,



assaporando una corsa diversa, colorata, seria ma frizzante e con quel particolare gusto del dietro

quinte pur essendo in prima fila: all'attraversare dei paesi la gente ed i bimbi erano pronti con le bandierine e gli striscioni inneggianti alla carovana, Sant'Agostino e San Carlo con i ciclisti della Sancarlese, Tresigallo con la piazza in attesa come ad un Giro d'Italia. Comacchio ospitale grazie alla distribuzione gratis di leccornie di pesce fritto ma anche la suggestione di passare nel cuore di Ferrara, città della bicicletta, con la carovana ciclistica all'ombra del castello. E in ammiraglia? Ordini impartiti ai ciclisti ma anche momenti più distensivi lasciandosi andare all'ironia



tra ammiraglie, scambi di fusibili, sigari soprattutto battute. Dopo la fuga di Beuchat, Borisov e Duma nata ai primi km quando il plotonci-



no di Sancarlese, Stella Alpina e Bonzagni aveva concluso la sua opera di scorta, si è poi arrivati al riassorbimento a Comacchio dove, sotto gli occhi dei grandi ex Moser e Baldini, Petacchi ha avuto la meglio su Ri-



cheze e Rossi. Una grande festa di Ferrara e provincia che visto il vincitore si è trasformata in una vera kermesse di interesse internazionale.

LAURA GUERRA

#### LA CURIOSITA' **ESEMPI DA SEGUIRE**



E' una tradizione ormai consolidata per i giovani ciclisti della Sancarlese presenziare alle gare professionistiche che si disputano sul nostro territorio. Si tratta di valide occasioni per osservare ed imparare i trucchi del mestiere! Questa consuetudine è stata voluta e incoraggiata dal presidente Marco Margutti, che da più di un anno utilizza questi eventi per dare carica ed entusiasmo ai propri giovanissimi atleti. Margutti, da vero condottiero, si presenta con il bandierone della Sancarlese con bici ed abbigliamento da corsa. Un esempio da seguire!



#### I RAMARRI AL COMANDO Unici ferraresi al vertice, dalla D alla Promozione

Una squadra sola al comando. E' il Sant'Agostino di Davide Grillenzoni, unico club ferrarese al vertice di un girone, nei campionati che vanno dalla serie D alla Promozione. Domenica 5 ottobre i "ramarri" hanno tagliato questo traguardo, pur impattando in casa (1-1) con la Vadese, dopo quattro successi consecutivi, ma restando imbattuti nel girone C del campionato di Promozione. Guidati da capitan Santeramo, dalle giocate ispirate di Vitali e dai guizzi di Attolico il Sant'Agostino ha trovato stavolta sulla sua strada l'arcigna Vadese che l'ha obbligato a rincorrerla, fatto mai accaduto finora dato che i ramarri sono sempre passati in vantaggio per primi. La cinquina affibbiata all'Anzolavino senza incassare reti prima, tre successi per 2-1, nell'ordine, contro Molinella, Argentana e Ozzanese poi, e il pari con la Valdese, infine, han-



Vito Santeramo



Vittorio Attolico

no portato alla ribalta un gruppo votato al gioco, ma che sa anche soffrire, per raggiungere il risultato. Dodici gol all'attivo e 4 al passivo rappresentano un buon biglietto da visita per la formazione di mister Grillenzoni, dopo cinque giornate. I giocatori andati a bersaglio sono sei ed anche questo è un segnale incoraggiante per il collettivo, con Santeramo autore di 5 reti (fra le quali 3 pe-

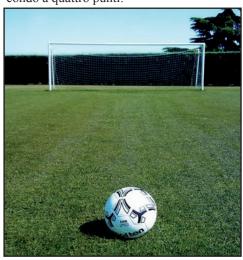
nalties), Attolico e Wekouri 2, con Rosatti, Vitali e Felice a quota 1. I "ramarri" attendono adesso i rientri di Comodi, Wekouri e, appunto, Felice, ques'ultimo, altro punto di riferimento della loro manovra, con la consapevolezza, tuttavia, che resta ancora tanto lavoro per raggiungere gli obiettivi prefissati dalla società ad inizio stagione. Prossime tappe da percorrere: a Castelmaggiore (il 12 ottobre) in casa col Corticella e il derby esterno con la Vigaranese, nelle due successive domeniche

# IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

Si sono giocate quattro giornate del campionato di seconda categoria del girone L. La Dossese ha finora ottenuto un solo punto pareggiando in casa con il Rainbow per uno a uno. Le tre sconfitte iniziali pongono subito in salita il cammino della squadra, che affronterà nel prossimo turno fuori casa il Zolovino.

Dossese e San Carlo

E' iniziato anche il campionato di terza categoria, dove nel girone A il San Carlo, dopo due giornate dall'inizio, conduce la classifica a punteggio pieno ed aspetta il primo scontro diretto di vertice con il Barco, secondo a quattro punti.





# Sant'Agostino



**Il Rrotagonista** 

# FRANCESCO BARONI, PILOTA-TESTIMONIAL All'orizzonte l'ipotesi di un team tutto locale



Il sogno di Francesco Baroni di Sant'Agostino, questo giovane quindicenne, messo alla guida di un kart da papà Francesco e mamma Barbara alle tenera età di 5 anni è ormai realtà. Per Francesco si preannuncia un futuro in piena ascesa, nel mondo della Formula

Renault 2000, e non solo. Il giovane pilota è stato infatti selezionato dal suo team "Dynamic", per promuovere una campagna contro l'alcool e l'alta velocità in tutta Europa.

La sua immagine è stata raffigurata sulle lattine di succhi di frutta e sulle specifiche bevande energy drink. Le lattine



sono già in vendita in numerose città europee e sono disponibili anche in Italia (www. dynamicteam.it). Nel corso di questa estate, Baroni e il suo team sono stati impegnati nel





campionato svizzero, dove, per la prima volta in assoluto, s'è vista la presenza di un pilota 15enne, un onore per la nazione italiana e per la provincia di Ferrara. Proprio in merito a questa novità, Baroni è stato oggetto



di domande e curiosità da parte di numerose scolaresche svizzere durante le prove a Hockenheim. Francesco – oltre a spiegare ai numerosi studenti le parti tecniche relative alla macchina e al suo sport, – è stato il portavoce della sensibile campagna di educazione contro l'alcool e l'alta velocità in strada, di cui lui è testimonial in tutta Europa. Domenica

28 settembre, s'è chiuso il campionato svizzero. Nell'ultima gara svolta a Monza s'è classificato 15° guadagnando 3 punti per la classifica finale. Dopo quest' ultima sfida Baroni ha deciso di cambiare team. Tra le proposte più

appetibili c'è quella del gruppo TGM di Milano, il quale ha già avuto modo di lavorare con Baroni, realizzandogli il sedile dell'auto utilizzata nel campionato appena concluso. Oltre a questa opportunità, la famiglia Baroni spera di trovare – con la collaborazione



di Michele Natali, coordinatore pubblicitario – il supporto degli imprenditori locali e dell'amministrazione comunale, ai fini di realizzare il sogno di creare un team nella terra di Sant'Agostino. Intanto per Francesco, si apre un'altra stagione impegnativa,

fatta di test, prove e sacrifici, perché come afferma il pilota: "Nessuno ti regala nulla. Io credo nelle mie capacità. Quello che mi aspetta per il futuro non è più un gioco, ma questo non mi spaventa. anzi spero di potere, un

giorno non lontano, correre in Formula Uno e diventare l'orgoglio della mia patria e del mio paese".

MARIA TERESA CAFIERO





Rodismo

Rallacanestro

### OTTOBRE, TEMPO DI DIECI MIGLIA

Positivo il seguito della prima edizione su questa insolita distanza



Il 5 ottobre, organizzata da Corriferrara e da Confcooperative si è svolta la prima edizione della Dieci Miglia di Ferrara. Almeno per



il patron Giancarlo glia...terrestri! Per

Corà e Paolo Bruni i podisti nostrani si tratta invece di una distanza forse ancora poco conosciuta, visto che i calendari delle corse lunghe contano,

compresa la new entry estense, meno di cinque gare sparse in località italiane: la Lupatotina (Vr), la "10 Miglia del Garda" e quella di Montello nel trevigiano.

Equivalente a 16,090 km,

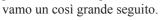
la Dieci Miglia ferrarese si è snodata tra il centro storico di Ferrara e le sue splendide



Mura. Ha vinto il portacolori di casa, Massimo Tocchio, che ha superato un migliaio di altri concorrenti giunti apposta per l'occasione. Giancar-

lo Corà, presidente di Corriferrara, è stato contento della riuscita dell'evento e già si prepara ad organizzare la prossima Corrifer-

rara, in programma per il prossimo 15 febbraio. "Il bilancio – esordisce Corà – è estremamente positivo, non ci aspetta-





La collaborazione con ConfCooperative è stata estrememamente positiva, un importante partner che festeggiava i cinquant'anni di attività. E' nata così una manife-

stazione che nei prossimi anni incrementerà sicuramente il proprio seguito, anche perché



è una distanza molto utilizzata all'estero, ma poco conosciuta in Italia".

richiamare l'attenzione

delle tante persone in piazza, alcune iniziative extra sportive, con la collaborazione del concorso "la Più bella di Ferrara", "il Gusto

di Ferrara" (esposizioni di prodotti tipici ferraresi), la partecipazione dei Pistonieri dell'Abbazia e la presenza dell'Ente Palio di Ferrara, l'esibizione della Banda Musicale G.Verdi di Cona, oltre alla concomitante



chiusura del festival del giornalismo. Una curiosità: alla partenza era presente pure Paolo Bruni, il presidente di Confcooperative Ferrara, che ha fatto una partenza degna di un centometrista, per poi in Contrada della Rosa scomparire e.. riapparire vestito di tutto punto per le premiazioni dei vincitori.

FRANCESCO LAZZARINI



Il podio maschile



Il podio femminile

#### **BASKET CLUB ANTENNA DEL TERRITORIO**

Scatta domenica 12 la serie A. Il marchio Ferrara Terra e Acqua sulle maglie dei giocatori

Prende corpo il sogno Basket Club in Serie A. un patrimonio per tutta la comunità ferrarese. sportiva e non. Domenica 12 ottobre scatta infatti la prima giornata del campionato, con la trasferta a Teramo, cui seguiranno quattro elettrizzanti giornate contro: Pesaro e Treviso in casa

(19 e 26 ottobre) quindi Siena, in trasferta, il 2 novembre, e Milano ospite a Ferrara sette giorni dopo. La campagna abbonamenti – che ha già oltrepassato quota 1200 sottoscrizioni resterà ancora aperta fino a martedì 14 ottobre presso tutti gli sportelli bancari Carife mentre la sede del Club di corso Giovecca 40/d chiuderà i battenti giovedì 16 ottobre (uffici aperti dal lunedì al venerdì, dalle 9,00 alle 12,00 e dalle 17,00 alle 19,00, il sabato, invece, dalle 10,00 alle

12,00). La massima vetrina del campionato italiano di pallacanestro avrà come media partner Sky Sport, oltre ad una fitta rete di opportunità promozionali, pubblicitarie e giornalistiche di grande rilievo. Lo hanno precisato anche Pier Giorgio Dall'Acqua, presidente della Provincia. Carlo Alberto Roncarati,

Roberto Mascellani, massimo dirigente del Basket Club lunedì 6 ottobre presso la Sala dei Leoni del Castello Estense, nel corso



della conferenza stampa di presentazione della partnership istituzionale fra le tre entità da loro rappresentate. Il progetto "Ferrara, territorio di serie A" nasce, infatti, da un Protocollo d'Intesa fra Provincia, Camera di Commercio e Basket Club finalizzato a "promuovere e valorizzare il

territorio e patrimonio ferrarese attraverso il marchio 'Ferrara Terra e Acqua', realizzando iniziative comuni o, comunque, coordinate, con particolare riferimento all'esposizione del marchio sulla maglia dei giocatori e al "Palasegest". L'intesa prevede pure iniziative turistiche e promozionali nei confronti dei supporter ospiti attraverso proposte di pacchetti di soggiorno per un fine settimana a Ferrara, durante la gara della loro squadra del cuore, e diffusione di messaggi spot su

> manifestazioni turistiche collegate al territorio estense. Renzo Ricci, presidente dell'associazione Strada dei Vini e dei Sapori di Ferrara ha poi assicurato modalità d'intervento pure nel campo della valorizzazione dei prodotti tipici del territorio, come da fine associativo. Il marchio "Ferrara Terra e Acqua" assume così, nove

anni dopo la sua nascita, un valore aggiunto di tutto rilievo grazie anche allo sport nel campo del marketing territoriale.

**AUGUSTO PARESCHI** 



### **GUARDIE CARCERARIE AFFRONTANO I TORNEI OPES** "Infortunistica Petrillo" partecipa ai tornei di calcio a 5 e a 8

Si è iscritta ai tornei OPES di calcio a 5 e di calcio a 7 Infortunistica Petrillo. Esordirà il prossimo 13 ottobre, impegnata in una prima fase dove affronterà le altre formazioni, in modo da stabilire il prosieguo nella seconda fase del Torneo, che verrà suddiviso in due differenti categorie: Promozione ed

Una curiosità: buona parte dei componenti della squadra sono guardie carcerarie. La formazione è composta in gran parte da calciatori esperti, che hanno già ben figurato in passato in analoghe competizioni, e l'anno scorso molti di loro facevano parte della formazione che ha vinto la finale del Campionato CSI (Categoria Promozione). Ecco i nomi dei giocatori: Alberto Fanetti (giocatore e team manager), Massimo De Guttola (allenatore e capitano), Flavio Godano (bomber), Antonio Lotata (portiere), Ottavio Sacco, Domenico Movimano, Ottavio Boi, Roberto Lotto, Egidio Forestieri, Emilio Pollano, Massimo Ingrosso. Il presidente, Andrea Tornello, si aspetta che le squadre possano disputare da protagoniste il torneo e tenere alti i colori del team, il giallo ed il blu.

# **Infortunistica Stradale**

La CERTEZZA del **GIUSTO RISARCIMENTO** 

# **CONSULENZA GRATUITA**



Via Bologna, 284 - 1

studiopetri



# PALLACANESTRO SOTTO IL CAMPANILE

# Storia del movimento cestistico matildeo - Prima parte

La pallacanestro vive a Ferrara il suo momento di gloria. Merito del Basket Club, neo promosso in serie A, il top per i campionati italiani della palla a spicchi, e di coloro che hanno ideato e realizza-

Nascita del primo movimento cestistico a Bondeno, anno 1938 - In alto da sin.: Costanzelli, Sani, Pianelli, Sertorio Pola (Tojo) e accosciati in basso da sin.: Naldi, Bologne- namismo, soprattutto a livello si, Zerbini e Bertelli.

to un progetto a lunga gittata. Allo stesso modo l'operato della singola società, tuttavia, non si limita alla gestione della



Foto 2

prima squadra, vertice del settore agonistico, poiché in esso vi rientra anche l'organizzazione d'una struttura tecnica finalizzata all'attività giovanile. Dietro l'onda lunga di questa straordinaria promozione, di converso, gravita un associa-



Foto 3

zionismo sportivo molto in fermento negli ultimi dodici mesi anche oltre le mura del capoluogo estense, sia con la rispettive squadre

maggiori, sia con il settore giovanile e scolastico e/o il minibasket. A Ferrara viene costituita la Vis 2008, rafforzando la partnership col centro minibasket del Cus Ferrara mentre la Pallacanestro

4 Torri si rilancia con programmi pluriennali piuttosto interessanti. Da Cento a Comacchio, da Gallo ad Argenta, da Bondeno a Portomaggiore, da Vigarano Mainarda a Codigoro, la pallacanestro (maschile e femminile) pare stia vivendo un rinnovato didirigenziale, grazie all'innesto di forze giovani entrate nei

ranghi societari. In quelle comunità la cultura sportiva collegata al basket, evidentemente, ha lasciato tracce indelebili in un lontano passato che ora riaffiorano sotto

la spinta di nuove sollecitazioni: dalla massima serie raggiunta dal Basket Club alla costruzione di alcune strutture sportive polivalenti (Vigarano Mainarda e Sant'Agostino). Bondeno la pallacanestro vanta addirittura

una tradizione ultra settantennale. Documentazioni fotografiche fanno risalire agli anni '30 l'avvio della cosiddetta "palla a cesto", precisamente, nel 1938, due anni dopo la consacrazione di questo sport ai Giochi olimpici di Berlino, e otto, invece, dall'avvenuto riconoscimento della Federazione da parte del Coni (1930).

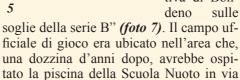
Il secondo conflitto mondiale interrompe ogni attività ovunque. Negli anni '50 la pallacanestro maschile fa ancora breccia a Bondeno attraverso la nascita di una società denominata C.S.I. Bondeno (foto 2). Presidente era l'ingegner Boldrini, direttore del Consorzio di Bonifica, con Rino Faccenda (segretario), Corrado Zerbini (allenatore) e Valentino Bolognesi – padre di Daniele, attuale presidente Hockey Club Bondeno – nelle funzioni di preparatore atletico. Era presente pure una formazione giovanile, oltre alla prima squadra composta da: Spettoli, Banzi, Caretta, Mattioli, Sani, Soldati, Buganza, Faccenda e Fornasari. Il rettangolo di gioco, all'aperto e in terra battuta, era ubicato nell'area Scuola Materna Suore Figlie di San Francesco di Sales in vicolo Borgo Paioli (foto 3). La società iscrive un team nel campionato di



Foto 4

serie C comprendente alcuni club prestigiosi quali: Reyer Venezia e Petrarca Padova oltre alla Libertas Ferrara. Ma partecipa pure ad un campionato regionale con trasferte a Rimini, Forlì, Ravenna, Lugo e Massalombarda. Le sorprese erano dietro l'angolo in un clima culturale ed ideologico piuttosto caldo ma sempre foriero d'iniziative ed è così che si costituisce nel 1952 anche un team femminile, sponsorizzato dalla "Coop", il marchio identificativo della cooperativa di consumatori (foto 4). Accompagnate dai responsabili tecnici e dirigenziali, Vandelli e Sani (in piedi a destra), le portacolori di Bondeno sono, nell'ordine, da sin.: Coledan, Tassi, For-

> nasari, Carlotti, Zecchini, Novi e Minelli (foto 5). I titoli a caratteri cubitali campeggiano sulle pagine dei quotidiani, anche sportivi, dell'epoca: "Le ragazze vincono a Faenza" (foto 6). ancora: "La cooperativa di Bon-



dei Mille. Le imprese della squadra erano seguitissime (foto 8). Da quelle radici storiche la pallacanestro bondenese trova poi le risorse per riaccendere la passione degli sportivi attraverso la costituzione della Matilde Basket negli anni '70. Di rilievo sarà in questi frangen-



Foto 6



Foto 7

co Naldi - che assolveranno i compiti dirigenziali -, sia quella del professor Antonio Pozzati, attuale presidente nazionale allenatori di pallacanestro, all'epoca coach della Matilde Basket, e sia, infine, anche l'entusiasmo di molti ragazzi e ragazze della comunità bondenese pronti a far gruppo.

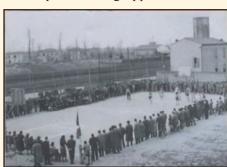


Foto 8



ti sia l'azione Da sin. in piedi: Nevio Bonini, Massimo Malaguti, Gian Carlo Ferrari, di Mario Be- Paolo Caselli, Fabio Sabbioni, l'allenatore Antonio Pozzati; in basso Attilio da sin.: Romano Gamberini, Giovanni Grazzi, Paolo Castaldini, Sergio Benetti e Fran- Benea e Daniele Galliera.



### 11991010

# LA PEDANA VIBRANTE: TRA MITO E REALTA'!!

In questo mese parleremo della pedana vibrante, questo fantastico oggetto che la TV rende così miracoloso e super efficace. Al termine di corsi e studi condotti personalmente, mi sento di affermare che la pedana vibrante ha parecchie peculiarità.

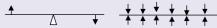
Le vibrazioni si misurano in :

- Frequenza (Hz) : numero di vibrazioni nell'unità di tempo : 25Hz=25 oscillazioni al sec.

- Ampiezza (mm) : altezza delle vibrazioni da picco a picco.

- Accelerazione : (g : 1g=9,81 m/sec2) Innanzitutto è fondamentale sapere che esistono due tipi di pedane: una BASCULANTE e una VIBRANTE .

La prima bascula attorno ad un punto fisso, la seconda vibra su tutta la sua superficie.



Quale scegliere? Gli studi parlano di maggiori benefici e posizioni più sicure sulla vibrante o sussultoria: la basculante risulta ancora un'incognita dal punto di vista scientifico. Vediamo i benefici della vibrante:

- Miglioramento del sistema circolatorio: questo fenomeno può avvenire anche a livello locale e generare un fenomeno di prurito. Tutto questo deriva dalla facilitazione del ritorno sanguigno venoso e dal miglioramento della funzionalità della pompa muscolare: esiste un aumento della resistenza del circolo sanguigno periferico durante la vibrazione che genera, come reazione compensativa, un'apertura di tutta la rete capillare per permettere al muscolo cardiaco di inviare la quantità di sangue necessaria a tutto il corpo. Questo genera una riduzione dei processi di ristagno e ritenzione migliorando il problema cellulite e l'aspetto della pelle stessa.

- Riduzione , prevenzione e rallentamento dell' osteoporosi (non cura): la demineralizzazione c'è ma molto più lenta. E' un fenomeno provato scientificamente e mi piacerebbe che anche i medici se ne convincessero e acquisissero gli studi perché potrebbe essere molto utile.

- Maggiore reclutamento delle unità motorie : dove ci sono forti carenze muscolari, dovuti a volte a problemi di reclutamento di unità motorie, si hanno miglioramenti perché si aumenta il reclutamento.

- Maggiore flessibilità



Questo studio indica che la mobilità articolare migliora maggiormente con l'utilizzo della pedana verticale.



Questo studio indica che l'indice di caduta è migliorato maggiormente con l'utilizzo della pedana verticale.

Ogni qualvolta un muscolo viene sollecitato in allungamento in modo da oltrepassare il limite di soglia, l'eccitazione dei fusi neuromuscolari causa in via riflessa la contrazione del muscolo stesso.

La vibrazione fa proprio questo, stimola in allungamento le fibre che di riflesso generano una contrazione.

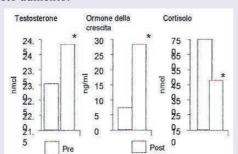
Nelle vibrazioni i tempi di recupero tra le serie o tra le sedute sono importanti non tanto per un recupero di tipo muscolare ma molto di più per un recupero di tipo nervoso che riguarda il forte coinvolgimento del Sistema Nervoso Centrale e del Sistema Nervoso Periferico.

E qui sfatiamo un cattivo messaggio derivato dalla pubblicità : è assolutamente negativo fare durare la seduta vibratoria 10' senza recupero. La letteratura scientifica parla sempre di 10' netti che vengono intervallati da relative pause. Altro concetto da demolire assolutamente: non dire mai che 10' di pedana corrispondono a 1 ora di corsa o 1 ora di nuoto o altro.

Uno degli studi in questo senso dimostra che 10' di vibrazioni per 10 giorni danno i miglioramenti dati da 200 drop jumps eseguiti da un'altezza di 60 cm ripetuti 2 volte a settimana per 12 mesi (Carmelo Bosco, 1998).

Altro vantaggio è dato dal fatto che la vibrazione è in grado di generare risposte ormonali e nello specifico vediamo che una seduta provoca un aumento del testosterone e del GH e diminuisce il cortisolo. L'aumento del GH genera quindi un effetto lipolitico (dimagrimento) mentre l'aumento del testosterone stimola il fenomeno ipertrofia (potenziamento muscolare): in quest'ultimo caso consiglio di inserire la pedana prima dello sforzo.

Rimane da dimostrare scientificamente e certamente come possa essere indotto questo aumento.



L'aumento nel plasma delle contrazioni di T e GH indica un effetto d potenziamento neurale simile a quello prodotto da un allenamento con i pesi, ma senza causare alcuno stress generale diffuso (per esempio diminuzione dei livelli di cortisolo)

Altro effetto delle vibrazioni riguarda l'aumento della secrezione di IGF1 e di generare anche il così detto "riflesso tonico di vibrazione" o RTV che induce (ampiamente documentato) un aumento della forza contrattile dei muscoli sollecitati aumentando la relazione forza-velocità e la relazione forza-potenza.

**OSTEOPOROSI E VIBRAZIONE**: l'osteoporosi è una progressiva riduzione della densità e della massa ossea. Si crea uno squilibrio tra formazione di matrice ossea(garantita da cellule dette osteoblasti) e rimozione di matrice ossea (garantita da cellule dette osteoclasti). L'esercizio fisico è fortemente raccomandato e vantaggioso su pazienti con osteoporosi per limitare la perdita di massa ossea e per stimolare la produzione della stessa se l'esercizio è sufficientemente intenso (cosa che non si adatta molto bene con lo status di anziano). La semplice camminata di 20/30' spesso consigliata non è sufficiente in quanto sono necessari allenamenti che producano una vasta gamma di movimenti

Le vibrazioni non richiedono nessun forte impegno e generano situazioni positive sul metabolismo osseo: consiste in un metodo certo per riduzione e prevenzione di questo fenomeno. Lo status di positività è confermato dal fatto che esistono situazioni positive riguardanti l'incremento di tono e trofismo muscolare e aumento del GH.

Nei soggetti anziani è stato anche riscontrato inoltre :

- Miglioramento dell'equilibrio del 29%

Miglioramento potenza del 18%
 Miglioramento forza statica del 15/16%

Miglioramento flessibilità

- In pazienti con morbo di Parkinson è migliorata la rigidità del 24% e il tremore del 25%

Questi dati sono indice di un miglioramento della qualità della vita e soprattutto un decremento dell'indice di caduta. TERAPIA DEL DOLORE : l'effetto antalgico delle vibrazioni potrebbe essere assimilato all'effetto delle correnti elettriche tipo Tens andando ad inibire le afferenze del dolore.

RIABILITAZIONE : come abbiamo già visto esistono miglioramenti per le capacità di forza dinamica , statica ed esplosiva e miglioramenti della mobilità articolare.

Vediamo in preciso come avvieni il miglioramento del sistema propriocettivo ridotto in seguito a trauma o intervento chirurgico.

La sensibilità propriocettiva è considerata come la consapevolezza della posizione del corpo ,del suo movimento nello spazio e gestisce tutte quelle informazioni provenienti dai sensori articolari che determinano l'equilibrio statico e dinamico.

Attraverso le vibrazioni si stimolano contemporaneamente la contrazione muscolare volontaria e l'attività della rete propriocettiva.

Abbiamo già detto che durante le vibrazioni il muscolo compie dei veri e propri cicli di allungamento-accorcimento rispettando le fasi concentriche ed eccentriche senza le sollecitazioni tendinee di un allenamento tradizionale il tutto associato al fenomeno di miglioramento della flessibilità muscolare.

La flessibilità muscolare sembra migliorare a causa dell'innalzamento della soglia del dolore e a causa della maggior irrorazione sanguigna che determina un aumento della temperatura locale con conseguente maggior stretching.

#### DIFFERENZA TRA ELETTROSTIMO-LAZIONE E VIBRAZIONE

L'elettrostimolazione sembra essere proficua nel post-traumatico, nel post-operatorio o come massaggio per riattivare la funzionalità iniziale oppure per l'utilizzo delle correnti analgesiche tipo Tens. Non si parla di vantaggi legati alla prestazione e alla corretta funzionalità biomeccanica.

A differenza della vibrazione la risposta muscolare della stimolazione elettrica è circoscritta e non prevede stimolazione dei sistemi propriocettivi presenti in muscoli, tendini e articolazioni.

Altra cosa negativa dell'elettrostimolatore è che prevede la contrazione dei soli muscoli agonisti con conseguente assenza di stimolo del sistema propriocettivo a danno delle importanti funzioni della coordinazione intermuscolare: tutto questo si verifica nella vibrazione.

#### APPROCCIO CORRETTO

Salire sulla pedana e posizionarsi in modo corretto con arti inferiori piegati, colonna estesa e mani in appoggio. Assicurarsi che :

-la vista non risulti mossa o offuscata e che la sua fissazione sia naturale

-la sua voce non presenti eccessivi tremori -che non ci siano eccessivi tremori a livello del cranio , del tratto cervicale o altra zona

In questi casi possono intervenire modificando la frequenza in basso o spostare la pressione del corpo dai talloni agli avampiedi.

Lascienzanonapprovaposizionisupine(schiena in appoggio) o prone (addome in appoggio), appoggio di petto, collo e del capo : un eventuale ingresso in risonanza di questi organi può essere molto pericoloso per la salute.

#### TIPOLOGIA DI LAVORO:

-LAVORO ISOMETRICO: mantenere posizioni statiche con o senza sovraccarichi: nel caso si utilizzino sovraccarichi non superare il 50% del peso corporeo e utilizzare una frequenza di lavoro superiore a quella usata per lo stesso esercizio senza sovraccarico;

-LAVORO DINAMICO : eseguire esercizi sulla pedana con ausilio di sovraccarichi;

-LAVORO STATICO-DINAMICO: a fasi isometriche seguono fasi dinamiche con sovraccarico (metodo avanzato);

#### CONTROINDICAZIONI :

- 1/4 hz dispnea;
- 4 hz minore capacità di attenzione;
- 1/10 hz riduzione vista;
- 4/8 hz turbe dell'equilibrio
- 20/30 hz dolore cervicale e lombare
- entra in gioco la postura as sunta e la valutazione dei problemi pregressi;

- 20/40 hz diminuzione della capacità di fissazione dell'immagine

### CONTROINDICAZIONI TRANSITORIE: incompatibilità verso la pedana per una situa-

zione temporanea :

Immediato	post traumatico	Cetalea	Cervicalgie
immediato	post chirurgico	Lombalgie	stanchezza eccessiva

# **CONTROINDICAZIONI PERMANENTI :** situazione stabile tale da sconsigliare definitivamente la pedana :

patologie vascolari: vene varicose	eccessivo valgismo o varismo	Gravidanza
patologie a carico delle valvole cardiache	diabete insulino dipendente	gravi forme di artrosi
patologie dell'apparato visivo	alterazioni della conduzione muscolare	Spasticità
uso della spirale anticoncezionale	scoliosi gravi	Calcoli
ernie del disco	Epilessia	stati infiammatori
forme tumorali	impianti alle articolazioni	cefalee , emicranie

Ricordiamo che ogni organo possiede una propria frequenza di risonanza , che nel caso di un suo raggiungimento può scatenare una sintomatologia ben precisa e reversibile al cessare della vibrazione.

#### TEMPI DI APPLICAZIONE:

- Per quanto riguarda durata, frequenza e ampiezza devo rispettare le sensazioni del soggetto elaborando protocolli ad intensità progressiva e soprattutto personalizzati;

- Vibrare 2/3 volte a settimana e sospendere le vibrazioni ogni 6/8 settimane per 7/14 giorni continuando gli allenamento tradizionali;

- Le singole serie non devono durare + di 90" o meno di 10/15";

- Ogni seduta può prevedere un minimo di 4/5 serie sino ad un massimo di 10/12 serie;

#### PER AVERE RISULTATI?

Dalle 12 alle 20 sedute sono necessarie e vi consiglio anche di associare comunque attività fisica ad inizio o fine seduta. L'utilizzo della pedana nel mio centro non si limita alla sola seduta ma prevede esercizi da eseguire sulla pedana, posture particolari, programmi personalizzati diversi da quelli previsti dalla macchina che utilizzo e attività fisica dopo la seduta diversa in base al tipo di programma svolto. Come avete visto la pedana non è per tutti e vi consiglio di leggere bene i motivi per non farla onde evitare problemi che possono essere anche gravi. Ricordate che solo la pedana non può fare miracoli mentre se associata ad attività fisica nella stessa seduta potenzia di molto i suoi effetti e come sempre affidatevi solo a personale qualificato. Diffidate di quelle pedane proposte a poco prezzo, presentano tutte problemi e non risultano affidabili. Se volete chiarimenti contattatemi pure.

#### BIBLIOGRAFIA E FONTI

- Alfredo Stecchi "Vibrazioni-l'allenamento per lo sport", Elika Editrice, maggio 2007
- Corso Fif "Vibrazioni, Fitness e Salute" tenutosi a Bologna con il dott. Saverio Colonna,

nutosi a Bologna con il dott. Saverio Colonna, Dott. Antonio Paoli, Dott. Rino Mastromauro, Dott. Posabella.



Una delle più curiose pedane vibranti tra le numerose presentate da vari espositori durante la fiera RiminiWellness 2008

# Sport & Salute

Rsteologia dello Sport

# DIECI REGOLE D'ORO

## La Carta dei diritti del ragazzo nello sport



I bambini e gli adolescenti per crescere sani hanno bisogno di fare movimento e di praticare uno sport. Per questo motivo molti genitori iscrivono i loro figli presso delle società sportive specializzate

Infatti l'avviamento allo sport per un bambino e per un giovane adolescente rappresenta sempre un momento delicato, sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Perciò l'adulto deve essere consapevole della grande responsabilità che ciò comporta e deve aiutare e tutelare il giovane.

Per fare questo non basta appellarsi soltanto al

Bisogna evitare di cadere nel grave errore di aspettarsi che il figlio pratichi uno sport che piace soltanto al genitore o che diventi un campione a tutti i costi, e bisogna anche affidare

l'inserimento e la pratica sportiva del ragazzo a mani sicure ed esperte.

Per tutelare i diritti del bambino che fa sport, si è riunita una commissione di esperti, in gran parte allenatori, e nel 1992 a Ginevra l'UNESCO ha formulato una vera e propria Carta dei Diritti.

Sono dieci punti elencati con rispettiva descrizione dell'UNESCO che raccolgono i dieci diritti fondamentali.

Vediamoli e dove è possibile comme<mark>ntiamoli.</mark>

#### 1 DIRITTO DI FARE DELLO SP<mark>ORT</mark>

Ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello.

Quanti ragazzi obesi, poco abili, caratteriali o indisciplinati sono stati così allontanati dallo sport?

(Questo ovviamente non significa che il bambino deve essere lasciato libero di fare e di decidere ciò che vuole assecondando i suoi "capricci", né che l'indisciplina sia tollerata nello sport)

# 2 **DIRITTO DI DIVERTIRSI E DI GIO- CARE**Si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a

questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco,

le personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico. Sovente quando un

ragazzo abbandona lo sport a 12-13 anni lo attribuisce alla noia che prova durante gli allenamenti. Ed è bene qui ricordare che nella origine stessa della parola sport( dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento

#### 3 DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO

Oggi nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fairplay sono

obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive: Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare. (Pensiamo l'importanza che assumono i buoni esempi e quanto spesso invece ai ragazzi arrivino dei cattivi esempi da parte di allenatori e di atleti professionisti che spesso sono anche i loro idoli).

### 4 DIRITTO DI ESSERE TRATTATO CON DIGNITA'

Il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione, ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi. (Va da sé che ci devono essere comunque ordine e disciplina, il ragazzo per crescere deve imparare a riconoscere l'autorità e l'autorevolezza dell'allenatore, dell'insegnante, del giudice di gara, dell'adulto, del genitore.)

# 5 DIRITTO DI ESSERE ACCOMPAGNATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI E SEGUIRE ALLENAMENTI ADATTI ALLE PROPRIE POSSIBILITA'

Bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso: ciò non

toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Purtroppo c'è ancora la tendenza da parte delle società sportive di affidare atleti giovanissi-

mi ad allenatori poco competenti, con risultati ovviamente poco soddisfacenti sia dal punto sportivo che educativo.

#### 6 DIRITTO DI MISURARSI CON GIO-VANI DI PARI FORZA

E'senz'altro interessante per il giovane essere confrontato con l'insuccesso nello sport: tuttavia se viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò non è molto utile dal punto di vista educativo.

#### 7 DIRITTO DI PARTECIPARE A COM-PETIZIONI ADATTE

Esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono

molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket. mini-calcio, ecc.): gare dunque più consone alle caratteristiche spazio-temporali del bambino e del ragazzo.

#### 8 DIRITTO D<mark>I PRATICARE</mark> IL PROPRIO SPORT NEL PIENO RISPETTO DELLE NORME DI SICUREZZA

Abbiamo potuto constatare ancora troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto. Bisogna tuttavia riconoscere che in questi ultimi anni molto si

è fatto in questo ambito (adattamento delle infrastrutture, consigli medici ecc.). Manca purtroppo ancora qui in Italia l'inserimento dello psicologo dello sport nelle società sportive giovanili come figura costante di aiuto per l'in-

Sport comuni)



serimento nello sport, spesso è ancora visto come colui che interviene solo dove ci sono dei problemi.

#### 9 DIRITTO DI DISPORRE DEL SUFFI-CIENTE TEMPO DI RIPOSO

Ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato, che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare, oltre la mente, anche il fisico e non impone una quantità eccessiva di allenamento.

#### 10 DIRITTO DI NON ESSERE UN CAM-

Il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e

> soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti!"

UNESCO Ginevra 1992.

Il difficile compito di educare e di allenare non può certamente essere spiegato tutto nell'ambito di dieci regole, ma possono comunque rappresentare un valido spunto di riflessione.

MARISA ANTOLLOVICH
Psicologa dello sport
antollovich@libero.it

Da più di 50 anni la più grande rete dell'Emilia Romagna dedicata all'Edilizia



### Porte - Finestre - Ceramiche Materiali Edili - Arredo Bagno



Bondeno (FE)
Via per Zerbinate,7
Tel. 0532.893043 Fax: 0532.892652
e-mail: bondeno@silla.it

Finale Emilia (MO)
Via per Cento, 24/a
Tel. 0535.92614 Fax: 0535.93788
e-mail: finaleemilia@silla.it

Cento (FE)
Via Seminario, 2
Tel. 051-902559 Fax: 051.901665
e-mail: cento@silla.it



# Sport & Salute La Raiola all'Esperto

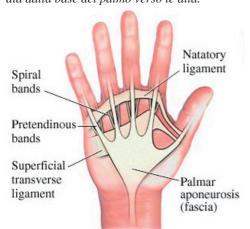
# LA MALATTIA DI DUPUYTREN

La malattia prende il nome dal barone Guillaume Dupuytren, chirurgo francese che nell'800 la descrisse nel suo cocchiere.



Si tratta di una malattia piuttosto diffusa, dovuta all'ispessimento e alla retrazione della fascia fibrosa che si trova subito al di sotto della pelle del palmo della mano, che viene detta aponeurosi o fascia palmare.

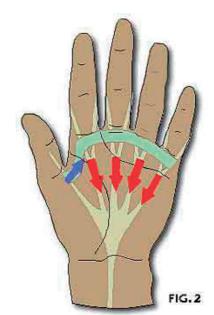
Anatomia della fascia palmare: la fascia ha una struttura a ventaglio e si irradia dalla base del palmo verso le dita.



L'ispessimento e la retrazione della fascia possono provocare il progressivo piegarsi delle dita nel palmo (in particolare dell'anulare e del mignolo). Per questo motivo, diventa impossibile raddrizzare le dita interessate. La malattia tende, seppur lentamente, aggravarsi con il tempo.



Dupuytren's contracture



LE FRECCE INDICANO LA DIREZIONE PREVALENTE DELLA RETRAZIONE

#### Quali sono le cause?

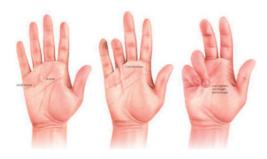
Le cause della malattia di Dupuytren sono sconosciute e non esistono terapie definitive. La malattia di solito non è dolorosa. Si presenta più spesso negli uomini che nelle donne, e generalmente inizia dopo i 40 anni di età. In molti casi la malattia presenta una predisposizione familiare

Alcune persone possono sviluppare una forma più grave, che compare in più giovane età o che si presenta in zone diverse dalla mano.

Lesioni o ferite alle mani non sono considerate tra le cause della malattia.

#### Segni e sintomi

La malattia di Dupuytren si instaura lentamente. E' generalmente avvertita come un piccolo nodulo o una fossetta nel palmo della mano. Questi tendono a presentarsi vicino alle pieghe della mano più vicine alla base dell'anulare e del mignolo. Col tempo un cordone può svilupparsi tra il palmo e le dita interessate. Il paziente solitamente si accorge della malattia quando il palmo della mano non può più essere appoggiato di piatto su una superficie. Nei casi più gravi la retrazione delle dita verso il palmo interferisce con ogni attività quotidiana come lavarsi le mani, indossare i guanti e mettere le mani



Le alterazione della Malattia di Dupuytren vengono suddivise in tre gradi gradi:

- 1° grado: noduli palmari senza retrazione delle dita;
- 2° grado: flessione iniziale, fino a formare un angolo retto;
- 3° grado: flessione marcata di tutte le falangi.

#### Terapia

E' essenzialmente chirurgica, in quanto nessuno dei numerosi tipi di intervento conservativo ha dimostrato di possedere efficacia. Al fine di migliorare la prognosi dell'intervento è necessario porre l'indicazione chirurgica prima che sopraggiungano gravi disturbi trofici della cute e che la deformità sia di grado elevato. Di norma, è indicato intervenire quando il paziente, appoggiando il palmo della mano a livello di un piano rigido, non è più in grado di farvi aderire anche la porzione palmare delle dita (retratte).

#### Aponeurectomia

L'intervento si propone di asportare l'aponeurosi palmare superficiale e le sue espansioni; l'asportazione di tutti i tessuti sclerosati è l'intervento più logico e più completo. Infatti l'asportazione della sola aponeurosi non è da sola sufficiente poichè le lesioni anatomiche si estendono anche ad altre formazioni fibrose ad essa correlate (fascia digitale, setti, fascia tenare, fascia ipotenare).

L'intervento presenta alcune difficoltà tecniche, soprattutto nei casi di grave retrazione, per problemi cutanei, di vascolarizzazione, ed articolari, quando le articolazioni sono già rigide in anchilosi.

Le recidive della patologia trattata chirurgicamente sono abbastanza frequenti.



#### **BIBLIOGRAFIA**

1996: 311-6.

1. Gorceix S. Figures limousines d'autrefois: Dupuytren, le grand chirurgien du XIX siècle. Le Populaire du 26 nov., 2 déc., 3 déc., 4 déc. 1952.

- 2. Gottschalk A. Dupuytren ou le parfait candidat. Hippocrate 1934; 8: 731-42.
- 3. De Sèze S, Ryckewaert A. Maladies des os et articulations, Paris, Flammarion Ed, 1978: 1211-8.
- 4. Lermusiaux JL, Badois FJ, Lelouch C, Masse C. Le traitement médical de la maladie de Dupuytren 17 ans après. Actualité Rhumatologique 1996, Paris, Expansion Scientifique,
- 5. De Sèze S, Debeyre N. Traitement de la maladie de Dupuytren par l'hydrocortisone locale associée aux manoeuvres de redressement (70 cas traités). Rév Rhum Mal Osteoartic 1957; 24: 540-50.
- 6. Bardin T, Kuntz D. Thérapeutique rhumatologique. Paris, Flammarion Ed, 1995: 767-8

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

La redazione di Sport Comuni vuole congratularsi con il Dottor Bolognesi che si è trasferito dall'Ospedale di Mirandola, all'Ospedale del Delta di Lagosanto, dove è stato nominato Dirigente Medico presso l'Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia.

## Sport nel sociale

#### **VELISTI PER UN GIORNO**

#### La velaterapia nell'ambito del progetto Terrealte- Altomare

una uscita in mare per una ventina di ragazzi disabili della Cooperativa La Pieve di Maiero. Velisti per un giorno, hanno provato al largo del Lido degli Estensi l'ebbrezza della navigazione senza motore, trasportati soltanto dall'invisibile e mai scontata forza del vento. Tre le imbarcazioni tra i nove ed i dodici metri impegnate in questa simpatica ed importante iniziativa. Nel mese di maggio scorso, sempre gli ospiti della Cooperativa La Pieve hanno potuto usufruire di un'altra analoga giornata in barca a vela.

Il progetto Terrealte- Altomare è parte dell'accordo del programma quadro in materia di politiche giovanili e attività sportive, denominato "Giovani Evoluti e Consapevoli" (GECO). L'assessorato regionale del turismo lo suddiviso in due imposrtanti sottoprogetti: Terre Alte e Alto Mare. Lega Navale Italiana sezione di Ferrara partecipa a quest'ultimo progetto, che è "finalizzato a promuovere, tra i giovani, la pratica del turismo nautico e la pratica sportiva velica, mediante la diffusione della conoscenza della navigazione, sia diportistica che agonistica, in modo tale da contribuire anche a diversificare l'offerta turistica della costa verso il target giovanile." Gli indirizzi fondamentali delle attività previste dal progetto sono: fare

Nell'ambito del progetto regionale Terrealte- conoscere ai giovani la navigazione mediante Altomare, la Lega Navale Italiana sezione di crociere organizzate ed uscite giornaliere; or-Ferrara ha organizzato nel mese di settembre ganizzare raduni e veleggiate sia per praticanti che per coloro che vogliono avvicinarsi con un approccio "non tecnico" a questa disciplina; organizzare raduni ed attività con le imbarcazioni tradizionali dell'Associazione "Mariegola delle Romane"; seminari ed interventi per sviluppare la cultura della sicurezza in mare; realizzare attività per persone diversamente abili e formare un equipaggio Emiliano Romagnolo "ALTOMARE" di giovani che sarà impegnato nelle principali manifestazioni e regate di altura dell'Adriatico e del Mediterraneo.

Tutte le attività saranno programmate ed organizzate, con il coordinamento generale dell'Assessorato regionale Turismo, secondo un calendario concordato e condiviso tra tutti i soggetti interessati, e con specifici ruoli assegnati a ciascuno.



#### LO SPORT CENTESE SFILA A FAVORE DI TELETHON

#### Testimonial in nome della ricerca scientifica

Sport e solidarietà è un binomio che spesso offre buoni risultati. Ne è una prova più che convincente lo spettacolo organizzato a Cento presso il "Km Zero" a favore della ricerca Telethon. Numerosi i testimonial: oltre a nomi noti del-



lo spettacolo, molti sportivi centesi, che hanno sfilato in passerella ed acclamati come veri e propri divi. "Sacro e Profano", è questo il nome dello spettacolo ha posto la propria attenzione ai proprio ai piccoli grandi sportivi, gente come noi, ma che con i loro risultati danno prestigio alla città. Eccoli quindi sfilare sulla passerella in panni (è proprio il caso di dirlo) inediti per loro, assieme a modelli e a modelle professionisti, creando un piacevole ed irriverente contrasto. La serata è iniziata con la presentazione della squadra di pallavolo di Cento. Sul palco, poi, sono saliti la rappresentativa dei calciatori della Centese, Flores, Loretta, Arena, Calandrino, Del Toro e il mister Giordano Ferioli; i campioni di ju jitsu Michele Vallieri e Vito Zaccaria; Clara Mattioli e Melanie Zarlotin, Gianandrea Di Maio, Marco Pettazzoni, la ciclista Barbara Bertocchi e il campione italiano



Matteo Tartari. Lo spettacolo è stato condotto da una frizzante Laura Guerra, assieme Matteo Tosi (uno dei protagonisti della fiction di "Rai Uno" Incantesimo) e dal cantante Paolo Mengoli e si è protratto fino a tarda notte. Si è trattato di uno spettacolo originale, divertente ma al tempo stesso votato ad una causa importante: aiutare la ricerca di Telethon, organismo che da anni si impegna a sostenere la lotta a numerose malattie grazie agli studi di alcuni qualificati ricercatori

FRANCESCO LAZZARINI



# Sport & Salute

Informazione di Rubblica Utilità

# Informa Salute





# LA GARA E' FINITA...ORA COSA MANGIO?

La gara è finita! Comunque sia andata adesso meritiamo un bel riposo (l'importante, ci dicono sempre, è partecipare...anche se qualche volta vorremmo "vincere").

Dopo ore e ore di allenamento, di preparazione psico-fisica, la nostra mente e il nostro corpo hanno bisogno di pensare ad altro. Lo stress se ne deve andare: è fondamentale essere pronti per la prossima competizione.

Potremmo pensare di non avere più buone regole alimentari da seguire perché tutto si è concluso, ma così non è: abbiamo ancora un'ultima regola da rispettare.

Il nostro organismo ha consumato energia, per cui è importante ripristinare la quota di nutrienti che abbiamo consumato, inoltre, abbiamo sudato, abbiamo perso liquidi per cui è importante reintegrare ciò che abbiamo perso.



Siamo fatti per oltre il 60% di acqua (e nell'acqua avvengono le reazioni chimiche: trasporto nutrienti, eliminazione scorie ecc), è fondamentale quindi dopo la gara reintegrare al meglio, e in tempi rapidi, le perdite idriche e di elettroliti determinate con la sudorazione (abbondante in un'attività fisica di lunga durata e di elevata intensità e/o in condizio-

riserve glucidiche dell'organismo. Infatti il glucosio, carburante zato dal nostro per organismo svolgere tutte le varie attività, viene immagazzinato nel muscolo e nel fegato sotto forma di glicogeno e funge da deposito. L'attività mobilizza le scorte di glicogeno ricon-

vertendolo in glucosio che sarà utilizzato come la nostra fonte primaria di energia.

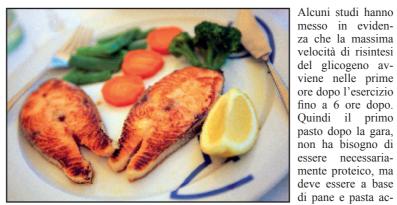
In sintesi, in questa fase, i principali obiettivi sono la reidratazione, la correzione dello stato di acidosi metabolica instauratosi con la fatica e la ricostituzione delle riserve di glicogeno.

Per quanto riguarda il primo obiettivo, la quota idrica dovrebbe tener conto del calo del peso corporeo post gara, a cui va aggiunto il 50% di liquidi; ad esempio, se tra prima e dopo la gara perdo 1 kg, la quota di liquidi da integrare dovrebbe essere di 1,5 L

Che cosa bere? Possiamo concederci tranquillamente una bevanda energetica e dissetante o un

succo di frutta, ma se abbiamo sudato molto non dimentichiamoci la semplice acqua.

Per quanto riguarda in-



compagnato da un secondo non troppo abbondante che può essere a base di carne magra o pesce magro, un contorno a base di verdura cotta o cruda, frutta e perché no anche un dolce da forno.

Per chi pratica attività sportiva di lunga durata e volesse attenersi a schemi dietetici utilizzati da agonisti, potrebbe seguire uno schema di questo

assunzione di 1-1,5g/kg di peso corporeo subito dopo l'esercizio e quantità analoghe ogni 2 ore durante le 6 ore successive. Questo sembra adeguato a ricostituire le scorte di glicogeno. I tipi di zuccheri più idonei sembrerebbero essere anche in questo caso il glucosio, polimero di glu-

cosio e le maltodestrine. Apriamo una parentesi che non riguarda la nutrizione ma una condizione fisica, dolori in alcuni muscoli, che spesso ca-

deriva, dopo un intenso lavoro fisico senza un sufficiente apporto di ossigeno, dal glucosio presente nei tessuti.

Con questo articolo terminiamo il discorso iniziato con la dieta da seguire nel periodo di allenamento e che per tappe ci ha portato a che cosa mangiare dopo l'impegno sportivo.



Seppure i momenti analizzati siano diversi, possiamo concludere che una sana, corretta ed equilibrata alimentazione è necessaria per mettere l'organismo nelle migliori condizioni per affrontare l'impegno sportivo che ci aspetta. Va però sottolineato che l'impostazione dietetica pur rispettando le regole generali, non può prescindere dall'esigenza di prescrivere indicazioni individuali tenendo in debito conto la singolarità di ogni atleta o di ogni individuo.

Rubrica a cura del dr. Lucio Andreotti medico specialista in scienze della nutrizione

InformaSalute - Periodico dell'Azienda USL di Ferrara Ottobre 2008

Direttore Responsabile: Fosco Foglietta Redazione: Ufficio Comunicazione Az. USI.

Responsabile: Simonetta Beccari

Hanno collaborato: F. Camurri, R. Forni, I. Masina Tel. 0532 235.672/872

e-mail: comunicazione@ausl.fe.it



# CALCIO: ALIMENTAZIONE PRIMA, DURANTE E DOPO

Nell'articolo del numero precedente mi sono soffermato su come alimentarsi dopo la partita o dopo un allenamento intenso, in quanto viene erroneamente sottovalutata la sua importanza. Gli alimenti che abitualmente vengono introdotti hanno lo scopo di fornire energia con gli zuccheri, i grassi e in minima parte le loro proteine. Hanno funzione plastica di rigenerazione e costruzione di tessuti e muscoli con le proteine e funzione di regolazione e raffreddamento del corpo attraverso acqua, sali minerali e vitamine. Molti pensano che i grassi vadano eliminati dalla dieta, mentre sono importantissimi come fonte energetica e per la salute ad ogni età, l'importante è non abbondare sia con quelli "buoni" (vegetali), sia con quelli "cattivi" (animali). Vanno naturalmente preferiti quelli di origine vegetale che sono ricchi di acidi grassi insaturi. Si deve infine fare attenzione ai grassi nascosti nei formaggi, negli insaccati, nei dolci e nella frutta secca.

#### Pasto pre gara:

Negli anni'70 l'alimentazione tipica pre gara era

rappresentata da riso e bistecca, poi si passò negli anni'80 ad aumentare notevolmente il carico di carboidrati sia semplici (zucchero, dolci) che complessi (patate, pane, pasta). Dalla fine degli anni'90 con l'avvento della "zona" (intesa come dieta e non come tattica di gioco...)viene rivalutata l'importanza delle proteine, in particolare la bresaola, ricca di proteine e povera di grassi, abbinate a verdure che non fermentino nell'intestino e a basso indice glicemico. Quest'ultimo è un fattore molto importante in quanto determina la secrezione dell'insulina e gli zuccheri che vengono estratti dalla circolazione sanguigna possono facilmente essere immagazzinati come grasso. E' preferibile quindi che i calciatori con qualche kg di troppo si premuniscano di una tabella di indici glicemici degli alimenti e dare la preferenza a quelli a basso indice.

#### In partita e in allenamento

E' importante bere ogni 20 minuti; per questo bisogna organizzarsi con borracce comode, anche perchè i giocatori, per pigrizia, tendono a dimenticarsene. L'ideale è utilizzare bevande sportive fresche con sali minerali e un po' di maltodestrine per fornire energia durante lo sforzo.

#### Dopo la partita

Finalmente ci si può sbizzarrire con bevande zuccherate ed anche dolci. Nel dopo partita non è sconsigliato ingerire anche alimenti ad alto indice glicemico per rimpinguare i serbatoi di zuccheri che la partita ha esaurito.

#### Antiossidanti

Se ne parla molto ma non sempre c'è chiarezza. Sul mercato esistono numerosi prodotti per combattere lo "stress ossidativo". I radicali liberi sono prodotti normalmente dal nostro organismo, un loro aumento fisiologico è tipico negli sportivi e questo può provocare un invecchiamento precoce. Allora che fare? Alcune sostanze ci vengono in aiuto in particolare le vitamine E e C. Inoltre altri agenti antiossidanti sono i cosiddetti "flavonoidi" che sono ampiamente presenti in certi vegetali tipo foglie di thè. Quindi nella scelta degli alimenti è bene dare la prevalenza a frutta e verdura, oppure agrumi e carote che contengono le vitamine sopraccitate E, C, A, garantendone un buon apporto quotidiano.

#### Calcio al femminile

Un piccolo pensiero a parte anche per l'alimentazione delle calciatrici, visto che nei Comuni sono presenti alcune squadre di calcetto. Per loro è importante sottolineare che una dieta molto restrittiva può significare l'aumento del rischio di fratture ossee, a causa di una brusca diminuzione dei livelli di estrogeni nel sangue, inoltre esistono cibi che possono aiutare a prevenire i disturbi del ciclo mestruale: cereali, frutta secca, verdure verdi, (fagioli, spinaci e bietole) forniscono fibre e minerali, tra cui il magnesio, necessari a lenire il dolore e placare il nervosismo tipico del "periodo". Buon allenamento a tutti e a tutte!

GIANNI CASSETTI Preparatore atletico Persicetana 2008/09 Prep. atletico Spal Allievi Nazionali 2007-08

# VENDITA - NOLEGGIO - RIPARAZIONI AUTOVETTURE E VEICOLI COMMERCIALI



Acquistiamo Auto Usate da Privati

Passaggio di proprietà immediato

NOLEGGIO Rent Car E VENDITA

Auto, Pulmini, Furgoni nuovi e usati con garanzia Finanziamenti personalizzati





Officina Meccanica Mingozzi Franco & C. s.a.s.





- tagliandi multimarche
- montaggi impianti gpl-metano
- servizio gomme
- fatturazione trasparente
- check-up completo
- auto sostitutiva



servizio autorizzato



Via Bologna, 189 - 44100 Ferrara - Tel. Fax: 0532.94999 - Via Poletti, 14/b - 44100 Ferrara - Tel. 0532-769412 - Fax: 0532-791063



# Sport & Salute

# PERA

130 mg

### Alimentazione e Benessere

CARATTERISTICHE PRINCIPALI: indispensabile per la dieta umana; un ruolo rilevante anche

La pera è estremamente ricca di zuccheri naturali, dal gusto dolce ma indicato per la dieta, in quanto le sue calorie sono contenute (un frutto di dimensioni medie di circa 160 grammi ne contiene solo 100!). Infatti il principale zucchero semplice contenuto nel frutto

è il levulosio, che è dotato del più alto potere dolcificante.

Altra caratteristica peculiare delle pere è data dall'alto contenuto di

fibra naturale, che infatti ne contie-

ne 2,3 grammi ed altri 4 di fibra dietetica, quest'ultima composta per il 41% da pectine. L'importanza delle fibre è data da almeno tre motivi: sono

hanno la funzione di ridurre il livello di zucchero nel sangue ed aiutando così il funzionamento dell'apparato digerente; infine una dieta ricca di fibre contribuisce a ridurre il rischio di cancro del colon e può

aiutare il controllo del colesterolo. Oltre agli zuccheri ed fibra alimer alle fibre naturali, la pere è particolarmente ricca di potassio (circa 210 mg in frutto di medie dimensioni), un elemento piuttosto importante per la salute dell'uomo, perché è utilizzato per la contrazione muscolare, per la trasmissione nervosa e ha nel metabolismo delle proteine. L'uomo quando pratica sforzi fisici perde facilmente grandi dosi di potassio, recuperabili quindi consumando una pera. Le pere sono ricche

anche di vitamina di C, un antiossidante indispensabile per il metabolismo cellulare, la ristrutturazione dei tessuti, aiuta a prevenire i radicali liberi ed a ottenere una pelle levigata e giovane, aumentando le difese immunitarie contro le comuni infezioni.

Tra le tante tipologie di pere particolamrnete diffusa in Emilia Romagna è la pera Abate Fetel, dolce e ben presente sul nostro territorio ed è definita una delle

perle ortofrutticole

del Ferrarese, territorio che produce il 35 per cento delle pere Abate coltivate in Italia. "Un frutto sottoposto alla crisi in modo minore rispetto agli altri,

sono in aumento superficie di coltivazione e produzione"



# LA TORTA DI PERE La ricetta

La torta di pere è un dolce molto conosciuto ed allo stesso tempo molto particolare visto l'accostamento non molto usuale tra la pera ed il cioccolato.

Ed è proprio questo accostamento a fare la fortuna della ricetta che è considerata una torta da veri intenditori.

Il segreto per la buona riuscita della ricetta, naturalmente, sta nello scegliere con cura gli ingredienti principali: delle buone pere mature ma non troppo molli e, senza dubbio, del buon cioccolato.

Cottura: 40 min Preparazione: 30 min Dosi per 4 persone

#### **INGREDIENTI:**

Amaretti 100 g; Burro 170 g; Cioccolato fondente 200 g; Farina 200 g Latte 1 bicchiere Lievito chimico in polvere 1/2 bustina Pere 3 Uova di gallina 2 Vino bianco 1 bicchiere Zucchero 100 g



#### PREPARAZIONE:

Per prima cosa sbucciate le pere, tagliatele a fettine e lasciatele marinare nel vino bianco per almeno 20 minuti.

Nel frattempo sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria con 100 gr. di burro e lasciate intiepidire.

Montate gli albumi a neve e una volta pronti, quando risulteranno essere un composto abbastanza compatto, incorporate il resto del burro con lo zucchero ed i tuorli, quindi, aggiungete un poco alla volta la farina, il lievito ed il latte.

A questo punto aggiungete il cioccolato fuso e gli amaretti tritati e amalgamate per bene il tutto fino ad ottenere un composto

Dividete l'impasto in due parti e versate la prima metà in una tortiera imburrata, quindi coprite il tutto con le pere che a loro volta coprirete con il resto della preparazione.

Mettete la vostra torta in forno preriscaldato a 200° per almeno 40 minuti. Una volta pronta, lasciate per circa 10 minuti la torta nella tortiera per farla raffreddare, in modo che non si afflosci.

Quindi, spolverizzatela con dello zucchero a velo e servitela tiepida o, ancora meglio, fredda.

#### LE PERE FANNO BENE **ALLO SPORT!**



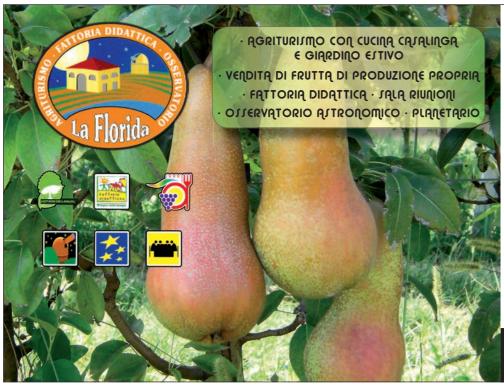
un frutto amanche dagli sportivi, proprio per la loro ricchezza di sali minerali e di zuccheri. Durante la

premiazione

della "10 Miglia di Ferrara", è stato fatto omaggio ai vincitori di una invitantissima cassetta, offerta da Confcooperative per festeggiare i propri cinquant'anni di attività. Paolo Bruni, il presidente, ha premiato di persona i meglio piazzati. Pros-

simamente le medesime pere verranno messe sul mercato con marchio Valfrutta.













Agriturismo "LA FLORIDA" di Padovani Corrado - Via per Burana, 103 - 44012 Bondeno (FE) Tel. 0532 898244 - Fax 0532 891431 - Cell. 349 8681409 - www.agriturismolaflorida.it RISTORANTE CHIUSO LUNEDÌ, MARTEDÌ E MERCOLEDÌ



Sailling

# PETER DEMETZ

### "Nebenräume - gli spazi dell'io", Sentimenti e realtà esistenziali



"In questo momento"

Peter Demetz nasce a Bolzano, vive e lavora a Ortisei.

La tradizione della scultura nella Val Gardena ha origini antiche legate a filo doppio con quell'innata capacità di lavorare il legno, e di tramandarne segreti e tecniche che sono appannaggio di persone nate in Alto Adige.



"Stanza 7"



"Stanza con finestra"

Un'arte che si tramanda spesso, da padre in figlio, dando vita a vere e proprie dinastie dello scalpello.

Proprio in questi luoghi si formano grandi scultori che, imponendosi a livello internazionale, contribuiscono alla diffusione del pregiato materiale ligneo.

Il Maestro PETER DEMETZ di Ortisei (Bolzano), ospite alla Rocca di Cento fino al 12 Ottobre, ha frequentato l'istituto d'arte di Ortisei e la scuola artigianale della Val Gardena, ed in poco tempo ha realizzato un discreto numero di creazioni scultoree ri-

scuotendo interesse e successo pubblico. Alla Rocca sono esposte piccole teche, interamente in legno di tiglio naturale, che rac-

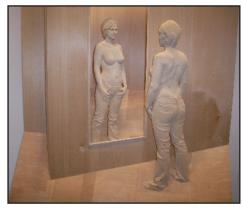


"Anna"

chiudono, o intendono racchiudere, persone che si guardano, si incontrano, si sorridono, si separano ecc.. Sono come tanti flash fotografici che lasciano ampi spazi all'immaginazione dell'osservatore. L'artista ha un gran interesse per la materia; un'apertura culturale per le moderne tendenze e un'attenzione particolare a certe forme espressive dei volti, dei capelli e degli indumenti moderni (i jeans). Opere che trasmettono sentimento, rabbia, dolore, delusione; ed è per questo che non possiamo considerare l'arte di Demetz solo naturalistica e descrittiva: essa assume spesso intensi significati psicologici, rivelando un'emozione poetica spesso segnata, soprattutto nei soggetti femminili, da una passionale sensualità; un linguaggio molto espressivo che segna il moto delle forme lignee. In fondo l'opera di Demetz corrisponde al lavoro di un artista che



"Una casa al mare"



"Riflessioni"

è creatore di forme perchè artefice di poesie. Il suo mondo poetico esiste, ha una sua fisionomia, una consistenza autentica che diventa un inno plastico alla figura umana.

LAURA ROSSI

#### RIAPERTA LA SALA PIVA

Sabato 4 ottobre è stata riaperta – dopo la pausa estiva – la sala permanente del Maestro Mario Piva, in via Cisterna del Follo 39 a Ferrara. Sono state presentate le prime opere eseguite negli anni '60, dove l'autore, fedele all'idea figurativa (soprattutto femminile) e ai cavalli, ha forzato la potenza dell'Immagine, insistendo sullo studio dei rapporti tra la figura e le sue dimensioni, che sono una rilettura del suo passato artistico. Al brindisi inaugurale hanno partecipato, inoltre personaggi del mondo culturale, imprenditoriale e della stampa. Ha presentato Laura Rossi, collaboratrice del Maestro Mario Piva e curatrice della pagina dell'arte di Sport Comuni.





### Conto corrente

# FORMULA AFFARI

per piccole imprese e professionisti

# Al centro dell'attenzione

Formula Affari Il conto per le imprese e i professionisti, completo e conveniente, che semplifica la gestione del lavoro. Tutti i prodotti e i servizi per le reali esigenze operative a tua disposizione.



La banca di relazione

www.crcento.it