



il Veterano dello Sport

DAL 1974 ORGANO UFFICIALE DELL'UNIONE NAZIONALE VETERANI DELLO SPORT

Sul calendario
pag. 2

Casa Unvs
pag. 4

Eccellenza veterana
pag. 5

Manifestazioni
pag. 9-10

Personaggi
pag. 14

Campionati
pag. 14

Atleti dell'Anno
pag. 14-15

Commiati
pag. 15

Buone feste

A tutti i veterani dello sport ed ai loro familiari un caro Buon Natale e un Felice Anno 2017 da parte della Presidenza e della Segreteria Nazionale

Sport Civiltà

Nel cinquantenario della sezione parmense va in scena, nella splendida cornice del Teatro Regio, la quarantesima edizione del premio.

Atleti dell'Anno ex-aequo alla coppia di pallavolisti olimpici Daniele Lupo e Paolo Nicolai e all'alpinista Simone Moro, unico nella storia ad aver scalato in inverno quattro vette da oltre 8000 metri. Premiati nelle varie categorie l'allenatore del Bologna Roberto Donadoni, il calciatore e allenatore Marco Tardelli, gli atleti del Refugee Olympic Team, l'imprenditore Guido Barilla, il presidente della FederGolf Franco Chimenti, il giornalista Guido Meda, il campione di nuoto paralimpico Federico Morlacchi e il capitano della Nazionale Cantanti Luca Barbarossa.



Lucia Bandini

Anche questa edizione è finita. L'edizione numero quaranta, cifra tonda, un numero impegnativo, un numero che creava ancora più attesa. Come se nell'edizione numero trentasette, trentotto e trentanove non ci fosse nulla di particolare da fare... Eppure, è finita. È andata alla grande anche questa edizione del premio internazionale Sport Civiltà e già si sente la mancanza, ma già si sapeva.

Sport Civiltà, per chi lo vive da dentro, è un continuo susseguirsi di emozioni, miste, incomprensibili per tutte le anime pie che ci stanno accanto: rabbia, attesa, felicità. Un continuo cambiamento di emozioni che ti prende dentro in un modo inspiegabile: o lo ami o non hai capito nulla. Non ci sono mezze misure, non ci sono cene o appuntamenti se devi mandare mail importanti, fare riunioni, pensare agli inviti, alla brochure o ad una delle mille cose che nessuno immagina. **A PAG. 8**

"Con l'UNVS studenti sportivi ...studenti vincenti"



Terza edizione del concorso che premia 10 campioni nella scuola e nello sport **A PAG. 10**

Stop alla raccolta fondi per la ricostruzione, per Amatrice oltre 5.000 euro

Si è conclusa la raccolta fondi da destinare alle popolazioni terremotate raggiungendo un importo complessivo di € 5.185,00. Mille e cinquecento euro erano stati già da tempo devoluti al Sindaco di Amatrice per le necessità più urgenti (a seguito delle offerte pervenute dai Dirigenti Nazionali Bertonni, Scotti, Lombardo di Cumia, Sani, Vergnano, Costantino, Mantegazza, Persiani, Guazzone, Bulgarelli, Cultrera, Pappalardo, Di Simo, Biagini e le due Segretarie Laura e Rina); € 3.685,00, da mettere a disposizione dello stesso Comune di Amatrice per il recupero di un impianto sportivo sono stati raccolti grazie ai versamenti dei Dirigenti Nazionali Desana, Orioli, Salvatorini, Poli, Giraffa e delle Sezioni: Bassano (€ 50,00), Bergamo (€ 500,00), Bra insieme all'AIDO (€ 800,00), Cecina (€ 400,00), Cervignano (€ 300,00), Delegazione Toscana (€ 75,00), Follonica (€ 110,00), Forlì (€ 100,00), Massa (€ 300,00), Pisa (€ 300,00) e Viterbo (€ 400,00).

L'EDITORIALE

Gian Paolo Bertoni

Cari Amici Veterani, a chiusura di questo quadriennio olimpico mi corre l'obbligo di ringraziarVi per quello che reciprocamente ci siamo scambiati. Ho ricevuto molto da ognuno di Voi, ho conosciuto persone in questi due mandati della mia presidenza, che mi hanno fatto crescere sotto il profilo umano e dirigenziale e spero di aver anche io lasciato in Voi qualcosa di buono.

La mia Presidenza ha cambiato fondamentalmente la nostra amata Associazione, abbiamo smesso i panni delle autocelebrazioni per indossare quelli di potenziali innovatori. Il riconoscimento quale Associazione di Promozione Sociale (APS), voluta fortemente, lascia ancora margini di spazio per poterci inserire nel mondo del volontariato; l'accredito presso il Ministero dell'Istruzione e dell'Università (MIUR) ci ha consentito di lavorare a stretto contatto con i docenti delle scuole primarie e secondarie arricchendoli con le nostre esperienze e le nostre straordinarie risorse umane, cosa unica tra tutte le Associazioni Benemerite. Purtroppo la crisi finanziaria ha aggredito molti settori del nostro Paese e quello ludico-sportivo, come il nostro, sta pagando un prezzo al di fuori della nostra portata. Abbiamo cercato di contenere, con molte innovazioni, la perdita dei Soci; in parte ci siamo riusciti, ma non abbiamo raggiunto quel risultato che tanto speravamo. Il CONI, dal canto Suo, non ci facilita l'esistenza. Il nuovo regolamento delle A.B. che regola il finanziamento sulla base dei progetti presentati, pone degli ostacoli dimenticando l'attività agonistica che l'UNVS svolge e che ci differenzia da tutte le altre.

SEGUE A PAG. 2

56ª Assemblea 23-26 marzo 2017

I moduli di partecipazione:
<http://www.unvs.it/56-Assemblea-Nazionale-Elettiva-Chianciano-Terme-SI-23-26-marzo-2017.htm>
Modalità di partecipazione a pag. 3.
Prenotazioni entro il 31 gennaio.

LA BUSSOLA

Gli adolescenti oggi: conoscerli per educarli

A PAG. 10

Il nuovo stadio della Roma

A PAG. 12-13

Tutte le informazioni:
www.premiomangiarotti.org/#bando

**IL TUO 5X1000
A FAVORE DELLO SPORT**

Aiutaci ad educare i giovani ai valori dello Sport.
Il tuo 5x1000 all'Unvs

Firma Mario Rossi
Codice Fiscale 80103230159



2017, DEFINITO IL PACCHETTO CAMPIONATI

Come si legge nel comunicato n. 8 sono stati assegnati i campionati nazionali per il 2017. Info e regolamenti su www.unvs.it/Campionati-2017.htm

25 MARZO Campionato di Buracco organizzato da **Massa** (in concomitanza con l'Assemblea)

25 APRILE Campionato di Tiro a Volo fossa olimpica organizzato da **Pisa**

14 MAGGIO Campionato di Corsa su strada km 10 organizzato da **Pordenone**

SETTEMBRE Campionato di Golf organizzato da **Novara**

OTTOBRE Campionato di Tiro a Segno organizzato da **Novara**

12 NOVEMBRE Campionato di Mezza Maratona organizzato da **Livorno**

10 DICEMBRE Campionato di Nuoto organizzato da **Livorno**

Date ancora da stabilire per i seguenti campionati: Campionato di Tiro armi antiche e avancarica organizzato da **Faenza**; Campionato di Ciclismo su strada organizzato da **Massa**; • Campionato di Sci - Delegazione Piemonte Valle d'Aosta; Campionato a squadre di Calcio a 11 organizzato da **Lioni**; • Campionato a squadre di Tennis over 40 e 50 organizzato da **Massa**; Campionato a squadre di Tennis over 60 e 70 organizzato da **Viareggio**

È successo in casa Unvs

Nozze d'Oro e d'Argento con lo Sport: venti premiati per il lungo corso, 10 le sezioni sopra i 50 anni

A PAG. 5



Cambio della guardia in Piemonte: Antonino Muscarà subentra a Andrea Desana

A PAG. 10

Concorso di Poesia Vernacola a tema sportivo Ferruccio Giovannini

A PAG. 11

News

LA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE V.V.F. DI CALCIO A FAVORE DEI TERREMOTATI DI AMATRICE.



Proprio in ragione del fatto che l'UNVS da qualche anno partecipa, in sinergia con l'Ufficio delle Attività Sportive dei Vigili del Fuoco (diretto dal Prof. Fabrizio Santangelo), ad iniziative benefiche, ci pare opportuno segnalare l'ennesima mobilitazione dei nostri amici, questa volta a favore dei terremotati di Amatrice. Presente il sindaco Sergio Pirozzi (che ricordiamo quale socio Unvs) si è svolto sabato 19 novembre, al centro sportivo G. Onesti a Roma, un triangolare di calcio tra la rappresentativa dei Vigili del Fuoco (Selezione romana), l'Associazione Sport e Solidarietà Giornalisti Rai e la Nazionale dell'Agenzia del Demanio. In tale occasione è stato consegnato un assegno di euro 16.500, un "aiuto che servirà alla costruzione della Casa della Memoria". Presenti, a bordo campo, due campioni del Gruppo sportivo Vigili del Fuoco Fiamme Rosse: Alberto Arpino (Scherma) e Mattia Placidi (Tuffi).

UN NUOVO PREMIO PRE IL NOSTRO ADDETTO STAMPA

Venerdì 18 novembre. Paolo Buranello è stato premiato a Bra per l'attività giornalistica con Tuttosport, l'UNVS e per la promozione verso l'Aido (Associazione Italiana Donatori Organi, alla quale tutti dovrebbero aderire).

SEGUO DA PAG. 1 **Cari Amici**, ho cercato di fare del mio meglio in questi otto anni; non so se ci sono riuscito, ma credetemi mi sono impegnato in questo senso; ora però, è arrivato un'altra volta, il tempo di cambiare, mi sembra ieri quando il Presidentissimo Mangiarotti mi consegnò il timone di questa grande famiglia di Amici; ora mi ritrovo ad auspicare che il mio successore possa fare senz'altro meglio di me, magari offrendogli, anche per il futuro,

la mia collaborazione ed il mio appoggio, forte dell'esperienza maturata. Sono certo che un'Associazione come la nostra, ricca di valori etici e morali, non possa soccombere a causa di meri problemi economico-finanziari. Colgo l'occasione per ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto e supportato, in particolare il mio Vice Alberto Scotti ed il Segretario Generale Ettore Biagini, auspicando che, il poco tempo che manca alle

prossime elezioni, sia speso nel migliore dei modi per formare una nuova squadra coesa con obiettivi comuni, capitanata da un Presidente che sia l'espressione di tutta l'UNVS, perché in una famiglia come la nostra occorre unione, coesione, voglia di fare per le migliori fortune della nostra Unione. L'occasione è propizia per AugurarVi Buon Natale e Sereno 2017, unitamente alle Vostre famiglie ed abbracciarVi con infinito affetto.

Comunicati Unvs

COMUNICATO 7/2016

Si è riunito il 15 ottobre 2016 in Pisa il Consiglio Direttivo Nazionale: **Presenti:** Il Presidente: G. P. Bertoni; Il Vice Presidente Vicario: A. Scotti; I Vice Presidenti: G.A. Lombardo di Cumia - F. Sani; I Consiglieri: A. Costantino, G. Vergnana; Il Segretario Generale: E. Biagini; Il Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti: G. Persiani; Il membro effettivo del Collegio dei Revisori dei Conti: M. Marchi; I Delegati Regionali cooptati: F. Bulgarelli, S. Cultrera e P. Pappalardo; L'Addetto Stampa Nazionale: P. Buranello **Assenti:** I Consiglieri: R. Nicetto, P.P. Risuglia; I membri del Collegio dei Revisori dei Conti: V. Tisci; Il Presidente del Collegio dei Provisori: P. Mantegazza; Il Coordinatore del Comitato di Redazione: G. Guazzone

È stata adottata la seguente decisione: La 55a Assemblea Nazionale Ordinaria di Loano del 7 maggio 2016 ha demandato al Consiglio Di-

rettivo Nazionale la decisione di scegliere data e località per lo svolgimento della 56a Assemblea Nazionale Ordinaria elettiva. Il Consiglio Direttivo Nazionale, nella sua riunione del 15 ottobre 2016, a norma dell'art. 10 dello Statuto ha, di conseguenza, indetto per il giorno 25 marzo 2017 alle ore 8.00 in prima convocazione ed alle ore 9.00 in seconda convocazione in Chianciano Terme (SI) la 56a Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva, affidandone l'organizzazione al CLANTE HOTELS - Executive Tour srl. Con successiva comunicazione e nei termini previsti dal Regolamento, verranno rese note, oltre all'o.d.g. dei lavori Assembleari tutte le altre modalità organizzative.

Gian Paolo Bertoni, Presidente
Ettore Biagini, Segretario Generale

COMUNICATO 8/2016

Si è riunito il 15 ottobre 2016 in Pisa il Consiglio Direttivo Nazionale: **Presenti:** Il Presidente: G. P. Bertoni; Il Vice Presidente Vicario: A. Scotti I Vice Presidenti: G.A. Lombardo di Cumia - F. Sani; I Consiglieri: A. Costantino, G. Vergnana; Il Segretario Generale: E. Biagini; Il Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti: G. Persiani; Il membro effettivo del Collegio dei Revisori dei Conti: M. Marchi; I Delegati Regionali cooptati: F. Bulgarelli, S. Cultrera e P. Pappalardo; L'Addetto Stampa Nazionale: P. Buranello **Assenti:** I Consiglieri: R. Nicetto, P.P. Risuglia; I membri del Collegio dei Revisori dei Conti: V. Tisci; Il Presidente del Collegio dei Provisori: P. Mantegazza; Il Coordinatore del Comitato di Redazione: G. Guazzone

Sono state adottate le seguenti decisioni:

Quote sociali 2017 - Le quote associative da versare al Nazionale da parte delle Sezioni restano invariate (€ 15,00 nuovi e rinnovi Ordinari ed € 10,00 nuovi e rinnovi Amici dell'UNVS).

Stampa Libretto Istituzionale - Si stabilisce di dare alla stampa il nuovo Vademecum in un limitato numero di copie, da recapitare a tutte le Sezioni e da distribuire poi in sede di Assemblea Nazionale. La stampa di tutte le altre circa 14.000 copie viene rimandata a dopo l'Assemblea elettiva con il rinnovo di tutte le cariche istituzionali.

Approvazioni verbali - Vengono approvati i verbali delle riunioni del CDN di Loano 6/5/2016, del CdP di Milano del 5/7/2016 e di Parma del 24/9/2016, con la integrazione di un altro verbale, quello del CdP di Loano del 6 maggio del mattino.

Stipula Protocolli - Viene preso atto che l'UNVS ha stipulato un Protocollo d'intesa con AIMC (Associazione Italiana Maestri Cattolici). Viene anche preso atto che l'UNVS ha aderito all'AONI (Associazione Olimpica Nazionale Italiana).

56^ Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva 2017 - Il Consiglio Direttivo Nazionale, a norma dell'art. 10 dello Statuto, ha indetto per il giorno 25 marzo 2017 alle ore 8.00 in prima convocazione ed alle ore 9.00 in seconda convocazione in Chianciano Terme (SI) la 56a Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva, affidandone l'organizzazione al CLANTE HOTELS - Executive Tour srl. Con successiva comunicazione e nei termini previsti dal Regolamento, verranno rese note, oltre all'o.d.g. dei lavori Assembleari tutte le altre modalità organizzative.

Assegnazione Borse di Studio 2015/2016 - Sulla base della graduatoria stilata dalla Segreteria Generale e della griglia strettamente basata sui punteggi automatici e pubblicati sul sito, le borse di studio vengono assegnate ai seguenti ragazzi:

SCUOLE MEDIE INFERIORI: Tedeschi Gaia - pattinaggio corsa - Savona con complessivi punti 50; Battistella Viola - arrampicata sportiva - La Spezia con complessivi punti 49; Ficini Tommaso - nuoto - Pisa con complessivi punti 44; Busia Nicolò - Judo - Bra con complessivi punti 44; Zanelli Riccardo - nuoto - Massa con complessivi punti 42

SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO: Razzauti Valentina - canoa fluviale - La Spezia con complessivi punti 130; Becchis Fran-

cesco - skirol - sci di fondo - Cuneo con complessivi punti 53; Becchis Chiara - skirol - sci di fondo - Cuneo con complessivi punti 43; Ghigi Marco - vela - Follonica con complessivi punti 42; Piacentini Luca - atletica leggera - Massa con complessivi 42; La cerimonia di consegna sarà effettuata presso la sede del CONI Regionale della Lombardia, l'11 novembre alle ore 16.00

Assegnazione Campionati Nazionali - Sulla base delle richieste pervenute si stabilisce il calendario dei Campionati (riportato qui accanto nella rubrica "sul calendario", nota del direttore).

Modifiche al Regolamento Organico

1) Eleggibilità alle cariche sociali - Interpretazione autentica dell'art. 27 dello Statuto per eventuale inserimento nel R.O.

Il Consiglio Direttivo approva la proposta, che viene inserita nel R.O. come punto 49 2.6 nel seguente modo: Il limite di età di 80 anni, di cui al punto 1, lettera a) dell'art. 27 dello Statuto, si intende valido solo al momento dell'elezione, per cui non comporta la decadenza dalla carica durante lo svolgimento del relativo mandato quadriennale.

2) Modifica art. 70 del R.O. - Esame proposte come da verbale del C.d.P. del 5/7/2016

Il Consiglio Direttivo in conformità alla proposta delineata nel richiamato verbale, che così recita: "hanno facoltà [l'amico dell'UNVS] di prendere parte alle diverse iniziative annualmente organizzate dalle singole Sezioni con esclusione dei Campionati organizzati dall'UNVS a livello nazionale e regionale", approva l'abrogazione del comma 3.

Costituzione nuova Sezione e nomina nuovo Delegato Regionale - Viene ratificata la costituzione della nuova Sezione di Nova Siri in Basilicata a far data dall'1/1/2017. Su indicazione del Procuratore Martino Di Simo, viene nominato quale Delegato Regionale della Basilicata, l'ing. Carmelo Stigliano, fermo restando che tale nomina scadrà alla fine del corrente quadriennio olimpico.

Assicurazione per gli sportivi dilettanti - Esame richiesta Delegato Regionale Salvatore Cultrera e correlata proposta attuativa - Viene condivisa una soluzione che viene ritenuta utilmente percorribile, cioè a dire assumere, come parametro di riferimento, quella adottata dal Delegato della Regione Toscana, suggerendola come opportunità a tutti gli altri Delegati Regionali che saranno liberi di scegliere in totale autonomia e per cui si approva la soluzione di affidare alla Segreteria Generale il compito, con il competente contributo del D.R. Salvatore Cultrera, della predisposizione di una specifica circolare da diramare a tutti i D.R. nell'ottica di pervenire ad una più possibile uniforme applicazione della normativa in materia di assicurazione infortuni. La proposta viene approvata.

Assicurazione Responsabilità Civile - In presenza di un'offerta che comporta un risparmio di circa € 1.000,00, a parità di coperture assicurative, si approva la sottoscrizione di una nuova polizza con la compagnia GROUPAMA, Agenzia di Lucca.

Gian Paolo Bertoni, Presidente
Ettore Biagini, Segretario Generale



il Veterano dello Sport

Periodico dell'Unione Nazionale Veterani dello Sport

ENTE BENEMERITO DEL CONI

La rivista è data in omaggio a soci e simpatizzanti

REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI MILANO N. 303 DEL 26/09/1969

POSTE ITALIANE Spa - Spedizione in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Milano

DIRETTORE
Gian Paolo Bertoni

DIRETTORE RESPONSABILE
Giandomenico Pozzi

COMITATO DI GESTIONE
**Alberto Scotti
Gianandrea Lombardo
Ettore Biagini**

COMITATO DI REDAZIONE
Gianfranco Guazzone (coordinatore),
**Federigo Sani, Andrea Desana,
Paolo Buranello**

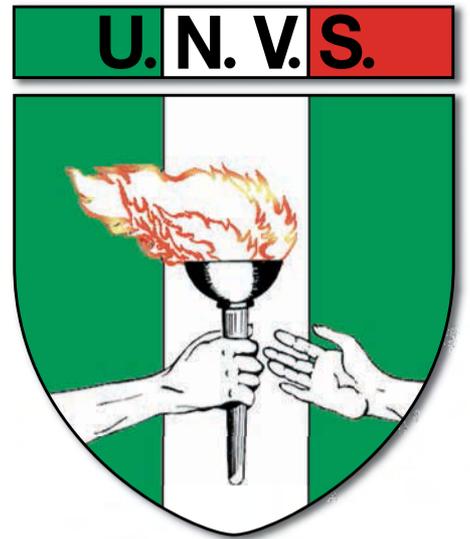
DIREZIONE, REDAZIONE,
PUBBLICITÀ E AMMINISTRAZIONE
segreteria.unvs@libero.it
Via Piranesi, 46 - 20137 Milano
tel. 0270104812

SERVIZI EDITORIALI
IMPAGINAZIONE E GRAFICA
Francesco Castelli
www.sgegrafica.it

STAMPA
CSQ Spa
Erbusco (BS)

56^a Assemblea Nazionale UNVVS

23/26 marzo 2017



LE PRENOTAZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO, IL SALDO ENTRO IL 10/03/2017

Il modulo per la prenotazione alberghiera è da inviare al Clante Hotels - Chianciano Terme, tel. 0578 63360 - fax 0578 64675 - e-mail: clantehotel@gmail.com / info@clantehotels.it. La caparra di € 100,00 dovrà essere inviata entro il 31/1/2017 tramite bonifico bancario sull'iban: IT15J0616071830000005908C00 Cassa di Risparmio di Firenze Ag. Chianciano Terme, precisando (cognome nome, sezione di appartenenza e n° camere prenotate) e facendo seguire il saldo della prenotazione prescelta attraverso lo stesso iban, con la stessa precisazione entro il 10/3/2017.

Escursioni mezza giornata in Toscana, Umbria e Lazio

TOSCANA

Wellness

1. Terme sensoriali - Immersione in una nuova esperienza psicofisica con la visita delle Terme Sensoriali di Chianciano, dove un percorso a forma di spirale permette di sperimentare i cinque elementi: Terra, Aria, Fuoco, Acqua ed Etere attraverso una serie di trattamenti preparativi quali sauna, bagno turco, aromaterapia ed altro per giungere infine nella camera del Silenzio assoluto per ritrovare sé stessi.

2. Entrata alle nuovissime piscine termali Theia - Le Terme di Chianciano hanno aperto un nuovo e straordinario complesso di piscine alimentate con acqua termale Sillene, fruibili tutto l'anno. La temperatura è compresa fra i 33° e i 36°. Il nuovo centro comprende quattro piscine esterne e tre piscine interne tutte collegate fra loro e profonde intorno al metro e trenta. Tutte le vasche sono dotate di giochi d'acqua, idromassaggi con lettini, getti d'acqua cervicali e giochi d'acqua termale.

Escursioni

1. Chianciano Terme - Immerso nel verde delle colline toscane sorge Chianciano, cittadina nota per le sue acque termali che hanno virtù terapeutiche e salutari. Esse sono l'elemento primario di nuovi trattamenti finalizzati al recupero dolce dell'equilibrio psicofisico. Il centro storico di Chianciano, e quindi il paese vecchio di origine etrusca, è arroccato su di una collinetta e domina tutta la valle offrendo scorci paesaggistici ineguali. Il suo museo delle acque racchiude testimonianze di un significativo insediamento umano che, stando ai ritrovamenti archeologici, avrebbe costituito un grosso centro etrusco-romano probabilmente legato al ritrovamento delle acque le cui proprietà erano note fin dall'antichità.

2. Pienza e Montepulciano - Sito UNESCO a sé stante all'interno del parco della Val d'Orcia. Nata come Città Ideale del Rinascimento, voluta da Papa Pio II che, nella sua città natale, realizzò un sogno del suo tempo attraverso il genio di Bernardo Rossellino, Pienza è il primo esempio di una città pianificata, ideale secondo i criteri estetici dell'Umanesimo. Qui si può inoltre degustare il famoso Pecorino, da acquistare nelle piccole botteghe che contornano la piazza davvero invitanti. Montepulciano, cittadina rinascimentale dalle origini etrusche; libero comune dal XIII secolo, è chiamata "La perla del '500" per le opere lasciate da famosi artisti del Rinascimento. L'antica Fortezza di Firenze sorprende con i suoi eleganti palazzi rinascimentali e le suggestive cantine del vino scavate nel tufo.

3. Montalcino e Bagno Vignoni - La prima cittadina importante per essere stata l'ultimo punto di rifugio dei senesi prima di arrendersi ai fiorentini e da alcuni anni famosa per il vino Brunello che viene prodotto in queste zone e che si può degustare nell'antica fortezza. Bagno Vignoni è invece una cittadina molto particolare e suggestiva nella Val D'Orcia, famosa per le terme medievali la cui sorgente si trova in una vasca molto grande che sostituisce praticamente la piazza centrale. Unico esempio in Toscana.

4. Chiusi - Chiusi fu una delle più famose lucumonie della dodecapoli etrusca che con re Porsenna raggiunse il suo massimo splendore. Il Museo Archeologico Nazionale contiene numerosi materiali che testimoniano lo sviluppo artistico-culturale della città risalente al primo millennio prima di Cristo. A Chiusi sicuramente da visitare la città sotterranea tramite la quale si accede al Labirinto di Porsenna, sotterraneo percorso storico archeologico attraverso i luoghi della Chiusi Etrusca, Romana e Medievale. Dalla cisterna che si trova nel labirinto si risale all'interno del campanile del duomo dalla cui sommità si può ammirare il Monte Amiata, il Lago Trasimeno, quelli di Chiusi e di Montepulciano.

IL PROGRAMMA DEI LAVORI

VENERDÌ 24 MARZO

- Ore 10.00 Riunione Comitato di Presidenza
- Ore 12.30/13.00 pranzo
- Ore 14.30 - riunione dei Delegati Regionali unitamente ai componenti del Consiglio Direttivo Nazionale presso Grand Hotel Excelsior; a seguire riunione Consiglio Direttivo Nazionale
- Ore 16.00/20.00 - lavori della Commissione Verifica Poteri presso Grand Hotel Excelsior; Deposito richieste scritte di intervento all'Assemblea, con indicazione dell'argomento

SABATO 25 MARZO

- Ore 7.30/9.00 - continuazione e chiusura lavori Commissione Verifica Poteri presso Grand Hotel Excelsior; Deposito richieste scritte di intervento all'Assemblea, con indicazione dell'argomento
- Ore 9.00 - 56^a Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva presso Grand Hotel Excelsior - Via Sant'Agnesse 6
- Ore 12.30/13.00 pranzo
- Ore 14.30 - ripresa dei lavori assembleari
- Proclamazione degli eletti e termine lavori assembleari
- Riunione Consiglio Direttivo neo-eletto
- Ore 20.30 Cena di Gala presso Salone Nervi all'interno del Parco Termale Acquasanta

5. Sarteano e Cetona - Nonostante le sue ridotte dimensioni, Sarteano rappresenta uno dei luoghi più interessanti della Valdichiana sia dal punto di vista artistico che climatico che enogastronomico. Di notevole importanza storica sono il museo civico archeologico che raccoglie i materiali provenienti dal territorio comunale sviluppando il tema delle necropoli etrusche, il teatro degli arrischiati di epoca settecentesca e il castello Fanelli. Vicino Sarteano si trova Cetona, borgo medievale sviluppato intorno ad un castello oggi denominato "la Rocca". In questo territorio si trova uno degli insediamenti più antichi del centro Italia, risalente addirittura a 40.000 anni fa, i cui resti possono essere osservati visitando il suggestivo Parco Archeologico di Belvedere e il "Museo per la preistoria del Monte Cetona". L'archeodromo di belvedere, situato non lontano dall'omonima zona archeologica, è un percorso didattico creato per completare e integrare la visita al museo e al parco.

6. Monte Oliveto Maggiore e San Quirico - Bellissimo monastero nelle colline della crete senesi, circondato dal paesaggio tipico del territorio di Siena. In questo monastero si possono ammirare gli affreschi del Sodoma e di Luca Signorelli. Da qui si può proseguire per San Quirico d'Orcia dove sicuramente da visitare sono gli "Horti Leonini" stupendo giardino rinascimentale e la collegiata del paese.

7. Siena - Uno dei pochi esempi ben mantenuti di una città medievale con la sua particolare piazza a conchiglia denominata "Piazza del Campo" dove sventa la Torre del Mangia.

8. Cortona - È una cittadina molto viva, piena di negozi, dove oltre al Teatro e alla chiesa centrale si può visitare "Le celle di San Francesco", un bellissimo eremo immerso nel verde e attraversato da un ruscello dove soggiornò per lungo tempo San Francesco.

UMBRIA E LAZIO

1. Assisi - Assisi, città di San Francesco dove oltre alla Basilica del Santo con i famosi affreschi di Giotto, è possibile visitare la chiesa di Santa Chiara con la sua tomba, il duomo San Rufino e la piazza del comune con il tempio della Minerva

2. Perugia - Città multietnica, dove oltre ad una bella passeggiata lungo il corso si possono visitare il Palazzo dei Priori, la Fontana Maggiore, il duomo e i monumenti etruschi della città.

3. Orvieto e lago di Bolsena - Città molto particolare costruita sul tufo con il suo splendido duomo, famoso in ogni dove e con la possibilità di visitare il bellissimo Pozzo di san Patrizio. Dopo la visita del la cittadina medievale si può proseguire per il lago di Bolsena, lago vulcanico con delle belle isole e paesini intorno.

Alberghi 4 stelle sup.

Sistemazione alberghiera: Grand Hotel Excelsior ad esaurimento. Restanti camere in alberghi limitrofi di pari categoria (alcuni con centro benessere interno).

Alberghi 4 stelle

Sistemazione alberghiera: Grand Hotel Ambasciatori 4 stelle sup. (con centro benessere all'interno). Restanti camere in alberghi 4 stelle limitrofi.

Alberghi 3 stelle

Sistemazione alberghiera: in alberghi 3 stelle adiacenti alla Sala Convegni.

COMBINAZIONE A

dalla cena del giovedì alla colazione della domenica

hotel 4 stelle super

Costo a persona in camera doppia	235,00
Camera singola	265,00

hotel 4 stelle standard

Costo a persona in camera doppia	205,00
Camera singola	235,00

hotel 3 stelle super

Costo a persona in camera doppia	175,00
Camera singola	205,00

COMBINAZIONE B

dal pranzo del venerdì alla colazione della domenica

hotel 4 stelle super

Costo a persona in camera doppia	175,00
Camera singola	195,00

hotel 4 stelle standard

Costo a persona in camera doppia	155,00
Camera singola	175,00

hotel 3 stelle super

Costo a persona in camera doppia	135,00
Camera singola	155,00

COMBINAZIONE C

dalla cena del venerdì alla colazione della domenica

hotel 4 stelle super

Costo a persona in camera doppia	165,00
Camera singola	185,00

hotel 4 stelle standard

Costo a persona in camera doppia	145,00
Camera singola	165,00

hotel 3 stelle super

Costo a persona in camera doppia	125,00
Camera singola	145,00

COMBINAZIONE D

dal pranzo di sabato alla colazione della domenica

hotel 4 stelle super

Costo a persona in camera doppia	105,00
Camera singola	115,00

hotel 4 stelle standard

Costo a persona in camera doppia	95,00
Camera singola	105,00

hotel 3 stelle super

Costo a persona in camera doppia	85,00
Camera singola	95,00

CENA DI GALA

45,00

N.B.: detti prezzi si intendono a pacchetto per persona in forfait di pensione completa incluse le bevande al tavolo per i pasti e la cena di gala. Tassa di soggiorno € 1,00 a persona al giorno.

Casa Unvs

Dirigenti, delegati regionali e sezionali del Sud Italia chiamati a raccolta a Lamezia T.

➔ GS Martino Di Simo

A seguito di specifica richiesta del Consiglio di Presidenza, il Consigliere Nazionale Antonino Costantino e Martino Di Simo, responsabile delle Manifestazioni Sportive per il Sud Italia, hanno indetto una riunione tra tutti i dirigenti nazionali, regionali e locali del bacino Sud Italia che avrebbe dovuto svolgersi a Falerna Marina e che invece, a causa di un imprevisto, si è poi tenuta a Lamezia Terme.

Il consigliere Costantino, dopo aver portato il saluto del Presidente Nazionale, impossibilitato a intervenire, ha aperto i lavori raccogliendo i contributi dei convenuti che si sono soffermati su alcune importanti problematiche a partire dal sempre più difficile reclutamento di nuovi soci. È stata richiamata una certa concorrenza da parte degli Enti di promozione sportiva che peraltro, assieme alla tessera, offrono l'assicurazione sportiva. Difficile porvi rimedio, vista la critica situazione economica dell'Unione che non permette certo di fare altrettanto, mentre un suggerimento concreto viene dalle sezioni che hanno un elevato numero di soci perché sono riusciti a dare un valore alla tessera grazie ad accordi con locali aziende, banche, assicurazioni ecc. Ovviamente lo stesso discorso deve valere per il livello nazionale.

Sulla questione assicurativa, in par-

ticolare per chi organizza eventi sportivi a carattere agonistico, si sofferma la sezione di Nusco, anche a nome delle altre sezioni che partecipano al campionato UNVS campano di calcio: sarebbe necessaria un'assicurazione a livello nazionale riservata ai soli soci praticanti gli sport. Anche Talarico (Falerna) ribadisce l'importanza di una maggiore visibilità dell'Unione a livello nazionale proprio per risultare più appetibili a sponsors e finanziatori. È stato poi evidenziato il difficile momento che sta vivendo la sezione di Falerna, ove la Presidente Caterina Bertolusso è stata duramente colpita, a distanza di pochissimo tempo, dal decesso del marito Franco Bonacci e del cognato Mario Bonacci (entrambi soci veterani); tutti i dirigenti presenti si sono impegnati a prendersi particolare cura della Sezione con interventi di solidarietà e supporto operativo.

In merito alla figura di Delegato Regionale, l'ing. Cimino (Lamezia) ha proposto di dividere la Regione Calabria in due parti con due Delegati; problema che potrà comunque essere sollevato soltanto dopo il rinnovo del Consiglio Direttivo Nazionale. In chiusura il presidente Nardi (Cosenza) ha auspicato che incontri come questo, dove è possibile scambiarsi opinioni ed esperienze, avvengano più spesso, con la speranza che anche le altre regioni siano presenti.

ALBA

La musica in movimento



Un evento davvero particolare e interessante quello organizzato il 21 ottobre u.s. dalla sezione veterana di Alba Mario Fontani presieduta da Enzo Demaria, avente il titolo molto esplicativo di "Musica in movimento". Per il terzo anno, con l'intento di creare, con un susseguirsi di differenti melodie e arrangiamenti, lo stesso senso dinamico che si prova assistendo o partecipando a manifestazioni sportive, sono stati presentati brani sia classici che tratti da famose colonne sonore. Ad interpretarli, nella solenne cornice del Tempio di San Paolo in Alba, l'applauditissima Orchestra Musica in Attesa diretta dal Maestro Marco Buccolo con primo violino Andrea Bertino (diplomato al Conservatorio G. Verdi di Milano e premiato a diversi concorsi nazionali ed internazionali) e la talentuosa astigiana Martina Gozzellino, prima arpa nell'Orchestra del Conservatorio di Alessandria A. Vivaldi.

Da sottolineare peraltro che San Paolo, nelle sue Lettere, parla sovente di sport e di agonismo e per questo sono in corso pratiche ecclesiastiche per nominarlo a tutti gli effetti Santo Patrono Protettore degli sportivi. Un doveroso ringraziamento a Don Marcello per l'ospitalità presso il Tempio di San Paolo e a Piero Fra della Società Italiana Assicurazioni, Agenzia Generale di Alba, che ha sostenuto l'iniziativa.

VITERBO Convegno con il Panathlon sulla velocità nel motociclismo

La sezione Giuseppe Vismara di Viterbo ha organizzato, in collaborazione con il Panathlon Club di Viterbo, una serata dedicata al Motociclismo e alla sua specialità regina "la Velocità". In sala facevano bella mostra due moto: la Yamaha R6 Stock del viterbese Luca Del Canto, vincitore nella gara del Trofeo Michelin al Mugello, e una MV 800 in assetto da competizione. Il Presidente Domenico Palazzetti ha invitato alla serata, tenutasi al Balletti Park Hotel a San Martino al Cimino, eccellenti personaggi della Federazione Motociclistica Italiana: Simone Folgori, coordinatore Nazionale della Velocità, Orlando Magna, presidente nazionale dei Commissari di Gara, Daniele Infante, Commissario Tecnico e membro del Comitato tecnico e Salvatore Fratejacci esperto Commissario fonometrista. Sempre per la Federazione Motociclistica era inoltre presente il Presidente del Comitato Regionale Lazio Maurizio Simonetti.

I relatori hanno illustrato, con diverse modalità, come avviene l'organizzazione di un evento sportivo motociclistico di velocità. Simone Folgori ha proiettato un interessante filmato con le evoluzioni dei bolidi da Gran Premio, i sorpassi da cardiopalma e qualche caduta spettacolare; a seguire si è soffermato sull'evoluzione della specialità, a partire dalle Minimoto fino



alle blasonate Moto GP, e sulla collocazione dei piloti italiani nel "circuit" internazionale.

Ha preso poi la parola il Presidente Orlando Magna che ha intrattenuto i presenti sui compiti fondamentali dei commissari di gara nelle manifestazioni di velocità e sulla composizione dei Team commissariali.

Poi il commissario Daniele Infante, membro del Comitato tecnico FMI, ha parlato dei controlli che si effettuano prima delle gare per verificare la rispondenza dei motocicli ai requisiti imposti dal Regolamento Tecnico Generale e di Sicurezza e, dopo le gare, per verificare che i motocicli siano in regola, ai fini prestazionali, con i regolamenti tecnici della singola specialità. Infine, ha preso la parola il socio del Club di Viterbo Salvatore Fratejacci, esperto commissario fonometrista e Fiduciario del Gruppo Commissari per le regioni del Centro Italia, che ha affrontato il problema del controllo del rumore nelle manifestazioni motociclistiche. Al termine della conferenza, i relatori si sono intrattenuti in conviviale con i Soci UNVS e del Panathlon Club organizzatori dell'evento.

NOVA SIRI Si riparte in Basilicata: costituita una nuova sezione

Aggiungiamo alla breve ma importante notizia pubblicata sul numero 4 de *Il Veterano dello Sport* riguardante la neonata sezione Lucana.

➔ Francesco Nola & GSMDS

"Nova Siri – come ha sottolineato il consigliere Costantino rimarcando l'importanza della nascita di una nuova sezione in Basilicata (rilancio per la Regione e inversione di tendenza in tutta l'area sud del Paese) – non è una città capoluogo di provincia ma è una bellissima realtà da un punto di vista sportivo e socio culturale, ed è proprio attraverso questi valori, più sentiti nelle piccole comunità, che si può fare un salto di qualità e di espansione sul territorio dove l'abbandono e lo spopolamento

tentano di prendere il sopravvento".

Il vice presidente Lombardo ricordando, in particolare ai nuovi soci, le prerogative dell'Unione che collabora con Federazioni, Enti locali e Scuole offrendo organizzazione e attività di natura scientifica finalizzata alla conoscenza e all'apprendimento del fenomeno sportivo.

Dopo l'insediamento del consiglio direttivo, la neo presidente Daniele e il presidente della sezione di Policoro, Francesco Nola, hanno proposto all'assemblea la candidatura dell'ing. Carmelo Stigliano alla carica di delegato regionale UNVS della Basilicata per il prossimo quadriennio. La proposta è stata accolta dall'assemblea e sarà presentata al prossimo consiglio nazionale per la ratifica. Hanno preso la parola Elio

Di Bari, Gennaro Santoro (fiducioso che "il messaggio dei veterani, si allargherà a macchia d'olio") e Francesco Antonio Lerra che ha avuto parole di elogio per l'evento "...che avviene in un periodo arido di iniziative, costernato da dati statistici deprimenti dal punto di vista sociale e occupazionale.

In conclusione dei lavori Martino Di Simo, nel compiacersi per la designazione dell'ing. Carmelo Stigliano alla carica di Delegato Regionale, ha ribadito la grande valenza della costituzione della nuova sezione di Nova Siri che giunge dopo che le sezioni di Matera e Potenza. Al termine dell'incontro un cordiale saluto di Adriana Daniele che, nell'esprimere la sua personale soddisfazione per la scelta unanime dei soci a volerla alla guida della Sezione, ha assicurato che si attiverà per organizzare manifestazioni ed eventi, sia sportivi che culturali e sociali, in particolare con la validissima collaborazione della vicina sezione di Policoro.

NAPOLI La F.II Salvati riconferma Vincenzo Petrocco

Si è svolta, nella sala "Guido Pepe" del CONI di Napoli, l'Assemblea Ordinaria Elettiva della Sezione F.II Salvati. A presiedere l'Assise l'avv. Amedeo Finizio, coadiuvato da Daniele Aloisio, Segretario della Sezione, e da Vincenzo Maria Alliegro, Presidente della Commissione Verifica Poteri. Particolarmente stimolante la relazione morale del Presidente Vincenzo Petrocco, il quale ha posto l'accento sui chiaro-scuri della realtà del Sodalizio e, nel contempo, ha indicato gli indirizzi futuri per il miglior

divenire della Sezione. Ha, poi, ricordato l'attività svolta nel quadriennio olimpico 2013-2016, rimarcando le cerimonie di premiazione dell'Atleta dell'Anno, i convegni di grande significato sportivo, i protocolli sottoscritti con il Comune di Pozzuoli e l'I.T.I. Righi di Napoli, le convenzioni stipulate, l'ospitalità concessa dal CONI di Napoli, e la stesura e registrazione del nuovo Statuto, che consente al Sodalizio autonomia e indipendenza organizzativa, di giudizio e di valutazione. A seguire,



l'Assemblea, ha riletto per acclamazione Vincenzo Petrocco, al vertice della Sezione, e il nuovo Consiglio Direttivo composto da: Gennaro De Vita, decano dei maestri di pesistica; Nicola De Vito, maestro di sport; Giovanni del Forno, consigliere del Panathlon Club Napoli, Geremia Di Costanzo olimpionico a Seoul; Annalisa Disogra, arbitro internazionale di pesistica, Annamaria Meterangelis, indimenticabile cestista; Alfredo Pagano, presidente della Sezione olimpionici e azzurri d'Italia; Davide Pontoriere, delegato regionale FIPE Campania; Giuseppe Ranieri, presidente Agar Sport Management; Poly Sanguineti, presidente XI distretto Panathlon Club Italia; Vincenzo Somma, benemerito cronometrista; Arturo Variabile, arbitro nazionale di lotta.

Eccellenza Veterana

PIEMONTE

Cambio della guardia: Antonino Muscarà subentra a Desana

➔ Gianfranco Guazzone

L'ultima Consulta della Regione Piemonte Valle d'Aosta, tenutasi in settembre a Novara, ha tra l'altro sancito che il nuovo Delegato Regionale, ovviamente se supportato dal consenso del Consiglio Nazionale, dovrà essere Antonino Muscarà. Succede a due personaggi particolarmente qualificati e amati dai soci piemontesi, Giampiero Carretto e Andrea Desana, ed eredita una situazione complessiva di assoluta eccellenza, sia sotto il profilo qualitativo che quantitativo, che ha visto il Piemonte crescere progressivamente fino a diventare, grazie anche ad un quadro dirigenziale di tutto rispetto (tra i quali va citato il Consigliere Nazionale Gianfranco Vergnano), la seconda Regione italiana dopo la Toscana. Non sarà un compito facile, visto che



l'Unvs sta attraversando un momento particolarmente complesso ma siamo certi che la sua caratura intellettuale e caratteriale gli consentirà di fare un buon lavoro. Al-

l'amico Desana un grazie di cuore per quanto ha costruito con diligenza, pazienza e saggezza mettendo in campo un dinamismo ragguardevole e un prezioso, costante e accurato monitoraggio della situazione complessiva nazionale, sempre pronto a stimolare le realtà locali ma anche a operare organizzativamente in prima persona. Grazie Andrea! Hai voluto il ricambio, anche se tutti ti hanno chiesto di proseguire, perché hai scelto di occuparti di "altro" e quindi sappiamo che tanto noi quanto l'Unione ti avremo ancora al nostro fianco.

Ci pare opportuno presentare agli amici più lontani il designato Muscarà, attualmente validissimo presidente della Sezione di Arona. Nato a Messina il 6 novembre 1951, laureato in Ingegneria Elettronica presso il Politecnico di Milano nel 1975, risiede ad Arona dal 1954. In pensione da 5 anni, nella sua carriera professionale è stato dirigente d'azienda presso aziende multinazionali, con esperienza nel campo informatico, logistico, project management, people management, process management e change management, ricoprendo ruoli di vertice sia in Italia che all'estero. Impegnato da tempo nell'associazionismo, è stato vice presidente e Tesoriere della Pro Loco di Arona e membro del consiglio direttivo dell'associazione ambientalistico-culturale "Amici della Rocca" di Arona. Tuttora è impegnato anche politicamente, come consigliere comunale presso il comune di Arona, fa parte del consiglio direttivo del Lions Club Arona Stresa e, da 5 anni, è presidente della Sezione di Arona (succeduto al compianto Franco Alganon), passata da 26 iscritti nel 2011 agli 86 attuali. Tra le iniziative intraprese durante il suo mandato la diffusione del Baskin sul territorio ed un eccellente sviluppo della collaborazione con le associazioni sportive locali. Dal punto di vista sportivo vanta un passato da discreto tennista ed ha anche praticato la pallavolo (a livello agonistico) il calcio e lo sci.

PISA

Nozze d'Oro e d'Argento con lo Sport

➔ Salvatore Cultrera

"Onore a coloro che dedicano tanta parte della loro vita allo sport nelle sue varie espressioni, che operano con passione e continuità per il progresso e per l'affermazione degli ideali e dei valori autentici dello sport, che con il loro comportamento sono di esempio ai giovani. A loro va la nostra più profonda gratitudine e ammirazione."

È questa la dedica che ha caratterizzato la manifestazione che si è svolta il 29 ottobre presso il Grand Hotel Golf di Tirrenia, imperniata sulla consegna degli attestati di benemerita per i veterani con 50 anni di attività sportiva alle spalle, per le veterane con 25 anni e per le Sezioni U.N.V.S. con 50 anni di appartenenza all'Unione.

All'evento, che da ben 44 anni viene organizzato dalla Sezione G. Giagnoni di Pisa, ha presenziato un pubblico numeroso e molti dirigenti nazionali e regionali dell'UNVS. Le istituzioni sportive erano rappresentate dal Delegato Provinciale del CONI Giuliano Pizzanelli e dai Presidenti del Panathlon Club Pisa e del C.S.I. pisano.

La cerimonia è iniziata con l'introduzione del Presidente della Sezione che ha ringraziato tutti gli intervenuti ed ha illustrato il significato dell'evento. Sono seguiti interventi di saluto del Delegato regionale UNVS Salvatore Cultrera, del Delegato CONI Giuliano Pizzanelli ed, a chiusura, del Presidente Nazionale UNVS Gian Paolo Bertoni. La benemerita delle Nozze d'Oro è stata consegnata a 19 veterani dello sport, provenienti da varie regioni italiane, e la benemerita delle Nozze d'Argento ad una veterana. Per ciascuno è stato illustrato il curriculum sportivo a dimostrazione della serietà dei criteri di assegna-



zione del premio, in particolare la rigorosa continuità dell'impegno sportivo in qualità di atleta, tecnico, dirigente, arbitro e quant'altro. Non sono mancati momenti di commo-

zione da parte dei premiati, molti dei quali non hanno mai conosciuto gli onori della cronaca, ma hanno sempre lavorato con passione e dedizione nelle realtà sportive territo-

NOZZE D'ORO CON LO SPORT

BALDINI GIANFRANCO (Collesalveti). Da giovanissimo gioca a calcio ma ben presto indossa gli abiti dell'arbitro arrivando sino alla serie C. Da dirigente sportivo è cofondatore di una società podistica e della Sezione UNVS di Collesalveti.

BARBIERI GIANNI (Parma). Dirigente Sportivo già in età giovanile e atleta di livello nazionale nel mezzofondo. Responsabile a vari livelli in seno all'UISP - Delegato Provinciale CONI Parma.

BASTINO LORENZO (Bra). Pratica sci dall'età di 6 anni e poi tennis e calcio. Gare master di sci e tennis. Fondatore e Vice Presidente del Panathlon Club di Mondovì.

CANTONE PIERO (Biella). Atleta in varie discipline dal tennis al calcio passando per la pallavolo e lo squash. Nel tennis ha gareggiato a livello nazionale e nei master a livello internazionale con importanti successi. È stato Presidente della Biella Volley.

CARNEVALE GIAN GREGORIO (Bra). Ottimi risultati nello sci in età giovanile. Partecipa alle corse automobilistiche Parigi-Dakar e nel 1986 è primo nella categoria Camion Pesanti. Presidente dell'A.S.P. Rally & raid.

CODERMATZ DARIO (Pordenone). Giocatore di tennis in terza categoria. Giudice arbitro. Dirigente FIT a livello regionale. Presidente della Sezione UNVS di Pordenone.

ESPOSITO SALVATORE (Pistoia). Giocatore di Pallacanestro. Dirigente F.I.P. e CONI a livello provinciale.

FACCHIN MARIO (Udine). Da giovane pratica calcio e atletica leggera. Dal 1966 arbitro di calcio sino alla serie A. È stato Presidente della Sezione AIA e della Sezione UNVS di Udine e Consigliere Nazionale UNVS per tre mandati.

GELLI SERGIO (Pistoia). Calciatore sin da giovane, è tuttora praticante in tornei a livello interregionale. Ha fatto parte della nazionale UNVS di Calcio a 11. Alterna al calcio il podismo.

GUERRINI ROBERTO (Grosseto). Atletica, pallavolo, calcio, sci, golf, hockey su pista. Allenatore e dirigente del Circolo Pattinatori di Grosseto. Autore di pubblicazioni sportive.

LAMI ANDREA (Livorno). Pesca Sportiva e attività subacquee. Prima atleta e poi giudice di gara e dirigente. Ha diretto 26 Campionati

Italiani e organizzato 4 Campionati Mondiali.

MACCI MARZIO (Pisa). Arbitro, assistente arbitrale e poi arbitro benemerito. Dirigente della Sezione AIA di Pisa.

NOTO BRUNO (Cosenza). Inizia con il calcio nel 1958. Delegato Nazionale FIGC per il settore giovanile scolastico. Giudice di Gara di Atletica Leggera.

PAIOTTI SILVANO (Livorno). Atleta del Canottaggio. Selezionatore e allenatore di imbarcazioni livornesi. Allenatore nel movimento Special Olympics.

PARDINI GIOVANNI (Pisa). Eccezionale atleta multidisciplinare. Calciatore in campionati di 3ª e 2ª categoria. Nello sci partecipa a circa 70 Granfondo. Gareggia tuttora nel triathlon ed ha vestito per 5 volte la maglia della Nazionale Italiana. Nel podismo ha partecipato a ben 30 maratone e per 6 anni alla 100 Km del Passatore.

RAMACCIOTTI AMERIGO (Livorno). Pesca Sportiva e attività subacquee. Prima atleta e poi istruttore e dirigente

REGGIANNINI ARMANDO (Pistoia). Calciatore e allenatore di squadre dilettanti e professionistiche. Osservatore di squadre giovanili responsabile per la Toscana. Insegnante di Educazione Fisica.

TASI MASSIMO (Pistoia). Atletica Leggera. Insegnante di Educazione Fisica. Coordinatore Tecnico del CONI Pistoia

VENERE TERESIO (Bra). Ciclismo, Pallavolo e sci. Tecnico nazionale di Soccorso Alpino. Molte competizioni podistiche fra cui la Torino-Saint Vincent di 100 Km.

NOZZE D'ARGENTO CON LO SPORT

RACCA MARIA GRAZIA (Bra): Insegnante da sempre impegnata nello sport a favore della disabilità. Dirigente e allenatrice di una squadra di Baskin dell'Associazione Sportiamo.

NOZZE D'ORO CON L'UNVS - SEZIONI

"G. Dovichi" di **LUCCA**, **IMOLA**, "U. Barozzi" di **NOVARA**, "C. Girardengo" di **NOVI LIGURE**, "A. Fraschini" di **OMEGNA**, "R. Tagliani" di **PARMA**, "R. e G. Mascagna" di **PONTREMOLI**, "R. Roggero" di **SAVONA**, "V. Bertolini" di **TORINO**, "E. Riparbelli" di **VIAREGGIO**

MEETING "PER NON ESSERE DIVERSI"

Centotrenta atleti diversamente abili alla ribalta

Presente Nicole Orlando, quattro ori ai mondiali in Sudafrica.

E dopo 30 abbiamo fatto 31, tanti sono i meeting di atletica "Per non essere diversi" organizzati nel tempo dalla Sezione di Biella dell'UNVS. E la trentunesima edizione di questo significativo evento dedicato agli atleti "diversamente abili" si è svolto il primo di ottobre allo Stadio Pozzo Lamarmora di Biella. Nonostante la concomitanza di altre manifestazioni si sono presentati oltre 130 atleti di varie società FISDIR, CIP e SOI, per una giornata all'insegna dell'amicizia e della solidarietà, scopo principale di questo meeting.

Tutti gli atleti sono ugualmente importanti e tutti onorano lo spirito dell'iniziativa e i nostri sforzi organizzativi, ma ci piace sottolineare



Premiazione di Nicole Orlando; a partire da sinistra: Sergio Leone, Claudia D'Angelo, Sergio Rapa, Nicole Orlando, Valentina Costanza e Giampiero Carretto.

una presenza di riguardo, quella della nostra cittadina biellese Nicole

Orlando, assunta agli onori della cronaca non solo per i suoi brillantissimi risultati sportivi ma per essere ormai diventata una vera e propria icona atta a dare visibilità alle diverse abilità sportive.

Alla premiazione degli atleti erano presenti il Consigliere Nazionale dell'UNVS Gianfranco Vergnano, in rappresentanza del Consiglio Nazionale, il Coordinatore dei Delegati Regionali Giampiero Carretto, la Presidente regionale del CIP Paola Magliola, Claudia D'Angelo, impegnata nella commissione per l'abbattimento delle barriere architettoniche e, per l'Amministrazione Comunale, il neo assessore allo Sport del Comune di Biella Sergio Leone.

riali al servizio dell'associazionismo di base.

È seguita la consegna delle benemerite a 10 Sezioni che hanno maturato 50 anni di appartenenza all'UNVS, anche questo un traguardo importante indicativo di un costante impegno e fedeltà all'istituzione.

A conclusione della cerimonia si è svolto il pranzo ufficiale in un clima di grande amicizia e socialità. Una bella giornata all'insegna della condivisione dei comuni ideali sportivi che segnano una nuova brillante tappa raggiunta dai "Veterani" pisani nel loro percorso di promozione sportiva e sociale.

Italiani e organizzato 4 Campionati Mondiali.

MACCI MARZIO (Pisa). Arbitro, assistente arbitrale e poi arbitro benemerito. Dirigente della Sezione AIA di Pisa.

NOTO BRUNO (Cosenza). Inizia con il calcio nel 1958. Delegato Nazionale FIGC per il settore giovanile scolastico. Giudice di Gara di Atletica Leggera.

PAIOTTI SILVANO (Livorno). Atleta del Canottaggio. Selezionatore e allenatore di imbarcazioni livornesi. Allenatore nel movimento Special Olympics.

PARDINI GIOVANNI (Pisa). Eccezionale atleta multidisciplinare. Calciatore in campionati di 3ª e 2ª categoria. Nello sci partecipa a circa 70 Granfondo. Gareggia tuttora nel triathlon ed ha vestito per 5 volte la maglia della Nazionale Italiana. Nel podismo ha partecipato a ben 30 maratone e per 6 anni alla 100 Km del Passatore.

RAMACCIOTTI AMERIGO (Livorno). Pesca Sportiva e attività subacquee. Prima atleta e poi istruttore e dirigente

REGGIANNINI ARMANDO (Pistoia). Calciatore e allenatore di squadre dilettanti e professionistiche. Osservatore di squadre giovanili responsabile per la Toscana. Insegnante di Educazione Fisica.

TASI MASSIMO (Pistoia). Atletica Leggera. Insegnante di Educazione Fisica. Coordinatore Tecnico del CONI Pistoia

VENERE TERESIO (Bra). Ciclismo, Pallavolo e sci. Tecnico nazionale di Soccorso Alpino. Molte competizioni podistiche fra cui la Torino-Saint Vincent di 100 Km.

NOZZE D'ARGENTO CON LO SPORT

RACCA MARIA GRAZIA (Bra): Insegnante da sempre impegnata nello sport a favore della disabilità. Dirigente e allenatrice di una squadra di Baskin dell'Associazione Sportiamo.

NOZZE D'ORO CON L'UNVS - SEZIONI

"G. Dovichi" di **LUCCA**, **IMOLA**, "U. Barozzi" di **NOVARA**, "C. Girardengo" di **NOVI LIGURE**, "A. Fraschini" di **OMEGNA**, "R. Tagliani" di **PARMA**, "R. e G. Mascagna" di **PONTREMOLI**, "R. Roggero" di **SAVONA**, "V. Bertolini" di **TORINO**, "E. Riparbelli" di **VIAREGGIO**

Sport civiltà

Parata di campioni al R

DA PAG. 1 ■ Non ci sono orari. Ma non mi ci vedo proprio, sinceramente, seduta in platea nel meraviglioso Teatro Regio di Parma a godermi la manifestazione: io aspetto di rivederla in televisione perché sono curiosa di sapere cosa abbiamo “combinato”. A giudicare dai commenti, qualcosa di grande. A sentire il cuore, pure.

Sipario. Si inizia in ritardo ma tutto poi filerà così liscio che nessuno si ricorderà più l'ora e l'attesa. Si parte, come sempre, con i saluti iniziali, quella chiacchierata tra il conduttore Massimo De Luca e Corrado Cavazzini, presidente della sezione di Parma dell'Unione Nazionale Veterani dello Sport che quest'anno ha un sapore speciale: oltre ai ringraziamenti alle autorità, ai Veterani e a tutto il consiglio direttivo, il collegio sindacale della sezione e il vicepresidente nazionale vicario Alberto Scotti, infatti, è arrivato sia il ricordo dei presidenti che hanno preceduto Corrado, ovvero Ercole Negri e Luciano Campanini, che hanno fatto nascere e poi crescere il premio, che il ricordo di due amici, protagonisti sempre dietro le quinte, come Silvio Bocchi e Gian Franco Bellè, che il destino ci ha tolto proprio nel 2016. Buio. Le luci le creano loro, gli Evolution Dance Theatre, con la loro danza così particolare ed accattivante, con quei giochi luminosi dai cui non sai togliere lo sguardo. Proprio come accade con l'ingresso della conduttrice, Francesca Strozzi di Tv



Da sinistra, Paolo Gandolfi, Corrado Cavazzini, Vittorio Adorni, Renato Amoretti, Corrado Marvasi e Lucia Bandini.

Parma, bellissima “padrona di casa”.

Buio. Il video dice tutto, quell'urlo ormai famoso quasi quanto quello di Munch, quella gioia che ha fatto “scattare” milioni e milioni d'Italia in quella notte, si è scoperto dopo, in cui sono stati concepiti tantissimi bambini. È Marco Tardelli, già calciatore ed allenatore, ora opinionista Rai alla “Domenica Sportiva”, il primo a salire sul palco del Regio, a raccontarsi a Massimo De Luca

prima di ricevere il riconoscimento “Una Vita per lo Sport” dal vicedirettore generale di Carisbo – Gruppo Intesa Sanpaolo, Erico Verderi.

Buio. Un altro video carico di successi, il premio è “Sport e Lavoro” e il suo nome dice tutto, dice casa. Guido Barilla, il signor Guido, sale sul palco e apre il suo cuore con gioia, rivelando, oltre alla passione sportiva, anche momenti più intimi, come le emozioni che prova seguendo i figli durante le gare. Premiato dalla vicepresidente della giuria, Evelina Christillin, Guido Barilla ha voluto anche rivolgere un pensiero ad una persona che non c'è più, il Presidentissimo e tra i fondatori della sezione di Parma, Ercole Negri.

Buio. Partono altre immagini e la Parma sportiva non può che ripensare a certi momenti grigi che il panorama calcistico ha vissuto ma poi torna subito il sereno perché a parlare è Roberto Donadoni. Già stella del Milan, allenatore della Nazionale e ora al Bologna, Donadoni non verrà mai e poi mai dimenticato

a Parma per aver vissuto “da signore” una situazione che definire difficile era poco. Premiato, tra i fragorosi applausi del Regio, dal presidente della giuria Vittorio Adorni, Donadoni ha dimostrato, se mai ce ne fosse stato bisogno, il connubio vincente tra sport e civiltà... anche quando ha “subito” simpaticamente le strofe ironiche di Max Paiella, storica presenza nel programma radiofonica “Il ruggito del coniglio”. Buio. Si sogna, si guarda al futuro. Si pensa al 2022, quando in Italia arriverà la Ryder Cup: a parlarne, insieme a Massimo De Luca, è proprio Franco Chimenti, presidente della Federazione italiana del golf, che si è fatto promotore di questa iniziativa che porterà in Italia il meglio del meglio del golf. Premiato dal numero uno nazionale dei Veterani dello Sport, Gian Paolo Bertoni, Franco Chimenti ha avuto parole d'elogio per Parma, annunciando che a dirigere il tutto sarà proprio un parmigiano, Giampaolo Montali (correva l'anno, 2005... premio Sport Civiltà!).

Buio, almeno in parte. Tornano in

scena gli Evolution con i loro giochi di luce e torna la consapevolezza che, ancora una volta, il regista Marco Caronna, ha fatto qualcosa di...spettacolare.

Buio, si torna ai premi. Emozioni a non finire: la sabbia brasiliana ed un coro che intona “Nel blu dipinto di blu” indirizzano il pubblico verso la premiazione degli Atleti dell'Anno, quel duo che ha fatto sognare nelle calde notti estive, Daniele Lupo e Paolo Nicolai. Insieme a Carlo Magri, presidente nazionale della Federazione della pallavolo, i due ragazzi “terribili” del beach volley, medaglia d'argento alle Olimpiadi di Rio 2016, hanno raccontato aneddoti divertenti legati all'esperienza a cinque cerchi, prima di essere premiati da Andrea Zanlari, presidente della Camera di Commercio di Parma, e da Michele Brambilla, direttore del gruppo Gazzetta di Parma...e prima di essere “travolti” dietro le quinte per fotografie ed autografi.

Buio. È il momento della premiazione più toccante, è il momento della squadra dei R.O.T., dei rifugiati, di quegli atleti che, a Rio, sono andati senza poter rappresentare una nazione. Sul palco, accompagnato da Alessandra Morelli della U.N.H.C.R., ovvero l'Agenzia Onu per i Rifugiati, il maratoneta etiope Yonas Kinde a rappresentanza della squadra intera: accolto da applausi calorosi, Yonas ha raccontato la sua storia e la sua esperienza in Brasile, non dimenticando l'affetto ricevuto a Parma. Premiato dal presidente di Parma dei Veterani dello Sport, Corrado Cavazzini, che ha fatto veramente l'impossibile per averlo al Teatro Regio (e ci è riuscito!), Yonas ha ricevuto anche il saluto del Vescovo di Parma, Monsignor Enrico Solmi.

Niente buio questa volta e, come direbbe Antonello Venditti, “Si accendono le luci qui sul palco”: già perché è arrivato il momento di un altro noto romano e romanista, Luca Barbarossa. Accompagnato al pianoforte dal maestro Alessandro Nidi e da un quartetto d'archi, Barbarossa, voce e chitarra, ha deliziato tutti con la sua voce delicata, intonando due pezzi meravigliosi come “Via Margutta” e “Portami a Ballare”.

Buio...e rombo di motori. Si apre il gas e il video è divertente come il suo protagonista. Guido Meda, voce del motociclismo, per una volta, veste i panni del pilota: la gente sorride e lui dimostra di apprezzare. Volto di Sky, Meda è quello che “conosciamo”, alla mano, disponibile e con la battuta sempre pronta. Un vulcano di simpatia, insomma, premiato con il riconoscimento “Radio e Televisione” da un altro grande appassionato delle due ruo-



Il presidente nazionale dei Veterani dello Sport Gian Paolo Bertoni e Franco Chimenti



Il vicepresidente di Fondazione Monteparma Roberto Arduini e Federico Morlacchi



Il presidente della Cedagri Renato Dalla Riva e Simone Moro

Regio di Parma

Da sinistra, il direttore del gruppo Gazzetta di Parma Michele Brambilla, il presidente della Federvolley Carlo Magri, il presidente della Camera di Commercio di Parma Andrea Zanlari e il duo Daniele Lupo e Paolo Nicolai



te, il presidente dell'Unione Parmense degli Industriali, Alberto Figna.

Buio. Si rimane a bocca aperta, prima per il video e poi per la persona. Le immagini, pazzesche, della montagna che vede come protagonista l'alpinista Simone Moro, "Atleta dell'Anno", sono da togliere il fiato. La gente dimostra di apprezzare e quando inizia a parlare, Moro, non fa che incantare tutti, con la sua semplicità, con la sua umanità. Premiato da Renato Dalla Riva, numero uno della Cedacri, Simone Moro ha fatto il pieno di applausi e consensi, anche di chi non era appassionato delle cime innevate.

Buio. Questa volta non canta ma gioca a pallone: torna sul palco Luca Barbarossa e, al di là della sua esperienza musicale, parla in qualità di presidente della Nazionale Cantanti e dell'impegno che essa comporta. Premiato con il riconoscimento "Sport Solidarietà" dal Sindaco di Parma Federico Pizzarotti, che successivamente ha dialogato con l'ex presidente degli Stati Uniti Obama (sempre il divertentissimo Max Paiella), Luca Barbarossa ha dimostrato, ancora una volta, di avere qualità eccezionali, sia sul palco che...in campo.

Buio. Si finisce in vasca. Paralimpiadi di Rio 2016. Un oro e tre argenti al collo: lui è il mattatore in piscina e a bordo piscina perché, in acqua, dà il meglio...fuori conquista tutti con la sua simpatia. Federico Morlacchi è travolgente e contagioso anche al Regio, una gioia sentirlo parlare. Lui, che ha il cuore a Parma, è stato premiato con il riconoscimento "Sport Paralimpici" da Roberto Arduini, vicepresidente della Fondazione Monteparma.

Buio. Entra in scena, chitarra in mano, il regista Marco Caronna. Cita "Itaca" ed intona "Naviganti". Questa doveva essere la fine ma, invece, è stato "solo" l'inizio, l'inizio della sorpresa, l'inizio di un momento magico di cui erano a conoscenza solo pochissime persone, me compresa.

E qui parte l'aneddoto. Sono in quarta fila e ho vicino a me Vittorio Adorni, il mitico Adorni, il mio amico Vittorio. Non sa nulla. Mi chiede cosa ci faccio lì e invento una scusa: "Ormai è finito lo spettacolo, mi siedo... Hai dei posti vuoti vicino a te...fatti in là di uno!". "Perché non posso?", faccio pure la risentita.

Intanto penso a Walter (Fassani): Walter, aiutami tu!

Marco Caronna si siede e legge dei versi di Itaca. Vittorio capisce e accenna ad un "No...". Marco inizia a suonare e a cantare le meravigliose parole di Ivano Fossati, nella canzone-poesia "Naviganti" e intanto scorrono immagini in bianco e nero: è proprio Adorni. Inizia a raccontarmi dove era, quale gara faceva, mentre nelle file avanti e

dietro iniziavano ad aumentare i complimenti e gli applausi. Finisce il video, si accendono le luci e Vittorio, a bassa voce, mi dice: "Me l'avete fatta...". I momenti per arrivare al palco sembrano interminabili ma ricchi di soddisfazione per entrambi: sul palco, invece, è l'increscitosa a farla da padrona... soprattutto quando vede che a consegnargli il "Premio Speciale" siamo proprio noi, gli amici del comitato ristretto del premio, Corrado Cavazzini, Renato Amoretti, Paolo Gandolfi, Corrado Marvasi e Lucia Bandini.

Ecco, nel modo più spettacolare, è finita la quarantesima edizione di un premio, che ormai non è più un premio ma una ragione di vita, una manifestazione che sa darti soddisfazioni impagabili, che ti permette sempre di imparare e conoscere amici veri: è per questo, per questa dedizione mista a semplicità, che il Regio fa il pieno...il pieno di conoscenti e sconosciuti, di giovanissimi e Veterani da ogni zona d'Italia, di giornalisti e curiosi. Tutti amanti di uno spettacolo che è qualcosa di unico.



Corrado Cavazzini, Yonas Kinde ed Alessandra Morelli



La vicepresidente della Giuria Evelina Christillin e Guido Barilla



Il Sindaco di Parma Federico Pizzarotti e Luca Barbarossa



Da sinistra, Francesca Strozzi, Vittorio Adorni, Roberto Donadoni e Massimo De Luca.



Il presidente dell'Unione Parmense degli Industriali Alberto Figna, Guido Meda e Massimo De Luca



Il vicedirettore generale di Carisbo (gruppo Intesa Sanpaolo) Erico Verderi e Marco Tardelli con Massimo De Luca

Borse di Studio

Studenti sportivi...studenti vincenti

Consegnate a Milano le 10 borse di studio

Paolo Buranello

La sede del CONI lombardo a Milano, ha reso degna cornice ad uno degli eventi più significativi dell'anno dell'Unione Nazionale Veterani dello Sport, ovvero l'assegnazione di 10 borse di studio del valore di 500 euro ciascuna, ad altrettanti ragazzi e ragazze meritevoli sul piano scolastico e sportivo. La premiazione è stata anticipata dall'intervento del vice presidente nazionale dell'UNVS Alberto Scotti. Questi ha sottolineato l'importanza dell'evento: "Perché Scuola e Sport costituiscono un perfetto binomio, in quanto formativo dal punto di vista caratteriale, culturale e fisico di quella che potrebbe diventare la futura classe dirigente". Scotti ha inoltre ricordato la validità dell'iniziativa UNVS confortata dalla prestazione della cuneese Elisa Balsamo, premiata lo scorso anno, e recentemente laureatasi cam-



pionessa mondiale di ciclismo della categoria juniores. A Scotti ha fatto eco il rappresentante lombardo del CONI Federigo Ferrari Castellani che ha accolto con grande favore l'iniziativa UNVS: "Che dovrebbe trovare molte repliche". Poi sotto la regia del segretario generale UNVS Ettore Biagini, via ai riconoscimenti.

All'insegna dello slogan "Con l'UNVS studenti sportivi...studenti vincenti" sono state assegnate le 10 borse di studio per le scuole secondarie di primo grado a Gaia Tedeschi di Savona pattinatrice di velocità, Viola Battistella di La Spezia arrampicatrice, Tommaso Ficini di Pisa nuotatore, Nicolò Busia cuneese di Bra judoka e Riccardo



Zanelli di Massa nuotatore. Per quanto riguarda le scuole secondarie di secondo grado, sono state invece premiati Valentina Razzauti di La Spezia canoista fluviale, Francesco Becchis e la sorella Chiara, cuneesi di Boves sciatori fondisti e campioni di ski roll, Marco Ghigi di Follonica velista e Luca Piacentini di Massa spor-

tivo nell'atletica leggera. A Nicolò Busia della sezione UNVS Costantino-Bravi di Bra è stata inoltre consegnata la borsa di studio intitolata ad Attilio Bravi. Oltre ai numerosi familiari, e ai citati Scotti e Biagini, hanno partecipato all'evento anche i dirigenti UNVS Vergnano, Lazzari, Lorenzelli, Orioli e Persiani.

SCUOLE MEDIE

TEDESCHI GAIA

Anni 13 - Savona
Pattinaggio corsa
media scolastica 10

Campionessa Provinciale; 2 titoli regionali di cui uno a squadre; 3 secondi posti ai Campionati Italiani di cui 2 a squadre; 1^ classificata in line tour



BATTISTELLA VIOLA

Anni 12 - La Spezia
Arrampicata sportiva
media scolastica 9,33

6 titoli regionali
1 titolo di campionessa italiana nel "lead" e un 2° posto nel "Boulder" per la categoria under 14



TOMMASO FICINI

Anni 13 - Pisa
Nuoto agonistico
media scolastica 9,50

4 titoli regionali
2 secondi posti nei Campionati regionali



NICOLÒ BUSIA

Anni 12 - Bra*
Judo
media scolastica 8,9

Campione Regionale
Plurivittorioso in gare internazionali e nazionali



*Borsa intitolata ad ATTILIO BRAVI

RICCARDO ZANELLI

Anni 12 - Massa
Nuoto
media scolastica 8

Ben 6 titoli regionali



SCUOLE SUPERIORI

VALENTINA RAZZAUTI

Anni 18 - La Spezia
Canoa fluviale discesa
media scolastica 7,64

Pluri campionessa italiana under 23 discesa sprint e classica; Pluri campionessa italiana junior discesa sprint e classica; Oro a squadre ai Campionati Europei senior sia nella gara sprint che classica; Vice campionessa mondiale senior sprint e classica; Bronzo negli europei junior sprint



FRANCESCO BECCHIS

Anni 19 - Cuneo
Skiroll / sci di fondo
media scolastica 70/100

Campione mondiale team sprint cat. juniores
3° classificato coppa del mondo nel 2015 e nel 2016
1° campionato italiano team sprint e in circuito



CHIARA BECCHIS

Anni 17 - Cuneo
Skiroll / sci di fondo
media scolastica 8,4

1° campionato italiano in circuito
3° e 4° coppa del mondo Tecnica libera
3° campionati italiani sprint e circuito



MARCO GHIGI

Anni 18 - Follonica
Vela classe laser
media scolastica 9,09

1° classificato Europa Cup under 19
1° classificato under 17 Cup Italia 2015
1° classificato under 19 Cup Italia 2016
2° classificato Italia Cup/Trofeo Vetri 2015



LUCA PIACENTINI

Anni 15 - Massa
Atletica leggera
media scolastica 7,5

3 titoli regionali nel salto in lungo e nel salto in alto
Bronzo al campionato nazionale e regionale di salto in lungo



Manifestazioni

PISA

Le premiazioni del Concorso di Poesia Vernacola a tema sportivo Ferruccio Giovannini

➔ Salvatore Cultrera

La Sala Conferenze dell'ACI Pisa ha ospitato quest'anno, la cerimonia di premiazione della 18ª edizione del concorso di poesia vernacola a tema sportivo, dedicato a Ferruccio Giovannini, grande personaggio del passato, uomo di cultura e di sport ma anche eccellente vernacolista e storico Presidente della Sezione UNVS pisana. L'evento culturale in chiave sportiva ha avuto luogo sabato 25 novembre ed ha visto la partecipazione di 14 vernacolisti e, nella sezione non competitiva, della Scuola Media di S. Piero a Grado con 25 alunni della terza classe che hanno presentato 5 poesie. Un ritorno importante quello della scuola in questa manifestazione che vuole contribuire a far nascere nei giovani l'interesse e la passione per il vernacolo pisano quale presupposto per un necessario ricambio generazionale.



Stefano Bianchi vincitore del concorso 2016

La classifica stilata dall'apposita giuria presieduta dal grande esperto di vernacolo Athos Valori, ha proclamato vincitore del concorso 2016

mentre ai segnalati e a tutti i ragazzi della scuola è stato consegnato un attestato di partecipazione. Come da tradizione, tutti i sonetti sono stati letti dagli autori e un particolare successo è stato registrato dalla esibizione dei ragazzi.

Come era logico aspettarsi, quest'anno diverse poesie hanno preso spunto dalle vicende del Pisa Calcio viste in chiave umoristica, ma con quel pizzico di amaro che avvertono tutti gli sportivi pisani.

Una manifestazione ben riuscita, gratificata da una buona partecipazione di pubblico e dalla presenza di alcune autorità UNVS, fra cui il Delegato Regionale Salvatore Cultrera e il Coordinatore della Consulta Nazionale dello

Sport UNVS Giuliano Salvatorini, oltre naturalmente al Presidente della Sezione pisana Pier Luigi Ficini e a diversi membri del Consiglio Direttivo. A presentare la manifestazione è stato il bravo Addetto Stampa della Sezione Mauro Billi.

Stefano Bianchi, autore del sonetto "Buriana ar cimitero", seconda piazza per Simone Rossi con "L'estate der pisano" e terza posizione per Valfredo Ciuti con "Ripreioffe". I primi dieci vernacolisti classificati sono stati premiati con una targa,

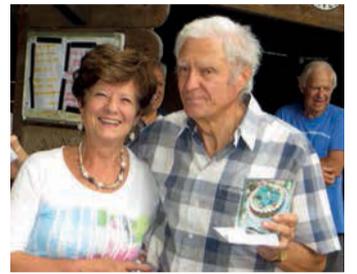
BOLZANO

Con Marco Zanol e Lucilla Bombasaro sul gradino più alto del podio, va in archivio il 39° Trofeo Prestige

➔ f. s.

E anche sulla trentanovesima edizione del mitico Trofeo Prestige, sponsorizzato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano, è calato il sipario: ha fatto centro, per la decima volta, il meranese Marco Zanol mentre fra le donne ha conquistato il suo secondo trofeo Lucilla Bombasaro.

Per l'intramontabile Marco, 80 anni, la realizzazione di un sogno, quello della conquista del decimo "Prestige", un obiettivo tutt'altro che facile da conseguire se si considera, per di più, che dopo 9 gare su 10 era solo quarto in classifica, con avversari tosti quali Badalotti, Dissertori e Zöggeler. Nell'ultima prova, la sfida con le freccette, è stato anche baciato dalla Dea Bendata e così nella classifica finale Marco ha battuto per un solo punto (dopo 10 gare disputate da gennaio a ottobre) Ivano Badalotti. Al terzo posto Luis Zöggeler (vincitore del tiro a segno e del tiro con l'arco) e, a seguire, Fredi Dissertori (primo nel nuoto) e Hans Laimer (il re dell'atletica leggera). Dai "top five" è rimasto escluso Antonio Soraruf che, net-



tamente in testa a giugno dopo 6 gare, ha dovuto dare forfait per gravi motivi familiari.

In campo femminile, dopo il disastroso debutto con i birilli, Lucilla Bombasaro ha infilato una serie di ben 5 vittorie (slalom gigante, corsa campestre, tennis tavolo, nuoto e ciclismo). Con lei verranno premiate, alla festa di Natale, Erika Zöggeler (due vittorie nei birilli e nel tiro a segno) Johanna Endrich (alla bella età di 84 anni), Renate Teutsch (vittoria e record assoluto con le freccette) e Greti Dissertori, altra intramontabile veterana dello sport. Ora già si pensa al futuro e alla scelta delle gare per la quarantesima edizione del "Trofeo Prestige - Fondazione Cassa di Risparmio", definito pomposamente l'Olimpiade dei veterani atesini dello sport.

PISTOIA

Il Memorial Bardelli giunge alla sua 32ª edizione

Manifestazione nata per veicolare i valori etici dello sport, da 32 anni premia sportivi e eccellenze pistoiesi che si sono distinti sul territorio. L'evento, organizzato dall'Associazione sportiva "Giampaolo Bardelli", presieduta dall'ex sindaco Renzo Bardelli (inventore e da sempre patron del Memorial), si è svolta quest'anno nelle sale dell'MCL di Pistoia. Tra i 21 premiati molti nomi noti: il Prefetto di Pistoia Angelo Ciuni, il Prof. Ivano Paci, l'Onorevole Roberto Barontini, il Presidente di TVL e del Maic Luigi Bardelli, il Preside Paolo Baldassarri, il Direttore di Hitachi Pistoia Rosario Falanga, l'olimpionico Gabriele Magni, il Vice Caporedattore Rai della Valle d'Aosta Alessandra Ferraro e il Presidente regionale di Federciclismo Renato di Rocco. A presentare la manifestazione e fare gli onori di casa, eccezionalmente, il Presidente dell'Unione Veterani dello Sport di Pistoia Francesca Bardelli. Fra i premiati per la categoria "Scelte Professionali": Adriana Balzerini e Rinaldo Giovannini in rappresentanza del Panathlon International, il cronometrista Luigi Caneuzzi, la scrittrice Rossella Dini, l'architetto Roberto Pioreschi, il



presidente Inps Renzo Caloffi, il notaio Lorenzo Zogheri, il Presidente di Legambiente Antonio Sessa, il Presidente dell'Associazione Miopatie rare Caterina Campanelli e l'imprenditore 97enne Giuseppe Ferlito.

Per gli sportivi hanno ricevuto la Brocca, simbolo del Memorial, i rappresentanti di Federciclismo Giacomo Bacci, Luciano Talini e Romano Giannoni.

Presenti alla manifestazione il Questore, i rappresentanti del Comando Provinciale dei Carabinieri e della Guardia di Finanza.

RAVENNA

Festa annuale dei veterani

Riconoscimento a Mimmo Pirani, educatore nello sport giovanile

➔ Enrico Tartagni

Si è tenuta il 27 novembre a Ravenna, in località Standiana (presso il Circolo Sportivo dei Portuali di Ravenna), l'annuale Festa della Sezione Stefano Ser-



vadei che ha riservato ampio spazio alla premiazione di un "Amico del quale tutti noi ci fidiamo e del quale abbiamo bisogno", Mimmo Pirani. Con la consegna di un Premio speciale Ravenna ha onorato il Socio di Villanova di Ravenna, colonna portante dell'UNVS di Ravenna, per tutta una vita dedicata e dedicata ai ragazzi ed ai giovani, maschi e femmine (danza classica e moderna e calcio) "Mimmo trova il tempo per tutti i suoi ragazzi stando loro vicino organizzandoli e consigliandoli". Grazie Mimmo.

FORLÌ

"Ragazzi Sprint" si sfidano sui 60 piani

Su tutti Wellington De Santis e Carlotta Fedriga.

➔ Pino Vespignani

Oltre 300 studenti delle Scuole Medie Inferiori hanno preso parte alla 32ma edizione di "Il più veloce di Forlì" corsa veloce che si svolge sui 60 metri piani.

La manifestazione, organizzata dall'ENDAS di Forlì e dall'Edera Atletica il 9 novembre u.s., si è avvalsa della preziosa collaborazione della Polisportiva Edera di Forlì e della locale Sezione UNVS nelle persone di Giacalone e Ciani, con compiti di starter nel settore maschile e femminile, e del presidente Vespignani in supporto ai giudici di arrivo.

Appuntamento al Campo Scuola C. Gotti di via Campo di Marte, in un pomeriggio pieno di sole, per una vera festa per l'atletica cittadina a livello scolastico. Presenti gli studenti delle scuole medie di Forlì, Meldola, Forlimpopoli, Predappio, Bertinoro, Castrocaro, Civitella, Dovadola, Galeata, tutti emozionati ai nastri di partenza, con la trepidazione che diventa adrenalina al momento dello sparo.

I due studenti "più veloci di Forlì", premiati con due fiammanti mountain bike messe in palio dall'ENDAS di Forlì, sono risultati Wellington De Santis con 8"14 e, tra le ragazze, Carlotta Fedriga, con



8"29, tempi record che avrebbero loro permesso di primeggiare anche coi ragazzi più grandi.

Tutti i vincitori di batteria hanno ricevuto medaglie e targhe in ricordo del Prof. Casamenti, scomparso di recente e da sempre animatore di questa manifestazione, svoltasi quest'anno in sua memoria, presenti la moglie e la sorella dello scomparso.

Alla premiazione hanno partecipato il dott. Romanelli, Delegato ENDAS Forlì, il Presidente della Polisportiva Edera prof. Carmine Capriolo, la dott.ssa Annarita Balzani, presidente "Edera -Atletica Forlì" ed il Presidente della Sezione Unvs Vespignani. Ancora un pomeriggio di festa, festa vera di autentico sport, di amicizia con tante emozioni, concluso con un giro di pista dei due vincitori con le nuove bici, applaudito dai tantissimi ragazzi e dai genitori presenti.

Manifestazioni

LERICI

I veterani onorano la 35ª Coppa Byron

Sono tre i Veterani agonisti che hanno gareggiato nella classica competizione natatoria valida per l'aggiudicazione dell'ambita Coppa Byron e, tra questi, Gaia Naldini (UNVS Genova) che non ha mancato l'ennesimo appuntamento con la vittoria classificandosi prima tra i Master 40.

La gara si è svolta a fine agosto in quel di Lerici (Golfo dei Poeti) e vi hanno preso parte oltre 300 nuotatori che, partiti da Portovenere, hanno percorso 8 Km giungendo al lungomare di Lerici, in uno scenario davvero splendido. Tra di loro molti concorrenti stranieri (inglesi, australiani, francesi, belgi e tedeschi) tutti a ripetere la storica traversata effettuata quasi 2 secoli fa dal famoso Lord inglese che da Portovenere raggiunse a nuoto l'amico Shelley nella sua dimora a Casa Magni.

Tra gli agonisti si sono classificati primi Mario Sanzullo (FFOO) e l'olimpionica Martina Grimaldi. Da rimarcare la prestazione della giova-

nissima piombinese Agnese Nesi (13 anni), 180ª nella classifica assoluta. Terza Gaia Naldini, la nostra straordinaria nuotatrice, che ha collezionato 3 primi posti: 1ª Master Femminile assoluta, 1ª nella classifica Iron Byron Master Femminile, 1ª Master 40 Femminile. Bravissimo anche il Master 55 Paolo Perrotti, iscritto alla Sezione O. Lorenzelli - F. Zolezzi della Spezia, che si è classificato 1º nella sua categoria, mentre il terzo veterano in gara, Federico Di Carlo (Master 70), è giunto 192º assoluto.

Prima della partenza è stato peraltro osservato un minuto di silenzio in memoria delle vittime del terremoto che ha colpito il Centro Italia: gli atleti hanno altresì aderito ad una raccolta di fondi, il cui ricavato sarà consegnato ai Vigili del Fuoco della Spezia (già presenti nelle zone colpite dal sisma) e da qui, alle popolazioni colpite dal disastro.

A rappresentare l'Unvs, il Delegato della Liguria Piero Lorenzelli.

LA SPEZIA

Nuoto in acque libere: 6º Trofeo Unvs under 16

Sabato 3 settembre 2016, nelle acque antistanti S. Terenzo di Lerici, si è tenuta una gara di nuoto in acque libere, sulla distanza di 800 metri, riservata agli Amatori, inserita nel Trittico Natatorio Santerenzino.

All'interno della competizione, la gara UNVS riservata ai nuotatori (M/F) under 16. La Sezione UNVS della Spezia, O.Lorenzelli - F. Zolezzi pre-



La presidente Francesca Bassi premia gli under 16

sieduta da Francesca Bassi, ha organizzato l'evento, giunto quest'anno alla 6ª edizione. Guido Alberto Caldana ha vinto su Giacomo Passalacqua mentre, per la categoria femminile, Giulia Latta si è imposta su Costanza Bonaudo.

NOVARA

I veterani sugli scudi al 17º Meeting Internazionale Masters di Bellinzona

F. Bezio

Gli Atleti Veterani del gruppo novarese si sono particolarmente distinti, lo scorso 17 settembre a Bellinzona (Canton Ticino - Svizzera), nel tradizionale Meeting Internazionale riservato ai Masters e valevole come Campionato individuale svizzero. La nostra squadra, composta da atleti dell'Amatori Masters Novara (presidente Carlo Del Mastro), si è presentata con ben 11 componenti che hanno contribuito a comporre uno scenario internazionale di tutto riguardo con veterani provenienti, oltre che dalla Svizzera e dall'Italia, da Francia, Germania, Belgio e Principato di Monaco. Da sottolineare la prova superlativa di Ernesto Minopoli, classe 1933, che raggiungendo i 2,11 metri nel salto con l'asta ha stabilito il nuovo record italiano nella Categoria SM 80 vincendo con-



testualmente anche la sua gara. Gli altri ori sono stati conquistati da Pinton (SM 65) nei 100 mt, Minopoli (SM 80) primo anche negli 80 m ad ostacoli e nel salto in lungo, Carnevale (SM75) nei 5.000 m, Paderno (SM80) nei 400 m, Fortunato (SM 50) nella marcia 5 km. Del Mastro (SM 65) nei 5.000. Medaglia d'argento per Puleo (SM70) nel lancio del disco e del giavellotto, Armano (SM 70) nel getto del peso,

per i già citati Pinton (SM 65) nel salto in lungo e per Paderno (SM 80) nei 200 m. Medaglia di bronzo, infine, per Miglio (SM 60) nel getto del peso, Broglia (SM60) nel salto in alto e Armano (SM 70) sul podio anche nel lancio del disco. Graditissimi i complimenti ai nostri portacolori da parte degli organizzatori e del Presidente della Società Atletica Bellinzona (dott. Samuele Comandini) in chiusura della manifestazione.

La Bussola

Gli adolescenti oggi: conoscerli per educarli

Si parla molto, oggi, del mondo degli adolescenti, delle loro condizioni di vita e dei diversi fattori di tipo fisiologico, culturale, affettivo, politico e sociale, che ne influenzano lo sviluppo. L'obiettivo di questo contributo non è quello di proporsi come un'analisi rigorosamente strutturata di questa fase dello sviluppo umano definita adolescenza, né quella di esporre una teoria onnicomprensiva che ne possa accogliere tutte le complesse sfaccettature, ma quello di offrire, agli educatori, alcune occasioni di conoscenza e di riflessione sul fenomeno, derivate da vari studi e ricerche accreditate in campo psicologico, sociologico e pedagogico, nonché da un'osservazione attenta e sistematica del comportamento e degli atteggiamenti degli studenti, ricavata da esperienze educative personalmente vissute e da continui confronti con gli insegnanti nelle attività di docenza ai corsi di formazione e aggiornamento a livello nazionale. Si tratta anche di un punto di partenza per indicare, ai soggetti impegnati nel campo dell'educazione e ai responsabili delle istituzioni preposte, alcuni percorsi di approfondimento scientifico sul tema, nella prospettiva che una presa di coscienza vera, da parte di tutta la società civile del "pianeta adolescenza", riesca ad inaugurare una vera e propria cultura di questa fase dell'età evolutiva e a realizzare, di conseguenza, un progetto integrato ad ampio respiro, che sia finalizzato alla tutela e al riconoscimento del diritto di cittadinanza della personalità minorile e di un suo vero status.

Bisognerà partire, come prima cosa, da un'analisi del modo di essere, di pensare, di sentire e di agire dell'adolescente. In secondo luogo, sarà necessario esaminare le disposizioni normative più significative a favore dell'Infanzia e dell'Adolescenza.

Infine si dovrà riflettere sulle possibili strategie di intervento integrato da parte delle Agenzie educative, istituzionalmente preposte alla realizzazione di Progetti mirati (Scuola, Enti locali, Agenzie formative operanti sul territorio, Enti di promozione sociale, Mondo dell'Associazione e del Volontariato, ecc).

A tutt'oggi, infatti, non risulta che siano state destinate risorse specifiche per questa fascia di età. Esiste, piuttosto, nel nostro Paese, una forte carenza di risposte di progetti preventivi centrati sui problemi dell'adolescenza. Per certi versi si può affermare che si tratta di una popolazione esclusa dai servizi socio-assistenziali esistenti ed istituzionalizzati. Un progetto serio in questa direzione dovrà essere finalizzato a favorire ed agevolare l'orientamento di processi di crescita, di apprendimento, di prevenzione del disagio e di promozione dell'agio. Bisognerà, in ogni caso, evitare la par-

cellizzazione delle iniziative, delle prestazioni e dei servizi, che fino ad ora sono stati attivati singolarmente, in modo episodico e isolato, dalle singole Agenzie formative operanti sul territorio, senza ricercare le giuste sinergie, né concordare obiettivi, strategie e modalità d'intervento.

A tal fine è necessario che una comunità educante ampliata mobiliti le necessarie risorse umane, professionali ed economiche ed utilizzi gli strumenti più idonei a pianificare, in un contesto collegiale, precisi interventi comuni e condivisi, con la chiara definizione dei ruoli partecipativi, in un accordo di programma a lungo termine, che potremmo definire Progetto Adolescenza.

Soprattutto bisognerà realizzare interventi di tipo preventivo e far uscire il sistema sociale da una perversa logica di rincorsa all'emergenza medi-

«Esiste, nel nostro Paese, una forte carenza di progetti centrati sui problemi dell'adolescenza. È necessaria una strategia di intervento integrato da parte delle Agenzie educative.»

calizzata di tipo riparativo - bonificante. Il paese più felice non sarà, infatti, quello, in cui si moltiplicano gli specialisti delle patologie, ma quello che ne saprà fare più agevolmente a meno.

Il compito dei servizi è certamente quello di chiarire problemi, di individuare risposte adeguate alle necessità e alle esigenze delle persone, di fornire gli strumenti tecnici di lettura delle situazioni, ma compito primario resta quello di promuovere per tutti, ma per le nuove generazioni in particolare, un modo di essere più umanizzato, che privilegi il rapporto interpersonale e il sostegno reciproco, che consenta spazi di realizzazione personale, momenti di incontro con i pari e col modo degli adulti.

In tale ottica diventa fondamentale creare, per questi nuovi cittadini, uno spazio di protagonismo complementare e/o alternativo alla famiglia e momenti di incontro e di aggregazione dentro una scuola aperta, che offra loro varie opportunità di arricchimento ed espansione della normale attività curriculare, oltre l'orario delle lezioni, in un ambiente, insomma, dove possano:

- sperimentare situazioni di benessere,
- svolgere attività legate ai loro interessi e alle loro aspettative (laboratori

musicali, artistici, sportivi),

- valorizzare le personali potenzialità e vocazioni,
- vivere esperienze libere e creative,
- stabilire relazioni interpersonali,
- esprimere critiche,
- elaborare principi,
- avanzare proposte,
- ideare e realizzare progetti,
- valutare le diverse soluzioni possibili in una situazione problematica,
- effettuare delle scelte,
- creare le premesse per lo sviluppo dell'educazione alla convivenza civile e per la promozione di una cittadinanza attiva.

Nella prospettiva di realizzare progetti mirati in questa direzione, risulta piuttosto sterile centrare l'attenzione solo su situazioni di malessere, emarginazione, solitudine, pericoli, comportamenti aggressivi, spesso rilevati dalle istituzioni e dagli educatori, per cui si rappresenta la necessità di mettere in atto terapie sofisticate, raffinate e costose.

Occorre, invece, fare un coraggioso sforzo culturale per restituire ai bambini, ai ragazzi, ai giovani, gli spazi di fantasia, di libertà, di gioco, di avventura, di socializzazione, che la società moderna ha loro sottratto, isolandoli dal contatto diretto con la realtà e offrendo loro, "a titolo di risarcimento", l'immersione a tempo pieno nel mondo virtuale, nelle chiuse e quasi sempre solitarie prigioni telematiche delle loro case, che sono spazi fisici pieni di cose e di oggetti sofisticati, ma sono, di fatto, dei luoghi non umanizzati, dei "non luoghi" in cui mancano opportunità di comunicazione e socializzazione, in cui si alimenta la concezione di una realtà illusoria dove tutto è facile e possibile e dove tutto è già a disposizione, senza personale sforzo, sin dalla nascita. Eppure è cosa nota che questi oggetti non conquistati non producono grande soddisfazione, ma alimentano, semmai, la tendenza a cambiarli continuamente, perché, in pochissimo tempo, diventano superati e obsoleti. Il nostro modello di sviluppo o quello che noi chiamiamo progresso, in realtà "non risponde ai bisogni, li crea" (F. Lyotard); esso si fonda sul continuo ricambio e crea continui bisogni di consumo per cui "possedere è come esistere".

Non sarebbe esagerato affermare che "la psiche non abita più gli oggetti, ma sono gli oggetti che hanno intasato la psiche impedendo ad essa la propria prerogativa, ovverossia, funzionare simbolicamente" determinando una costipazione mentale, causata da una forma di incontinenza collettiva dalle conseguenze infauste. Coloro che parlano di società bulimica si riferiscono a questo genere di fenomeni" (Luigi D'Elia).

Altri problemi da risolvere riguardano il comportamento degli adolescenti:

le notizie e le denunce di casi eclatanti, riferiti a episodi aggressività, intolleranza, bullismo, spesso accompagnate da spavalde registrazioni filmate delle bravate, si limitano a fornire l'immagine di un "adolescente patologizzato", più che ad approfondirne la sua fisiologica sofferenza, legata ad un faticoso processo di passaggio dalla condizione infantile a quella adulta.

Senza sottovalutare questi fenomeni, che vanno giustamente approfonditi per poterli arginare e contrastare, è opportuno attivare interventi precisi e mirati. È certamente necessario seguire una politica diversa da quella finora attuata, perlopiù basata sulla filosofia medicalizzata degli interventi a favore degli adolescenti. È molto più utile, infatti, mettere in atto progetti di formazione e prevenzione, non parlando di loro e per loro, ma con loro, mettendosi in una posizione di ascolto, incoraggiando e sostenendo, per esempio, forme di protagonismo e di associazionismo, in cui loro siano direttamente coinvolti, come attori principali in una serie di attività liberamente scelte, che si spesso si configurano come "attività descolarizzate", realizzabili, comunque, all'interno all'interno della scuola stessa.

Queste attività, che potrebbero essere organizzate sotto forma di veri propri laboratori, in cui prendono forma e consistenza conoscenze e abilità, costituiscono, sicuramente, per i ragazzi, un tirocinio esperienziale molto utile, una officina di umanità, che li allena e li guida a sviluppare, in modo creativo, le necessarie competenze da spendere nell'arco della vita (life skill).

Bisogna, in definitiva, riconquistare lo spazio e il tempo perduti per eliminare un disagio esistenziale sempre più diffuso. Particolarmente significativa a tale riguardo è l'analisi di Franco Berardi nel suo libro "La fabbrica dell'infelicità". Egli afferma, infatti, che il progetto economico-culturale dell'occidente è diventato, come appunto recita il titolo, una fabbrica di sordo ed universale disagio. Paulo Virgilio, nella sua opera "Città Panico" parla di "crepuscolo dei luoghi", dove i continui e rapidi spostamenti annullano i luoghi "le distanze si sono annullate e gli intervalli spazio e tempo sono scomparsi nella progressiva desertificazione e miniaturizzazione del mondo...dopo essere riuscita a miniaturizzare gli oggetti, le macchine, i motori, la tecnica ha infine raggiunto i propri scopi miniaturizzando i tragitti, i confini del mondo".

FENOMENOLOGIA DELL'ADOLESCENZA

L'adolescenza rappresenta lo stadio evolutivo della vita umana, forse più complesso, caratterizzato da cambiamenti di natura biologica e psicologica, in cui il soggetto deve far fronte a specifici e differenziati compiti di sviluppo, vale a dire una serie di problemi che il soggetto deve affrontare in quel particolare periodo della sua esistenza (Polmonari - Psicologia dell'adolescente, il Mulino, Bologna, 1993, pp.58-64), che costituiscono, ciascuno, un particolare momento del

processo della crescita individuale, in cui "i vincoli biologici interagiscono con fattori fisici, sociali, culturali" (Piero Paolicchi, Identità e sviluppo morale nell'adolescenza, 1991).

La tipologia dei compiti affrontati e i risultati ottenuti, collegabili alla richiesta/esigenza personale di assunzione di responsabilità e autonomia, sono determinanti per la costruzione dell'identità personale e del progetto di sé nel mondo. L'età dell'adolescenza non è facilmente databile, ma per comodità di studio, potremmo collocarla tra la fine dell'infanzia e l'inizio della giovinezza (11-18 anni), anche se negli ultimi anni assistiamo, frequentemente, a numerosi casi in cui gli adolescenti prolungano la "rottura" e il "distacco parentale" fino ai trent'anni ed oltre, diventando, come affermano gli studiosi di psicologia sociale, dei veri e propri "adolescenti attardati" (late adolescence). Il prolungamento, riguarda, di conseguenza la fase della gioventù. Particolarmente significativo, a tale proposito è un Rapporto IARD, che, sulla base di uno studio sul prolungamento dell'età in cui si è considerati giovani, fa questo tipo di raffronto: negli anni '80 si era considerati giovani a 24 anni; negli anni '90 a 29 anni; negli anni 2000 a

« È utile mettere in atto progetti di formazione e prevenzione, non parlando di loro e per loro, ma con loro, mettendosi in ascolto, incoraggiando e sostenendo.

34 anni. Oggi? Ironicamente si potrebbe affermare che conosciamo solo l'inizio dell'adolescenza, ma non ne conosciamo la fine. Sono, infatti, in aumento i giovani che sono costretti, per motivi economici o di studio, a prolungare la loro permanenza in casa dei genitori, che provvedono al loro sostentamento, determinandone, così, un ritardo di ingresso nel mondo degli adulti.

Per l'adolescente, inoltre, la fase di "traghetamento" fra i due momenti esistenziali (dall'infanzia alla giovinezza) non è mai indolore, ma è sempre accompagnata da un forte intensità emotiva, spesso costellata da situazioni di sofferenza psicologica, da momenti di scarsa considerazione delle personali capacità, da un sentimento di disistima e inadeguatezza di fronte alle diverse sfide, che la nuova situazione impone di affrontare, fronteggiare e risolvere.

Egli, nel "far fronte" e nel "tener testa" alle varie difficoltà che gli si presentano (coping), adotta, di solito, due tipi di strategie: "la strategia emozionale" (con la quale cerca di negare o minimizzare il problema, esprime rabbia verso qualcuno, si rifugia nella fantasia); "la strategia finalizzata alla soluzione del problema" (con la quale analizza la situazione per trovare soluzioni, cerca informazioni o strumen-

ti, chiede aiuto o consiglio a sostegni sociali esterni, organizza una reazione).

Il successo o l'insuccesso nell'affrontare i propri compiti di sviluppo possono rinforzare o deprimere il sentimento di autostima.

Un'autostima alta:

- facilita il superamento dei compiti di sviluppo,

- permette di attivare molte strategie di coping,

- sostiene le motivazioni all'impegno,

- si associa a sentimenti positivi.

Un'autostima bassa:

può determinare, invece, una serie di disordini emozionali (ansia, depressione, mancanza di motivazione ed energia), che si configurano con:

- comportamenti alloplastici di tipo dissociato,

- tendenza alla depressione e a disturbi alimentari.

Accade anche che l'adolescente, avendo fatto inizialmente affidamento eccessivo sul suo sogno di indipendenza e di "rinascita", in situazione di burrasca, cerchi poi un approdo sicuro e un'ancora di salvezza nei propri genitori. Succede, così, che egli accusi i genitori di non dargli sufficiente libertà, di essere trattato come un bambino, ma contemporaneamente non li perde di vista, in quanto, anche senza volerlo ammettere, costituiscono comunque un punto fisso di riferimento, come afferma la famosa psicanalista Francois Dolto, un "valore-rifugio" in caso di bisogno.

In questa delicata fase evolutiva, caratterizzata dalla ricerca affannosa e sofferta di una seconda vita, l'adolescente manifesta atteggiamenti contrastanti ed ambigui, instabilità emotiva, cambiamenti di umore, reazioni sgarbate, contestazioni e provocazioni nei confronti dei genitori. Su questo problema riportiamo quanto afferma Jean-Jacques Rousseau nel quinto libro dell'Emilio: "L'uomo in generale, non è fatto per restare sempre nella fanciullezza. Ne esce al momento prescritto dalla natura, e questo momento di crisi, anche se piuttosto breve, ha conseguenze che si protraggono nel tempo. Così come il mugghiare del mare precede di molto la tempesta, questa burrascosa rivoluzione si annuncia col mormorio delle passioni nascenti; un sordo fermento preavverte l'approssimarsi del pericolo: Balzi d'umore, frequenti crisi di collera, una continua agitazione mentale rendono il fanciullo quasi intrattabile. Diventa sordo alla voce che lo rendeva docile; è come un leone con tutta la sua febbre; non conosce più la sua guida, non vuole essere guidato". Per quanto riguarda l'alternarsi dei vari stati d'animo particolarmente significativo è il bellissimo proverbio irlandese a proposito del clima: "nella nostra terra tutte le stagioni si susseguono in un giorno solo: puoi bagnarti di pioggia al mattino e, la sera, vedere il più limpido dei tramonti": è, dunque, il proprio continuo sperimentarsi, in modo contraddittorio, che aiuta l'adolescente a sviluppare una propria identità.

Dalla pubblicazione di Pasquale Pirredda: "I nuovi adolescenti - Il Pianeta Adolescenza"

opinioni

L'Alternanza Scuola-Lavoro è una opportunità, ma non bisogna esagerare...

➔ Giocondo Talamonti, Dirigente Scolastico in quiescenza

I giovani devono conoscere il mondo del lavoro attraverso le esperienze condotte in azienda e con la partecipazione effettiva alla vita produttiva onde poter familiarizzare con quei processi operativi tesi agli obiettivi imprenditoriali e alla cultura dell'impresa e della tecnica.

Ora con le novità legislative introdotte dalla legge 107/2015 sulla "buona scuola" e dal Jobs Act, l'alternanza scuola-lavoro è diventata obbligatoria in tutti i percorsi di formazione secondaria. Un sistema nato per far incontrare il sapere e il saper fare.

La scuola, in tal senso, deve consentire a tutti l'acquisizione dei saperi e fornire quelle abilità e competenze che permettono di saper fare, nesso imprescindibile fra il conoscere e l'agire.

L'interazione tra i due mondi consentirà di saper essere cioè risolvere i problemi vari e nuovi che la quotidianità presenta.

Da qui la necessità di equilibrare bene le ore dedicate ai contenuti della conoscenza, e quelle dedicate alla pratica perché uno sbilanciamento in uno o nell'altro senso può incidere sui comportamenti lavorativi e professionali futuri. La formazione non può confondersi con l'addestramento, specificità dei centri all'uopo preposti.



L'acquisizione delle competenze non va scissa dalle modalità relazionali che permettono di strutturare una mentalità di condivisione ed in particolare di lavorare in rete con tutti i soggetti del territorio.

Il tutto conduce al saper divenire cioè intravedere quelli che saranno i futuri bisogni della società, i cambiamenti che il mercato impone e le modifiche che accelerano i processi produttivi con l'avvento delle nuove tecnologie.

Inserire i giovani in ambiente lavorativo prima di completare il percorso di studi è una prassi consolidata in tutta Europa. L'Italia si sta adeguando a questa svolta culturale. Sono numerose le imprese che si sono attivate in questa direzione progettando insieme alle scuole percorsi formativi di Alternanza Scuola-Lavoro. In questo modo è possibile diffondere la cultura di impresa e stimoli all'auto-imprenditorialità.

Il nuovo sistema scolastico che punta sulla qualità con l'inserimento dell'Alternanza Scuola-Lavoro è una possibilità che va opportunamente colta per l'acquisizione del sapere, del saper fare, del saper essere, del saper divenire.

Avvicinare il mondo della scuola al mercato del lavoro è la via più veloce e più ovvia per risolvere il problema della disoccupazione giovanile purché si proceda con percorsi formativi fortemente orientati alla "co-progettazione" delle imprese con la scuola. Una co-progettazione strutturata nelle seguenti linee:

- Programmazione territoriale: analisi dei fabbisogni, collaborazione tra soggetti formativi e imprese, convenzioni, ruoli e responsabilità dei diversi soggetti;
- centralità dell'orientamento, personalizzazione dei percorsi, organizzazione flessibile della didattica, integrazione dei percorsi;
- valutazione e certificazione delle competenze acquisite.

Molte sono le cose da fare anche sulla scorta di quanto monitorato su un campione (costituito da 205 scuole in 87 province) in merito all'applicazione attuale dell'Alternanza Scuola-Lavoro:

- a) un ragazzo su 4 ha vissuto un'esperienza dequalificata,
- b) il 10% ha partecipato solo ad attività propedeutiche (per esempio nei licei),
- c) il 14% ha vissuto le esperienze di lavoro, senza preparazione teorica, l'80% delle esperienze è stata fatta nel periodo estivo (pertanto non coincidente con il tempo scolastico).

Non bisogna però scoraggiarsi perché dalla formazione e dall'innovazione (motore di ogni impresa) deriva la capacità di affrontare le sfide del mondo del lavoro, e quindi dell'occupazione.

Impianti sportivi

Il nuovo Stadio della Roma

Non solo un'arena ma anche un progetto avveniristico che intreccia il sistema urbano con business e sport. Un'opera controversa che fa quotidianamente parlare di se, approvata ma costantemente sull'orlo del baratro.

Lo stadio, da 52 mila posti aumentabili, progettato dall'americano Dan Meis e dal romano Stefano Cordeschi, non è solo uno stadio, ma una vera e propria cittadella dello sport, dell'intrattenimento e del business. L'area, che si chiamerà Roma Village si estenderà su un'area di 105 ettari, con tre grattacieli di circa 200 metri dell'archistar Daniel Libeskin, un business park con ristoranti e negozi, una sala per concerti, il Museo della Roma, una Hall of Fame e un parco. Sicurezza prima di tutto con un impianto di videosorveglianza di 1200 telecamere.

“Il Progetto Stadio della Roma-Tor di Valle è una grande opportunità per la Capitale, perché punta a riqualificare un quadrante che al momento è in stato di degrado”. Lo ha dichiarato Giovanni Marroccoli, direttore per l'Italia di Lend Lease, multinazionale operante nel settore delle grandi opere infrastrutturali. Un'operazione di sviluppo progettuale che ha coinvolto fino a venti professionisti a tempo pieno. “Il Progetto Tor di Valle – ha sottolineato il managing director di Stadio Roma, David Ginsberg – creerà nuovi posti di lavoro sul territorio, promuovendo e attraendo investimenti stranieri nei prossimi anni”. Al di là dei soliti toni trionfalistici che vedono in prima fila manager e politici di turno il progetto c'è, e per una volta non sembra una cattedrale nel deserto. I documenti che lo riguardano contengono oltre 3.500 disegni progettuali e più di 50 mila pagine di relazioni ed è il risultato del lavoro congiunto di oltre 500 progettisti tra ingegneri, architetti e consulenti. Anche uno stu-



dio sull'impatto economico e sociale della Facoltà di Economia dell'Università La Sapienza afferma che il nuovo stadio della Roma potrebbe generare un aumento dell'1,5% del Pil provinciale all'anno. L'investimento di circa 1,5 miliardi di euro finanziati interamente dai privati in un arco temporale di sei anni, genererà un significativo incremento del Pil della provincia di Roma, pari a 5,7 miliardi di euro dopo 3 anni (2020), 12,5 miliardi

dopo 6 anni e 18,5 miliardi dopo 9 anni. L'incremento percentuale stimato sarà quindi di circa l'1,5% nell'arco dei nove anni (2017-2026) rispetto a quello che si avrebbe in assenza dell'intervento.

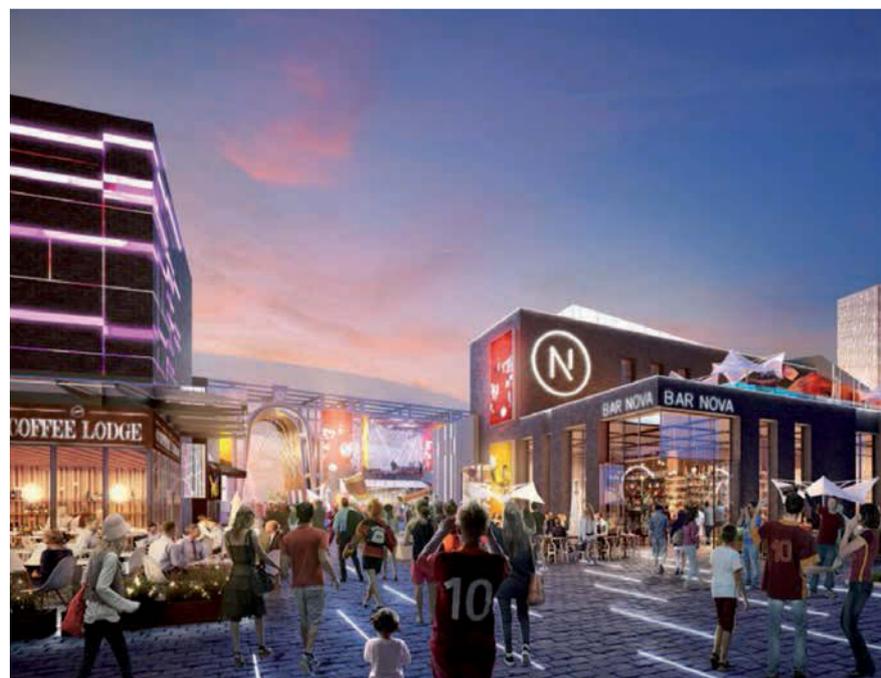
IL PROGETTO

Lo Stadio della Roma sarà un'arena all'avanguardia, capace di ospitare fino a 52.500 spettatori (espandibili a 60.000). Una struttura in acciaio e vetro e un trasparente fluttuante

avvolgeranno l'esterno della struttura, interpretando in chiave contemporanea gli archi e le pietre del Colosseo, mentre il tetto di Teflon dotato di pannelli fotovoltaici consentirà di massimizzare l'efficienza energetica. Non avrà la pista di atletica come lo Stadio Olimpico quindi gli spalti saranno molto più vicini al terreno di gioco migliorando notevolmente la visuale del campo, la distanza minore dal campo sarà di 8,9 m e quella maggiore di 11,7m.

Lo stadio avrà al suo interno 21 ascensori, 938 bagni (366 per le donne e 572 per gli uomini), tre mixisfermi.

L'ingresso principale sul lato sud consisterà in un distretto dell'intrattenimento con ristoranti e negozi che potrà contare sulla presenza delle aziende e dei marchi più innovativi a livello nazionale e mondiale. L'area del Roma Village adiacente allo stadio è dedicata alle iniziative e agli eventi degli sponsor e com-



prenderà una grande piazza che fungerà da Fan Village nei giorni delle partite. Il Roma Village prevedrà una visione contemporanea dei monumenti più famosi di Roma, come ad esempio la Scalinata di Trinità dei Monti. La scalinata consentirà a 4.500 tifosi di guardare le partite diffuse attraverso un maxi schermo, un ideale prolungamento dell'ambiente dello stadio. Durante tutto l'anno, il Roma Village fungerà da centro congressi. Adiacente al Fan Village l'AS Roma Hall of Fame and Museum raccoglierà i cimeli della squadra. Il parco, situato nella zona ovest, sarà un'area verde ben illuminata destinata al pubblico per una varietà di scopi ricreativi. Un parco pubblico di sette ettari, situato all'ingresso principale del sito, davanti al quartiere dell'intrattenimento, tra lo stadio e la stazione Ostiense/Tor di Valle, proporrà inoltre un anfiteatro costruito sul fianco di una collina. L'anfiteatro potrà ospitare concerti di musica classica, concerti jazz, festival, ecc...

A nord dello stadio sarà presente un centro sportivo dotato di strutture wellness pensato per la prima squadra della Roma. I giocatori della prima squadra, gli allenatori, lo staff tecnico e lo staff medico lavoreranno in questo centro allenamenti. Il centro comprenderà diversi campi di allenamento (due campi regolamentari e uno a dimensioni dimezzate), attrezzature all'avanguardia, strutture per l'allenamento e la riabilitazione.

INFRASTRUTTURE E TERRITORIO

Il progetto va a riqualificare in maniera importante un quadrante di Roma che al momento è in stato di degrado. Il sito è un'area abbracciata dal Tevere nella trentanovesima zona di Roma, dista pochi chilometri dalla zona Eur (non molto distante quindi dal nuovo Centro Congressi, famoso per la "nuvola" di Fuksas) e una quindicina dal centro storico. Punto nevralgico è però il collegamento. La viabilità attuale della capitale rende gli spostamenti molto difficoltosi e pochi chilometri si possono trasformare in un vero e proprio incubo. Cruciali sono gli inter-

venti alla viabilità che collegheranno lo stadio alla Via del Mare e all'autostrada Roma-Fiumicino ma la vera sfida è realizzare un intreccio intermodale con la ferrovia e la metropolitana. Un'altro punto fondamentale del progetto è il ponte ciclopodale sul Tevere che collegherà la stazione FL1 Magliana (collegata all'aeroporto di Fiumicino) e una serie di passerelle sopra la Via del Mare per raggiungere la stazione di Tor di Valle. Quest'ultima potrebbe essere interessata dal prolungamento della Metro B con una biforcazione all'altezza del quartiere Eur e sarebbe quindi, un domani, direttamente collegata al centro città, alla Stazione Termini e a quella Ostiense. Il Tevere, essendo navigabile dalla foce fino a Ponte Marconi, potrebbe essere sfruttato sia per il trasporto di persone che per quello di merci. I due pontili previsti potrebbero fungere da volano per il rilancio di rilanciare un settore che attualmente è silente.

LO SCAMPATO PERICOLO

Una squadra di ricercatori ha presentato a inizio novembre una serie di studi i cui risultati dimostrano la totale sicurezza di Tor di Valle, dove il Tevere viene contenuto dai "Muraglioni" che proteggono il territorio, progettati per contenere le acque anche in caso di eventi atmosferici estremi. Lo Stadio e l'area di Tor di Valle sono quindi da ritenersi sicuri da un punto di vista idrogeologico. L'indagine, della durata di più di un anno, si è concentrata su un'ampia area compresa tra il Parco del Tevere all'area meridionale dell'EUR e ha coinvolto decine di studiosi del Warredoc (Water Resources Research and Documentation Center) e del centro di ricerca internazionale sulle acque dell'Università per Stranieri di Perugia. Se si fossero riscontrati problemi di rischio idrogeologico il progetto avrebbe avuto un aumento di costi tale da dover essere abbandonato perché non sostenibile da parte delle amministrazioni pubbliche.

I NODI DA SCIogliere

I principali sono di natura econo-

mica e non interessano solo gli stanziamenti pubblici, anche i privati sembra siano traballanti. Il clima di incertezza della stagione politica della Giunta Raggi, i freni tirati nel nome del contenimento degli sprechi e problemi su cubatura e parcheggi, hanno fatto sì che il quadro non fosse favorevole per gli investitori e anche i fondi israeliani raccolti per le torri di Libeskind (almeno da quanto denuncia l'Espresso) sarebbero stati ritirati.

Il Comune di Roma, al di là della volontà politica di "sposare" l'opera, è alle prese con una serie di questioni che non sono di poco conto. Una delle maggiori preoccupazioni è che vengano rispettate le leggi e i regolamenti urbanistici senza dimenticare le esigenze dei movimenti (e le leggi) per la salvaguardia del territorio e le aspre critiche della Soprintendenza. C'è da trovare anche la quadra sul piano della gestione dei trasporti pubblici. Per portare allo stadio 20-22 mila persone su ferro la Roma-Lido non è sufficiente, dovrebbe passare dai quattro treni l'ora attuali a sedici (uno ogni quattro minuti), un'impresa quasi impossibile. Se poi dovesse saltare la costruzione della ciclopodale sul Tevere allora addio anche al supporto della linea Roma-Fiumicino. Come se non bastasse l'assessore Paolo Berdini (urbanista) ha espresso parere negativo anche sulla diramazione della linea B verso lo stadio in quanto osteggiata dai tecnici dell'Atac e problematica per i residenti del quartiere Eur.

Problemi di non facile soluzione ma, ammesso che passi tutto, bisognerà affrontarne altri perché secondo la Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio tutta l'area si caratterizza per "presenze archeologiche diffuse relative a infrastrutture fluviali, assi viari di primaria importanza e pertinenze funerarie anche monumentali, nonché complessi abitativi il cui arco cronologico va dall'Età del Bronzo alla tarda Età Imperiale". Il rischio che gli scavi degli edifici si trasformino in scavi archeologici è da ritenersi fondato.

G.d.P

in libreria

DOVE TI PORTA IL CALCIO. TOUR D'EUROPA ATTRAVERSO GLI STADI

di Massimo Marianella, Letizia Conte

Mondadori; 2015
277 pagine - 24,00 Euro



Dove ti porta il calcio è la guida turistica e personale con cui Massimo Marianella, telecronista di Sky, porta i tifosi italiani in giro per i più gloriosi stadi di Europa (43 in tutto). Da Anfield park al Santiago Bernabeu, dall'Allianz Arena a Goodison Park, Marianella conosce alla perfezione ogni tempio del calcio europeo, avendolo frequentato per anni per ragioni professionali e anche per ragioni di profonda passione. Ecco il gran tour degli stadi europei che Marianella suggerisce, capitale per capitale, snocciolando le storie leggendarie delle squadre e dando indicazioni su dove mangiare, come spostarsi e come non rimanere intrappolati nel traffico per godersi appieno un weekend a tutto calcio.

QUARANT'ANNI NEGLI STADI DEL MONDO

di Giuseppe Calzuola

Edizioni Eraclea; 2015;
96 pagine; 12,50 Euro



Dalle placide atmosfere di Gubbio alla bagarre dei Campionati Mondiali di calcio, la lunga avventura di Giuseppe Calzuola, decano dei fotografi sportivi italiani. Riemergono immagini fondamentali, tratte da quattro decenni di calcio, cinque Campionati Mondiali e undici finali di Coppa dei Campioni (o Champions League) vissute a bordo campo.

ALL'ULTIMO STADIO. IL BUSINESS DEL CALCIO: VERITÀ, MENZOGNE E NUMERI

di Diego Tari

Informant; 2014;
formato ePub o pdf, Euro 3,99

Dopo anni di crisi il calcio italiano sembra entrato in coma vigile. Basteranno gli stadi di proprietà a invertire il trend? Presidenti e addetti ai lavori scommettono sul sì. Ma quando il mondo del calcio incontra quello degli affari, non sempre le cose sono come appaiono. "All'Ultimo Stadio" racconta l'altra faccia della medaglia: qual è il vero costo di un impianto per i tifosi e per i semplici cittadini? Che tipo di operazione devono condurre i club per far quadrare i conti? Quanto influiscono sulle loro decisioni la politica e le speculazioni immobiliari? Davvero esiste un solo modello di business vincente e dunque replicabile o è meglio che ciascuna squadra cerchi la sua strada? Diego Tari, esperto di finanza e animatore del blog tifosobilanciato.it, analizza passo dopo passo l'impatto che uno stadio di proprietà potrebbe avere sulle fortune delle squadre italiane, e grazie alle infografiche realizzate da Gianluca De Martino porta il lettore al centro del nuovo business.



ULTRÀ. LE SOTTOCULTURE GIOVANILI NEGLI STADI D'EUROPA

di Valerio Marchi

Hellnation Libri; 2015;
176 pagine, Euro 15,00



Cosa c'è dietro l'attitudine al conflitto sociale che caratterizza la militanza ultrà? Quali sono le ragioni di una rabbia mai compresa dalle inchieste sociologiche legate al fenomeno? A queste domande, Valerio Marchi risponde con la consueta originalità e grazie all'esperienza diretta della materia trattata, in uno dei pochi libri in circolazione in cui, a prendere la parola per parlare di ultrà, è uno di loro.



Campionati

ASTI

Tennis: i veterani dello sport astigiani campioni italiani over 70

f.p.c.

Nella bellissima location dell'Hasta di Valle Benedetta, la sezione astigiana, nata nel 1967 e ora presieduta da Paolo Cavaglià, ha lodevolmente organizzato l'evento nazionale tennistico ospitando la poule finale composta da 4 squadre: Asti, Padova, Palmanova e Massa. E proprio la squadra dei Veterani dello Sport della sezione "Giovanni Gerbi" ha conquistato il titolo di "Campione nazionale over 70 di tennis". Nella prima giornata si sono nuovamente trovate di fronte, per sorteggio, Massa contro Padova e Asti contro Palmanova. Nel primo incontro Massa supera Padova 3-0 (Giancarlo Ardesi/Mauro Gatti 6/0, 6/2; Ernesto Antoni e Roberto Bascherini/Umberto Della Penna e Antonio Mandarà 6/3, 7/6; Piero Calligani/Enzo Pulcinelli 6/2, 6/1) mentre nel secondo incontro gli astigiani vincono 2-1 (l'astigiano Giancarlo Ranghi supera 6/2, 6/2 Sergio Varischio; il doppio è a favore dei rappresentanti di Palmanova con Giorgio Giorgini e Gianni Mattiussi a vincere per 6/3, 3/6, 10/7 contro Vittorio Monaco e Perseo Valeri; Luigi Bona porta alla vittoria Asti regolando Valter Buttò per 6/0, 6/0). La seconda giornata si apre con la finalina, che vede Palmanova battere Padova 2/1 (per il Palmanova prima Sergio Varischio supera Enzo Pulcinelli 7/5, 6/1 e poi, nel doppio, Gianni Mattiussi e Giorgio Giorgini vincono contro Umberto Della Pen-



na e Antonio Mandarà per 6/2, 6/4; l'ultimo singolare, a risultato acquisito, è appannaggio di Mauro Gatti (Padova) che concede un solo game all'avversario Valter Buttò 6/0, 6/1). Nella finale clou del Campionato le formazioni di Asti e Massa si giocano il titolo. Entra in campo per primo Vittorio Monaco (Asti) che cede a Giancarlo Ardesi (Massa) per 6/3, 7/6, mentre il doppio con la coppia astigiana Alessandro Monti e Giancarlo Ranghi (con un tennis davvero spumeggiante) supera Ernesto Antoni e Roberto Bascherini per 6/1, 6/2 e riporta in parità la sfida. L'ultimo decisivo singolare, disputato sul campo del Dlf causa una pioggerellina che impedisce di giocare all'aperto, registra una partita pressoché perfetta del maestro di tennis astigiano Luigi Bona che si aggiudica un combattuto e avvincente primo set per poi dilagare nel secondo imprimendo maggior velocità al gioco e lasciando allo stecato un volenteroso Piero Galligani: 6/2, 6/0. La squadra astigiana conferma così il pronostico che la vedeva favorita, avendo tra l'altro un miglior ranking, e si aggiudica il Tricolore.

Personaggi

Roberto Cantoni tre volte sul podio

Filippo Bezio

A Vantaa, in Finlandia, nei giochi continentali per trapiantati e dializzati che si sono tenuti lo scorso mese di luglio, il nostro socio Roberto Cantoni ha realizzato un nuovo exploit arricchendo ulteriormente il suo palmares con due medaglie di bronzo ed una d'argento. Cantoni, che è anche delegato della sezione novarese dell'Associazione Nazionale Dializzati e Trapiantati, 70 anni compiuti il 30 agosto, è salito sul podio nelle gare di nuoto e di atletica. Nel nuoto ha portato a casa un bronzo nei 100 rana (alle spalle dell'ungherese Nádasy e dello sloveno Miran Ohnjec) mentre nei 400 stile libero, pur gareggiando nella categoria Over 60, ha sfiorato l'impresa cedendo solo in volata all'irlandese Heffernan, di quasi 10 anni più giovane dell'atleta novarese. Il terzo podio è giunto nella



prova di salto in lungo, dove Cantoni si è piazzato terzo preceduto dall'irlandese Grainger (oro) e dal tedesco Lorenzen (argento). Al termine dei Giochi, Cantoni ha dichiarato di aver vissuto una bellissima esperienza, forse una delle più significative della sua carriera: "...Per me queste medaglie rappresentano una bella soddisfazione, ma soprattutto l'ennesima testimonianza che un corretto stile di vita può permettere anche a noi trapiantati di condurre un'esistenza più che normale raggiungendo pregevoli risultati anche nello sport. Molto importante è allenarsi nella maniera giusta".

Atleta dell'Anno

TRENTO

Simone Giannelli, 20 anni e argento alle Olimpiadi, Atleta dell'Anno

Premiato al Pala Trento davanti a oltre tremila spettatori il pallavolista azzurro.

Franco Sitton

A soli vent'anni Giannelli ha conquistato la medaglia d'argento alla sua prima Olimpiade con la squadra azzurra di pallavolo, giungendo sul podio anche ai campionati europei e nella World League con la Diatec Trento. E i veterani atesini lo hanno premiato quale atleta dell'anno 2016. Due metri esatti d'altezza, considerato da tempo uno dei migliori registi/palleggiatori a livello mondiale nel pianeta volley, succede nell'albo d'oro ad un'altra grande campionessa di Bolzano, la regina dei tuffi Tania Cagnotto. Simone Giannelli aveva sognato l'oro fino alla vigilia della finalissima contro il Brasile, lo squadrone di casa già battuto dagli azzurri nel girone eliminatorio, ma la medaglia d'argento al debutto olimpico rimane una splendida realtà. Proprio perché nella storia delle Olimpiadi nessun giocatore a soli vent'anni, nel delicato ruolo di regista palleggiatore, era salito sul podio dei Giochi a cinque cerchi, la giuria dei veterani atesini (Alberto Ferrini, Felix Martinoli e Franco Sitton) è stata indotta a proclamare Atleta dell'Anno. Non potendo presenziare, per impegni agonistici in una fase delicata del campionato e della Coppa Italia di pallavolo, una delegazione di veterani è andata da Bolzano al capoluogo di Regione per premiarlo. Al Pala Trento, in una festosa e rumorosa atmosfera (a pochi minuti all'inizio



Simone Giannelli è uno sportivo a 360 gradi. Da ragazzo era un eccellente sciatore e un promettente tennista (sulla scia di papà Paolo maestro della racchetta) ma poi ha preferito lo sport di squadra, la pallavolo, pare su suggerimento della sorella. Ha dimostrato sin dalle prime... battute classe e spirito di gruppo tanto è vero che è stato giudicato miglior giocatore italiano under 16 e under 17. Dopo il debutto nelle file del Neugries Bolzano Simone Giannelli ha trovato il suo trampolino di lancio già a livello giovanile nell'Itas Diatec Trento: due scudetti tricolori, quasi 130 presenze in prima squadra e oltre 300 punti all'attivo sono semplicemente statistiche ma tutte le migliori squadre del pianeta volley vorrebbero avere un palleggiatore come "Simo". È soprattutto in nazionale (ha già disputato 56 partite con la maglia dell'Italvolley) che Giannelli ha dimostrato le sue eccezionali doti di palleggiatore al servizio di schiacciatori del calibro di Zaytsev o Juantorena. La medaglia d'argento al debutto olimpico rimane un titolo prestigioso nella carriera del campione bolzanino che, sempre nel 2016, vanta anche due podi ai campionati europei e alla World League, il mondiale a squadre, ancora in Brasile lo scorso ottobre. lo scorso anno, alternando sport e studio, ha ottenuto il diploma di maturità al liceo Toniolo di Bolzano.

della partita di campionato fra la Diatec Trento e il Monza) e a squadre già schierate sul parquet, il presidente dei veterani atesini Alberto Ferrini, accompagnato dal delegato regionale Luciano Vanz e dal vicepresidente Toni Marchiori, ha cinto al collo dell'atleta dell'anno il medaglione dell'UNVS che raffigura un frammento di un'antica anfora greca. A Simone Giannelli è stato anche donato un caratteristico orologio con l'immagine di un pallavolista, orologio destinato a scandire ore e minuti delle tantissime vittorie e (speriamo) poche sconfitte o delusioni. Gli oltre tremila spettatori hanno dedicato un lungo e caloroso applauso al loro idolo mentre lo speaker del Pala Trento snocciolava le tappe fondamentali della carriera sportiva del campione di Bolzano:

medaglia d'argento alle olimpiadi brasiliane, medaglia di bronzo ai campionati europei e alla World League (in campionato mondiale a squadre) sempre nel 2016, inoltre due scudetti tricolori con la Diatec Trento e ben 36 presenze in maglia azzurra. A fine partita (una vittoria sofferta al tie-break dopo oltre due ore di gioco) Simone Giannelli, assediato da un sacco di ragazzine e ragazzini che gli chiedevano l'autografo, ha posato per le foto di rito con la "pattuglia" di veterane e veterani altoatesini (rinforzata, se così si può dire, dal delegato regionale Luciano Vanz e signora) dichiarando: "...Sono molto legato alla mia città e sono davvero orgoglioso di aver ricevuto il riconoscimento di atleta dell'anno dai Veterani dello sport."

PAVIA

All'olimpionico Manfredi Rizza il Premio Atleta dell'Anno

Aldo Lazzari

La Gino Grevi di Pavia, presieduta da Ilario Lazzari, ha conferito a Manfredi Rizza il prestigioso premio di Atleta dell'Anno. L'atleta della Canottieri Ticino, primo italiano a disputare una finale olimpica del K1 200 metri, ha colto un significativo sesto posto alle Olimpiadi di Rio de Janeiro a soli 8 decimi dalla medaglia d'oro, il britannico Heath. Il 25enne velocista, laureato in ingegneria meccanica, ha peraltro deciso di non vestire i colori delle Forze Armate per continuare a rappresentare la Canottieri Ticino insieme al suo allenatore Stefano Loddo.

La premiazione è avvenuta nel corso di un incontro serale al quale sono intervenuti Beatrice Casati, volontaria alle Olimpiadi di Rio (che ha avuto modo di esprimere le emozioni riportate in terra carioica), il coordinatore nazionale dei delegati regionali UNVS Giampiero Carretto, il sindaco di Pavia Massimo De Paoli, il delegato provinciale CONI Luciano Cremonesi e il consigliere internazionale Panathlon Lorenzo Branzoni. Altri importanti premi di benemerenda sono poi stati assegnati alla cestista Cecilia Zandalasini, eletta Mpv dell'Europeo Under 20, e alla società Basket Broni 93 che con 37 successi consecutivi è approdata in serie A1 oltre a conseguire vittorie nella Coppa Italia



e nella Coppa Lombardia. Sono stati premiati anche la giocatrice di pallavolo Helena Cecilia Vidal e lo schermidore Federico Bollati, recente vincitore della ventesima edizione del Trofeo Alberto Pellegrino, gara internazionale di spada maschile individuale organizzata dalla Società del Giardino di Milano.

I Premi "Aurelio Chiappero": istituiti dalla sezione pavese dell'Associazione Stelle al Merito Sportivo, sono invece andati a Vittoria Carnevale Pellino, atleta della Nazionale italiana di pesistica che gareggia per la Società Ginnastica Pavese, ed a Matteo Lucotti, arbitro regionale di pallacanestro che dirige le gare di serie C gold. Sempre in onore e memoria di Aurelio Chiappero, hanno ottenuto la Benemerenda Sportiva: Silvano Carlini dirigente della Società Rivanazzanese, Lorenzo Padovani giocatore di Hockey su prato, Francesca Ferrari della Ginnastica Ritmica Desio e Lucrezia Magistris della Ginnastica Pesistica di Pavia.

Marinice Chiappero, figlia dell'indimenticato prof. Chiappero, ha presenziato alle premiazioni ricordando il padre con toccanti parole.

In chiusura è stato consegnato il "Memorial Floriano Cesoni" a Cristina Zollino, arbitro pallavolista.

CASALE MONFERRATO

Una cerimonia di premiazione nel ricordo di Beppe Manfredi

Il Premio Atleta dell'Anno 2016 quest'anno si è tristemente fuso con il premio "Un cuore nello sport" istituito dal comune di Casale in ricordo di Beppe Manfredi recentemente scomparso.

Tra le nomination selezionate (sei) ha prevalso Letizia Tiso, fresca vincitrice del titolo nazionale allieve sui 400 metri piani ai Campionati Italiani di Jesolo e medaglia di bronzo in staffetta agli europei di Tbilisi. Il judoka Simone Costanzo è invece risultato il più votato dai lettori de "Il Monferrato" nella speciale classifica via internet recentemente istituita. Altri importanti riconoscimenti istituiti dalla sezione dei Veterani dello Sport di Casale sono poi stati assegnati: il premio "Una vita per lo sport" è andato a Claudio Raiteri, quindi l'"Ambasciatore dello Sport Monferrino" è stato assegnato a Lorenzo Pansa, il premio "Padri Fondatori" messo a disposizione da Camillo Braghero, figlio di Giuseppe fondatore della sezione di Casale nel lontano 7 luglio 1968, è stato ritirato da Ettore Borlini, l'"Edoardo Monti-



glio" a Giampiero Lana. Diplomi di merito sono poi stati consegnati dagli organizzatori all'ex capitano del Casale Calcio Michele Castagnone, alla tennista Beatrice Ottone, al tiratore Luca Accomello, alle società Junior Calcio Pontestura, a "Stay O'Party" e a "Blues Frassineto" mentre un diploma di merito sportivo è stato assegnato ad Angelo Mello, storico volto del calcio amatoriale monferrino impegnato da tanti anni come atleta e dirigente. Un significativo Premio intitolato a Beppe Manfredi, morto per la "solita" causa nefasta casalese, ovvero il mesotelioma, è stato assegnato al calciatore luese Marco Da Re pro-

tagonista poche settimane prima della donazione di midollo osseo ad un ragazzo di 10 anni affetto da leucemia.

Proprio allo scomparso Manfredi è stato dedicato un toccante momento di commemorazione e ricordo, presenti molte autorità sportive e politiche che hanno testimoniato quanto di importante e fondante aveva costruito Beppe, e quanto ci ha insegnato a fare, con l'impegno di portarlo a compimento in sua memoria. La sezione chiederà al direttivo nazionale UNVS di poter reintestare la sezione stessa che, oltre al nome di Umberto Caligaris, porterà quello di Giuseppe Manfredi.

NAPOLI

Atleta dell'Anno 2015 e Oscar dello Sport 2016

Tra i tanti premiati i due prestigiosi riconoscimenti vanno al judoka Esposito e alla paralimpica Erriquez.

➔ Rocco Potenza

Nell'Aula Magna dell'Istituto Righi di Napoli, magistralmente condotta da Enzo Petrocco, presidente della Sez. F.lli Salvati, e autorevolmente presieduta dall'ing. Vittoria Rinaldi, si è tenuta la prestigiosa Cerimonia di Premiazione dell'Atleta dell'Anno 2015. L'evento si è aperto con un'esibizione di danza sportiva seguita dalla presentazione del Basket Napoli e da canti popolari, eccellentemente eseguiti da allievi dello storico Conservatorio San Pietro a Majella di Napoli. Appena spentosi uno scrosciante applauso ha fatto seguito la presentazione dei nuovi soci: Vincenzo Maria Alliegro, Bruno Canetti, Domenico di Martino, Alfredo Ponticelli e Vito Vittorio Vittorioso, tutti sportivi di razza. Sono poi seguite le premiazioni iniziando dalla proclamazione di Atleta dell'Anno 2015 del Judoka Giovanni Esposito, oro ai Campionati mondiali under 17 di Judo/ Kg. 66 e oro ai Giochi Olimpici Europei. L'Oscar dello Sport 2016 è invece andato a Irene Rita Erriquez, pluricampionessa italiana paralimpici F.I.D.S., la quale ha regalato ai presenti un intenso momento di vita sportiva. Molti altri Premi e riconoscimenti



sono toccati a Marco Monticelli (Kick Boxing), Diego Pagano e Rodolfo Vastola (Canoa Polo), Andrea Romani (Atletica leggera), Nicolle D'Isanto (judo). A Elena Esposito (lotta libera/kg. 65) è stato conferito il "Trofeo Enzo Varriale", consegnato da Arturo Varriale (figlio del compianto Enzo e vicepresidente della locale Sezione Veterana), mentre il "Panchina d'Oro" e il "Evergreen Award" stati assegnati a Mauro Di Martino (Allenatore Nazionale Italiana Canoa Polo) e Nora Liello (veterana dello sport, pluricampionesse e primatista italiana master di nuoto).

Per gli "UNVS Award" sono saliti sul palco Luisa Franzese, Dirigente Generale MIUR - Ufficio Regionale Scolastico ed Elsa Avangelista, Direttore del Conservatorio San Pietro a Majella.



In chiusura la consegna delle Targhe d'Onore: l'A.P.D. Virtus Partenopea (culla dello sport napoletano), Bruno Caiazzo (Consigliere Nazionale F.I.N. e Presidente del prestigioso C. N. Posillipo), Gennaro De Falco (legendario rugbista e dirigente F.I.R.) e Corrado Grasso (storico tefodoro a Roma '60 e inossidabile presidente F.I.D.A.L. Napoli). E quella delle Targhe di Benemerita, per aver esaltato i valori dello sport: Vittoria Rinaldi (Dirigente scolastico), Antonio Finizio (vicepresidente F.I.L.K.A.M. Campania - Sett. Lotta), Filippo Monaco (Dirigente scolastico), Giovanni Battista Pelosi (Delegato provinciale Federmotonautica), Elio Picardi (Medico sportivo), Marco Piscopo (segretario F.I.D.A.L. Campania) e Davide Pontoriere (Delegato regionale Federpesistica).

commiati

Ai familiari le più sentite condoglianze ed i più vivi sentimenti di dolorosa comprensione per il lutto che li ha colpiti

La Segreteria e la Dirigenza Unvs si stringono intorno al nostro Consigliere Nino Costantino per la perdita dell'amato fratello.

TORINO

I Veterani di Torino porgono il loro più sentito cordoglio al caro amico Sergio Lavagno (presidente onorario dell'UNASCI e dirigente UNVS) per il decesso della consorte **Matilde Caminale Lavagno**, persona amabile, per tanti anni frequentatrice degli ambienti sportivi, vivacissima animatrice di incontri conviviali. A Sergio e al figlio Massimo un abbraccio di solidarietà e la vicinanza fraterna al loro dolore.

LA SPEZIA

È morto a 67 anni **Giovanni Lupi**, personaggio molto amato e stimato; lascia la moglie e le figlie. Caduto da un albero a casa di un amico è morto dopo meno di due mesi a seguito di una complicazione. La sua morte ha suscitato profondo cordoglio tra gli iscritti all'UNVS della Sezione O. Lorenzelli - F. Zolezzi della Spezia, e tra gli amici del Tritico Natatorio Santerenzino e della Uisp Nuoto Val di Magra. A Santerenzo di Lerici, nel 2015, si era aggiudicato il Campionato Italiano UNVS di Nuoto in Acque Libere e, nel Settembre di quest'anno, si è piazzato 2° nella classifica over 65.



NOVARA

La sezione Unvs U. Barozzi di Novara ricorda con affetto **Renzo Zanchetta**, presidente della "Gioca Pattinaggio" e già socio di questa sezione, scomparso lo scorso 21 settembre. Zanchetta, di cui si rammenta l'impegno dirigenziale anche come fondatore e vicepresidente del Team Volley Novara è stato recentemente insignito della Stella di Bronzo del Coni. È mancato proprio alla vigilia dei Campionati Mondiali di pattinaggio artistico che si sono tenuti a Novara dal 29 settembre all'8 ottobre. Un evento che attendeva con ansia dopo averlo tanto desiderato ed aver messo, come sempre, tutto il suo impegno per contribuire ad organizzare la rassegna iridata sotto la Cupola. A Renzo Zanchetta è stata intitolata la pista del Pala Igor su cui si sono tenute le gare dei Mondiali. Alla moglie Paola, al figlio Luca e agli altri familiari le più sentite condoglianze della sezione Unvs U. Barozzi. La U. Barozzi è anche vicina alla famiglia **Camerino** nel triste momento della scomparsa del caro **Antonio**, un altro nostro socio.

FALERNA

Gli amici di Falerna, che con un necrologio pubblicato sullo scorso numero del nostro Giornale hanno ricordato il loro caro socio, il Cav. Francesco Bonacci, recentemente scomparso, ci chiedono di pubblicare una poesia che lo celebra in tutta la sua viva e intensa personalità

Dedicato a Te di Emma Ominelli

*Dov'era il nulla, Tu hai creato
e le Tue vele hai spiegato,
Contro ogni avversità hai combattuto
e avanti sei andato,
Indomito, forte, tenace
pietra su pietra hai edificato
e non Ti sei mai fermato.
Con la tua dolce compagna
nel corso degli anni hai nidificato
e tanti pargoli sono nati.
Anche le Tue piante sono cresciute
e con il sudore della Tua fronte,
al sorgere del sole da Te innaffiate,
si sono alimentate.
E qua e là, fiori sono sbocciati!
Chi mai può dire, quanto hai lavorato?
Anche la rete al terrazzo hai piantato
e ai gattini in fine l'hai data.
Loro l'han tutta ben esplorata,
il sole e le stelle poter ammirare
e gli amici del mare poter salutare.
In Te, un Amico sincero abbiamo trovato,
asciutto, verace, un uomo completo sei stato.
E un grande esempio di vita hai dato
Anche agli sfaticati ...
Parlano di Te l'aria che si respira,
lo stormir delle frondi al vento,
il canto degli uccelli che vi si posano,
...l'estate è tornata, gli ospiti sono venuti
altri ne arriveranno
ma niente è più come prima.
L'albero della nave è spezzato,
le acque non sono tranquille.
I nostri sorrisi accennati, sforzati,
stereotipati. L'allegria è andata.
E quando vogliamo cercarTi
guarderemo il volto dei tuoi cari
e in ognuno di loro
FRANCO
vedremo per sempre il Tuo.*

Falerna, 20 luglio 2016

Guida al Natale dello sportivo

Le attività delle Feste



Le festività natalizie sono il periodo ideale per trascorrere del tempo in compagnia, condividendo atmosfere serene, buoni propositi...ma anche golosità e leccornie di ogni genere. La convivialità non è da demonizzare ma occorre fare attenzione e cercare di non perdere l'equilibrio difficilmente conquistato durante l'anno. Ecco qualche suggerimento sulle attività per sfruttare al meglio le fredde (e nevose) giornate delle Feste.

QUANDO C'È LA NEVE...

Lo **slittino** è un gradevole passatempo in grado di coinvolgere sia adulti che piccoli, è un'attività tra le più facili e divertenti. Indispensabile coprirsi adeguatamente, meglio con una tuta da sci e con calzature comode, impermeabili e resistenti. Trovata una collina innevata e privo di pietre, alberi o altri ostacoli che potrebbero rendere pericolosa la discesa, basta lanciarsi in ardite discese e nelle inevitabili risalite. Lo slittino assicura un certo dispendio energetico e lavora sulla forza e sulla resistenza fisica che occorre per risalire il pendio. È un ottimo allenamento cardiovascolare ed migliora la capacità di equilibrio. **Sci e snowboard**, si sa, la fanno da padrone negli sport invernali. Entrambe stimolano l'equilibrio, la flessibilità e della forza di gambe e schiena, lo sci alpino consente un lavoro maggiormente focalizzato su glutei, quadricipiti, anche, schiena e addome, mentre lo snowboard permette di tonificare in particolare i muscoli di polpacci, cosce e addome. Capita sempre più spesso di vedere delle **snow bike**, sono biciclette dotate di pattini costruite per scendere lungo le piste o in neve fresca. Quest'attività è più faticosa di quello che sembra perché richiede anche un certo sforzo sia sugli arti superiori che su quelli inferiori e richiede un buon senso d'equilibrio.

Ottimo lo **sci di fondo** in quanto fa lavorare tutta la muscolatura: glutei, quadricipiti, polpacci, spalle, braccia e dorso. Questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni. La disciplina ha anche effetti antistress. È indispensabile dotarsi di abbigliamento tecnico caldo ma traspirante perché lo sci di fondo può essere in alcuni casi molto faticoso.

Il **pattinaggio su ghiaccio** migliora l'equilibrio e la coordinazione tra-

mite il coinvolgimento di differenti muscoli stabilizzatori localizzati nelle aree di fianchi, ginocchia e caviglie, il pattinaggio su ghiaccio permette di tonificare i grandi gruppi muscolari di gambe, glutei e addome, mantenendo però nel contempo un basso impatto articolare.

Per chi non intende rinunciare alla **bicicletta** oggi ci sono mountain bike, ma anche le fat-bike che sono appositamente costruite per andare su terreni difficili come la neve e la sabbia. Hanno battistrada maggiorati e impianto frenante frenante adeguato. Contrariamente al loro aspetto "ciccione" le Fat bike non sono più pesanti di una bici standard e permettono di affrontare agevolmente terreni innevati di ogni genere. Occorre fare molta attenzione in caso di ghiaccio, in questo caso è meglio munirsi di una tradizionale mountine bike con pneumatici chiodati. Lo sforzo richiesto è poco più di quello richiesto solitamente da chi pratica mountine bike, occorre un abbigliamento caldo e traspirante. Da non sottovalutare le calzature: devono essere leggere e resistenti ma anche calde, impermeabili e con un battistrada adatto alla neve.

Le **escursioni con le ciaspole** o le racchette da neve forse costituiscono l'opzione migliore per smaltire le calorie accumulate durante le feste. Camminare con le ciaspole permette di lavorare su forza, agilità, equilibrio e resistenza, nonché di operare un allenamento cardiovascolare. Le proprietà bruciagrassi di un'intensa camminata vengono amplificate dal maggior sforzo che si compie ciaspolando, anche a ritmo lento e costante, secondo due studi condotti dalla Ball State University e dalla University of Vermont, si possono di bruciare tra le 420 e le 1.000 calorie all'ora. L'ideale è mantenere il battito cardiaco intorno ai 120 battiti al minuto e compiere l'attività per almeno mezz'ora nelle tre ore successive ai pasti. La camminata sulla neve con racchette, ciaspole o normali scarponi invernali nel caso di sentieri battuti, ha anche un notevole effetto antistress e un effetto benefico sul sistema cardiocircola-

torio.

Anche i **giochi** possono essere annoverati tra le attività che consentono di operare un consistente dispendio energetico. Giocare con la neve, magari con figli e nipoti, è una vera e propria sessione di allenamento utili a smaltire gli eccessi del pranzo natalizio con il massimo del divertimento. Costruire un pupazzo di neve permette di bruciare circa 285 calorie all'ora, tracciare un angelo nella neve circa 214, mentre fare una battaglia con le palle di neve addirittura 319.

A fine giornata la **sauna** fa traspirare ed elimina le tossine attraverso il sudore. Solitamente, perché una sauna sia efficace servono un paio di passaggi da 10 minuti. La temperatura sufficiente per una buona traspirazione deve raggiungere gli 80°. Una volta usciti dalla sauna, si fa una doccia con acqua fredda per riportare a livelli normali la temperatura corporea. Gli effetti benefici intervengono sul cuore, sulla circolazione, sulla pelle, sulla respirazione ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa, e diminuisce la sua tensione. Tutto l'organismo risente dunque positivamente di questi effetti che lo rendono più energico e attivo.

MA SE NON C'È NEVE?

Per chi non è in qualche località montana le cose possono essere più complicate. Durante le feste palestre e impianti sportivi spesso sono chiusi per ferie e bisogna archiviare temporaneamente partite a tennis, calcetto, nuotate, ecc... potrebbe però essere la giusta occasione per fare un po' di preparazione.

Ottima abitudine è quella di fare delle sessioni di stretching. In generale lo stretching riduce la tensione muscolare, migliora la coordinazione, previene traumi muscolari e tendinei, migliora l'escursione articolare e aumenta la consapevolezza del proprio corpo, delle sue potenzialità e dei suoi limiti. Lo stretching può portare moltissimi benefici a livello dell'apparato locomotore coinvolgendo di fatto oltre ai muscoli e ai tendini anche ossa

e articolazioni, contribuendo ad esempio ad una maggiore lubrificazione articolare. Tutto questo si può tradurre in una minore usura della cartilagine e una minor possibilità di soffrire di artrosi.

La camminata (e il trekking) sono le soluzioni migliori e più pratiche. Non ci sono scuse, complice la riduzione del traffico anche in città è possibile godersi una sana "passeggiata". 30-40 minuti al giorno dovrebbe essere la regola, un ora o più è un vero e proprio toccasana. Grazie a molti studi sappiamo che camminare a passo veloce riduce il rischio di malattie cardiache, previene il diabete, aumenta le difese immunitarie, stimola il metabolismo e mantiene il tono muscolare e migliora la densità ossea.

Non occorrono particolari conoscenze per godere dei benefici della camminata ma se vogliamo massimizzare il risultato alcuni semplici consigli possono venirci in aiuto:

- Vestirsi per non soffrire il rigore dell'inverno ma permettere, allo stesso tempo, un'adeguata traspirazione. L'abbigliamento tecnico è sempre la soluzione migliore ma l'importante è stare comodi e non avere impedimento nei movimenti.
- Calzature sportive, da running o da tennis. Impermeabili da trekking se c'è brutto tempo.

- Camminare di buon passo cercando di rendere fluide tutte le fasi senza "calcare" troppo sui talloni o sulle punte. Il bacino e le anche contribuiscono a mantenere fluida l'azione. Schiena dritta e sguardo in avanti con il mento leggermente rientrato (per distendere le cervicali) completano la posizione del tronco. Le braccia contribuiscono alla propulsione con un movimento oscillatorio. Le spalle sono rilassate e il petto ben aperto.

- Abbiamo un cardiofrequenzimetro? usiamolo. Calcoliamo la nostra Frequenza Cardiaca massima (FCmax) e in base a quella lavoriamo tra il 50 e il 70%. La formula più veloce per calcolare la FCmax è "200-età". Se abbiamo 50 anni allora la nostra FCmax è 170. Il 50% della FCmax è 85, il 70% è 119. I

nostri battiti cardiaci quindi dovranno mantenersi durante la nostra camminata tra gli 85 e i 119.

- Finito l'esercizio, in particolar modo se abbiamo camminato per più di un ora, un po' di stretching è d'obbligo.

Se non possiamo nemmeno uscire a camminare allora, visto che il Natale è anche un momento di introspezione, dedichiamo del tempo al rilassamento e alla concentrazione. Troviamo un posto poco rumoroso (se abbiamo tappi per le orecchie usiamoli) e sediamoci a gambe incrociate (ma anche normalmente su una sedia, l'importante che la posizione sia comoda) con la colonna vertebrale dritta, il mento leggermente rientrato per allineare le vertebre cervicali al resto della colonna, il petto ben aperto cercando di avvicinare le scapole, le mani appoggiate sulle cosce o sulle ginocchia. Rilasciamo le tensioni dalle spalle e dal viso e chiudiamo gli occhi. Tutti i muscoli devono essere rilassati, gli unici che lavorano sono quelli che ci consentono di verticalizzare la schiena allungandola verso l'alto. Può essere utile passare in rassegna l'intero corpo partendo dai piedi percependo se ci sono parti in tensione. Ascoltiamo rumori lontani e vicini e portiamo l'attenzione all'ascolto del respiro. Un inspiro lento e ampio dalle narici, una leggera pausa, poi un espiro prolungato, una leggera pausa, e così via. La regolarità del respiro e il suo rumore a poco a poco produce un effetto rilassante per la mente (che si svuota dei pensieri) ma mantiene vigile la percezione della posizione. È abbastanza comune che a distanza di pochi minuti ci accorgiamo che la schiena non è più dritta o percepiamo tensioni al viso (spesso irrigidiamo i muscoli della mascella o della fronte) o ad altre parti. Ripartiamo con il passare in rassegna il corpo e allentiamo le contrazioni. La posizione è di immobilità ma non di completo riposo, cerchiamo di mantenerla il più possibile o comunque per 10-15 minuti. L'effetto è rilassante e rigenerante per la mente.