

di Anna e Clarice

È primavera e le campestri sono finite (a noi non sono mai piaciute) ed ora iniziano le gare su pista!!! Finalmente abbiamo cominciato gli allenamenti sul campo con i nostri allenatori Elena e Luca. Ci siamo allenati a lungo in palestra, con buoni risultati nelle campestri e nel salto in alto. Abbiamo fatto molte campestri in tanti posti diversi, tra cui quelle di Bovolone, San Giovanni Lupatoto e Bardolino.

Abbiamo fatto anche una gara in palestra di salto in alto dove tutti quanti hanno ottenuto dei buonissimi risultati con dei grandi miglioramenti!!!

Quest'anno siamo molto numerosi anche se noi femmine del '97 siamo solo in tre... E tra una risata e l'altra aspettiamo l'arrivo delle gare!!!

Speriamo di fare dei nuovi risultati sempre migliori (magari anche dei primati sociali) passando dei bei pomeriggi in compagnia. Insieme, e con molto impegno, siamo riusciti a fare questi grandi miglioramenti grazie soprattutto all'aiuto di Elena e Luca.

Ci ricordiamo ancora all'inizio della stagione quando eravamo preoccupate per tutto quello che avremmo dovuto fare essendo un po' più grandi. Dopo abbiamo conosciuto nuovi amici e la paura è volata via.

Ora che dire? E' stato un inizio d'annata bellissimo fino ad ora (speriamo che sia sempre così) in cui ci siamo divertite tantissimo!!! ■

i RAGAZZI

del 2010

Il podio femminile: da sx, Clarice Barini, Alessandra Rizzoli e Anna Pagliarini. ▼



▲ Irene Bonfante



**Risultati maschili salto in alto sociale
7 febbraio 2010**

1°	Raymond Balint	1,37
2°	Riccardo Tarocco	1,34
3°	Jordan Zinelli	1,31
4°	Matteo Mirandola	1,28
5°	Giulio Tenufi	1,25
6°	Matteo Pasotto	1,20
7°	Andrea Lanza	1,20
8°	Daniel Turco	1,15
9°	Elia Vertuan	1,15
10°	Mirko Casagrande	1,15
11°	Michele Faccioni	1,15
12°	Sebastiano Santinato	1,10
13°	Vittorio Franzini	1,05
14°	Edoardo Gelio	1,05
15°	Davide Lucerini	1,05
16°	Filippo Lorizio	1,00
17°	Francesco Castellini	0,90
18°	Marco Mirandola	0,90
19°	Francesco Negri	0,90
20°	Soufian Benkacem	0,90

**Risultati femminili salto in alto sociale
7 febbraio 2010**

1^	Alessandra Rizzoli	1,37
2^	Clarice Barini	1,28
3^	Anna Pagliarini	1,20
4^	Anna Signoretto	1,15
5^	Silvia Callegaro	1,10
6^	Irene Bonfante	1,10
7^	Patience Agu	1,05
8^	Bianca Franceschini	1,00
9^	Chiara Merlin	0,90



Elia Vertuan ▲



Il podio maschile: da sx, Riccardo Tarocco, Raymond Balint e Jordan Zinelli. ▶

Tutto il gruppo Ragazzi partecipanti alla gara sociale di salto in alto. ▼



del gruppo Cadette/i

L'atletica, per noi, non è solo un modo per mantenersi in forma, ma significa anche sfogo, divertimento, risate, tempo da trascorrere con gli amici, lasciare da parte le preoccupazioni per un po', "ciaccolamenti e spettegolamenti" (citando l'allenatrice Doriana), impegno, costanza e passione.

Il gruppo cadette/i, composto da ragazze e ragazzi di terza media e prima superiore, si allena sul campo sportivo lunedì, martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 seguito da tre mitici allenatori: Doriana, Enrico e Marcello.

Cominciamo ogni allenamento facendo tutti insieme un breve riscaldamento seguito dallo stretching, il tutto "ciaccolando e spettegolando". Poi passiamo ad andature ed allunghi.

Terminato ciò ci dividiamo in due o tre gruppi, ognuno dei quali si esercita in una specialità, a volte salto in lungo, peso o giavellotto, ecc.

Durante l'allenamento, oltre a trascorrere del tempo insieme divertendoci, sfoderiamo la grinta e la passione per l'atletica, mettendoci quel pizzico d'impegno che Doriana chiama "un po' di testa".

Non sempre l'allenamento finisce qui: dopo la parte più faticosa e impegnativa viene il momento di riempirci la pancia con patatine, biscotti o dolci vari che a volte qualcuno porta con il pretesto di festeggiare il compleanno o qualche buon risultato.

Un altro aspetto dell'atletica sono le gare che si svolgono nel fine settimana: un'occasione per fare amicizia con atleti di altre società sportive, ma soprattutto per mettere in pratica ciò che si è imparato durante gli allenamenti.

Nelle competizioni ciascuno dà il meglio di sé e, lasciando da parte le chiacchiere per un po', si concentra sulla propria gara, tirando fuori l'adrenalina necessaria ad ottenere un buon risultato, anche se può capitare a chiunque una giornata "no". In questo caso non ci scoraggiamo, ma tentiamo di impegnarci per migliorare il nostro record personale alla successiva gara e, nell'attesa... riprendiamo a ciaccolare.

Ecco perché per noi l'atletica è importantissima ed irrinunciabile.

E, come dice Jojo (un altro allenatore): "Chi sa fare bene ostacoli, salto con l'asta e giavellotto, sa fare tutto nella vita".

Quindi, dopo quanto scritto, speriamo di avervi trasmesso il desiderio di venire a condividere con noi questa fantastica esperienza ■

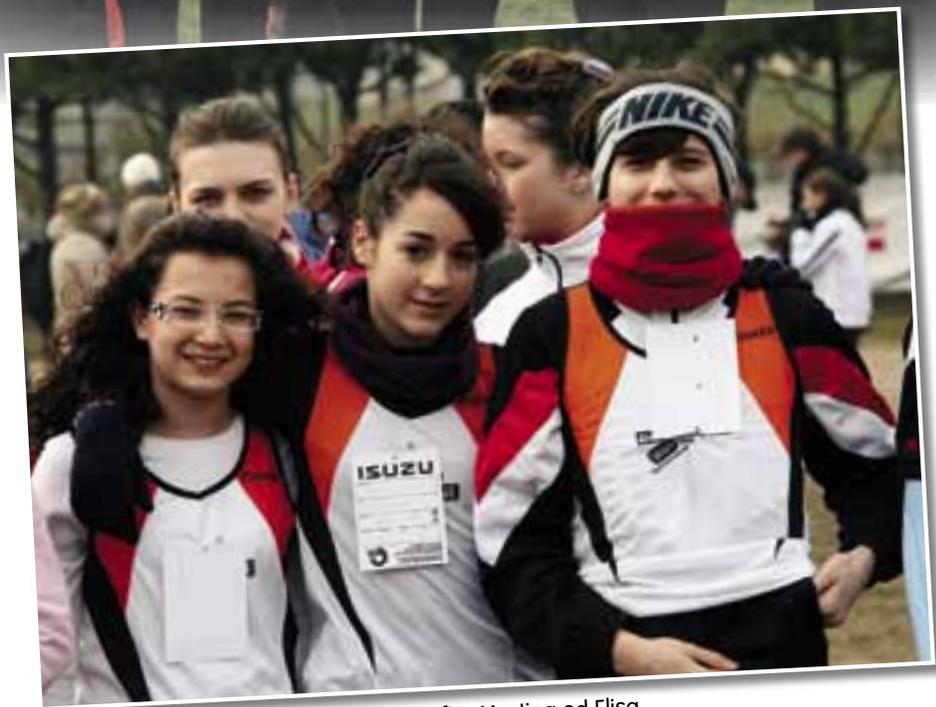
Parola d'ordine

“VENITE AD ALLENARVI

con noi”



Suaila, Alice e Greta riprese alcuni istanti prima della partenza della campestre di Bovolone. ▼



▲ Da sx: Sofia, Martina ed Elisa.

**Risultati femminili salto in alto sociale
17 gennaio 2010**

1°	Elisa Marini	1,45
2°	Sara Sganzerla	1,30
3°	Alice Murari	1,25
4°	Alice Fontolan	1,25
5°	Sofia Turin	1,20
6°	Anna Chiara Baiocco	1,15
7°	Suaila Sà	1,10
8°	Giorgia Bonfante	1,10
9°	Consuelo Mantovani	1,05

**Risultati maschili salto in alto sociale
17 gennaio 2010**

1°	Thomas Gentilini	1,30
2°	Morad Abdeddine	1,20
3°	Marco Perbellini	1,15



▲ Elisa Marini ha vinto la gara sociale di salto in alto indoor cadette.



◀ Thomas Gentilini, vincitore della gara sociale di salto in alto indoor.

Il gruppo dei cadetti con gli allenatori Doriana, Marcello ed Enrico. ▼



LE GARE INVERNALI 2010

Ha brillato soprattutto la prestazione di Anna Coltro sui 60 metri indoor: 7"90. Nel campionato regionale invernale lanci primo posto nel martello per Valentina Sambugaro (Juniores) e per Lara Micheletti (Assoluta).

di Giorgio Mantovani

L'inverno appena passato non finiva mai. Il freddo, la pioggia, il buio, la nebbia e un bel po' di infortuni capitati ad alcuni dei nostri migliori atleti ci hanno fatto desiderare l'arrivo della primavera e del caldo come non mai. Per noi del settore assoluto, che ci alleniamo sempre all'aperto, è stata davvero dura. Ma abbiamo la speranza che per la prossima stagione qualcosa di nuovo nelle strutture a nostra disposizione si concretizzi, per darci così la possibilità di allenarci in modo migliore e, oltretutto, patendo meno freddo.

Anna Coltro ha finalmente coronato il suo sogno di correre i mt. 60 piani in meno di 8 secondi. Lo ha fatto "esagerando" (è davvero il caso di dirlo) sulla veloce pista di Modena e fermando il cronometro a 7"90 dopo aver già corso la batteria in 7"95. Una prestazione notevole che, oltre ad essere il miglior tempo sociale di sempre, ci fa ben sperare per la stagione all'aperto.

Ancora due belle prestazioni sono state ottenute dalle nostre martelliste nella fase regionale del campionato invernale lanci all'aperto. Entrambe hanno vinto la gara nella propria categoria: Lara Micheletti con un lancio di mt. 46,02 ha vinto la categoria Assoluta, mentre Valentina Sambugaro, con mt. 42,34, non ha avuto avversarie nelle Juniores/Allieve. Per

Valentina si apre una stagione di molte speranze, dopo il primato Regionale Allieve dello scorso anno. Tutto dipenderà dalle sue condizioni fisiche (ha qualche piccolo acciaccio), perché su quelle motivazionali e psicologiche sono certo che non ci deluderà. Molte le incognite, invece, per Lara ora che si è laureata e che dovrà affrontare nuove sfide nella vita. Speriamo riesca ancora a trovare il tempo per lanciare e per essere insieme a noi. Noemi Tedaldi quest'anno è stata l'unica a difendere i nostri colori ai Campionati Italiani Indoor. Per lei un bel settimo posto tra le Allieve con 3,00 metri nell'asta.

Avevamo ancora altri atleti con la possibilità di partecipare, ma come ho detto all'inizio vari infortuni e altre cause hanno messo fuori gioco la maggioranza di loro (Andrea Nadali: menisco rotto; Nicola Rossi: febbre; Matteo De Carli e Federico Fiorini: forma precaria). Sicuramente vedremo una loro riscossa nei mesi estivi,

quando potranno esprimersi al meglio e migliorare anche tanti altri bravi atleti che in questo inverno non hanno potuto andare in forma per svariati motivi. E c'è anche un gruppetto di Allievi all'esordio di categoria pieni di entusiasmo e voglia di fare, dai quali prevediamo buoni risultati.

Vorrei, infine, menzionare i fratelli Menegatti, Luca e Matteo, che, nella categoria Juniores il primo e nella categoria Allievi il secondo, hanno fatto delle belle gare campestri e podistiche, con numerose vittorie. La speranza è che il lavoro pesante da essi sostenuto in questo inverno possa tradursi in risultati di rilievo nelle gare su pista.

A tutti gli atleti e ai loro allenatori l'augurio per una stagione di divertimento e di belle gare nel 2010. ■

Il gruppo di atleti assoluti che ha preso parte alla gara sociale di salto in alto indoor. ▼

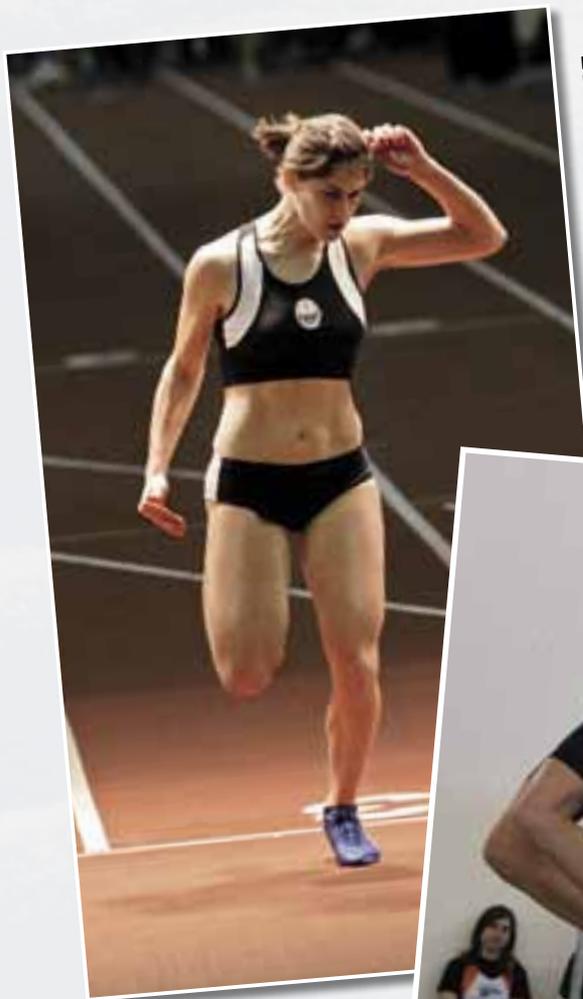


RISULTATI INVERNALI MASCHILI

mt. 60 piani				
7"76	Scarabello Luca	1994	Modena	06/02/2010
7"92	Mantovani Luca	1985	Modena	06/02/2010
mt. 60 ostacoli				
10"06	Mantovani Luca	1985	Padova	24/01/2010
salto in alto				
m 1,80	De Carli Matteo	1989	Bovolone	21/02/2010
m 1,75	Fiorini Federico	1988	Bovolone	21/02/2010
m 1,65	Rizzioli Fabio	1994	Bovolone	21/02/2010
m 1,60	Mantovani Luca	1985	Bovolone	21/02/2010
m 1,60	Fiorio Francesco	1994	Bovolone	21/02/2010
m 1,55	Rossi Nicola	1993	Bovolone	21/02/2010
m 1,50	Busca Cristian	1971	Bovolone	21/02/2010
m 1,50	Scarabello Luca	1994	Bovolone	21/02/2010
m 1,40	Bedoni Sirio	1993	Bovolone	21/02/2010
salto con l'asta				
m 4,00	De Carli Matteo	1989	Modena	07/02/2010
m 3,90	Rossi Nicola	1993	Modena	24/01/2010
m 3,80	Fiorini Federico	1988	Modena	07/02/2010
m 3,60	Mantovani Luca	1985	Modena	07/02/2010
tiro del giavellotto				
m 55,99	De Carli Matteo	1989	Vittorio Veneto	20/02/2010
m 47,06	Fiorini Federico	1988	Vittorio Veneto	20/02/2010
lancio del martello 6kg.				
m 25,30	Battistella Riccardo	1992	Padova	07/02/2010
mezza maratona				
1h14'34"	Raffagnini Simone	1970	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h16'31"	Nadali Michele	1975	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h19'41"	Garofolo Simone	1969	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h21'46"	Bissoli Gianni	1965	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h22'45"	Bissoli Iario	1962	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h26'19"	Lonardi Andrea	1971	Ostia (Roma)	28/02/2010
1h41'49"	Ferrarini Graziano	1956	Ostia (Roma)	28/02/2010

RISULTATI INVERNALI FEMMINILI

mt. 60 piani				
7"90	Coltro Anna	1986	Modena	06/02/2010
8"17	Bertoni Irene	1988	Modena	06/02/2010
8"90	Galbero Corinna	1992	Modena	06/02/2010
mt. 60 ostacoli				
9"51	Coltro Anna	1986	Padova	24/01/2010
salto in alto				
m 1,40	Fagnani Francesca	1991	Bovolone	21/02/2010
m 1,40	Coltro Anna	1986	Bovolone	21/02/2010
m 1,30	Borghesani Maria	1989	Bovolone	21/02/2010
m 1,25	Bertoni Irene	1988	Bovolone	21/02/2010
m 1,20	Borghesani Giulia	1994	Bovolone	21/02/2010
m 1,15	Galbero Corinna	1992	Bovolone	21/02/2010
m 1,15	Bissoli Cristina	1985	Bovolone	21/02/2010
salto con l'asta				
m 3,20	Bissoli Cristina	1985	Modena	10/01/2010
m 3,10	Borghesani Maria	1989	Padova	31/01/2010
m 3,10	Tedaldi Noemi	1993	Modena	07/02/2010
m 2,40	Borghesani Giulia	1994	Padova	31/01/2010
salto in lungo				
m 5,42	Coltro Anna	1986	Modena	07/02/2010
lancio del disco				
m 29,80	Corrà Irene	1992	Vittorio Veneto	21/02/2010
tiro del giavellotto				
m 28,83	Cauchioli Giulia	1993	Vittorio Veneto	20/02/2010
lancio del martello				
m 46,02	Micheletti Lara	1986	Padova	07/02/2010
m 42,34	Sambugaro Valentina	1992	Vittorio Veneto	21/02/2010



Fabio Rizzioli nella gara sociale di salto in alto indoor. ▶

◀ Anna Coltro nella gara che le ha regalato il nuovo primato personale sui 60 metri indoor.



▶ Luca Menegatti alla podistica della Casella a Bovolone.

PIÙ SPORT A SCUOLA PROGETTO "ATLETICANDO"

di Maria Andrea Borghesani

Tra gennaio e aprile ho realizzato, come esperto esterno, il progetto "Atleticando" nelle quattro scuole dell'infanzia di Cerea, il quale prevedeva quattro incontri basati sul gioco mirati alla conoscenza dell'atletica e all'avviamento allo sport e al movimento in generale. Da parte mia, posso dire di essere molto soddisfatta di questa prima esperienza nella scuola, sono rimasta molto colpita dall'entusiasmo dei bambini e dalla loro naturalezza nel compiere gesti atletici complessi. Ringrazio Lucia Zampa per la sua volontà e collaborazione nella realizzazione di questo progetto e tutte le maestre che ho incontrato e che mi hanno affiancato in queste giornate. Finita la mia introduzione saranno proprio loro a spiegare l'attività svolta, infatti ogni scuola ha scritto un piccolo articolo sugli incontri. Ecco le loro testimonianze:

SCUOLA DELL'INFANZIA DI CHERUBINE

Nei quattro incontri con il gruppo di bambini di 5-6 anni, Maria ha proposto una serie di giochi di riscaldamento (Uomo di ghiaccio, Gatto & Topo, Uomo nero) e la presentazione e prova di alcune gare di atletica: lancio del vortex, staffetta, corse e partenze. L'esperienza si è dimostrata positiva: Maria ha saputo catturare l'attenzione dei bambini e ha trasmesso loro le conoscenze ed abilità indispensabili allo svolgimento dei giochi motori e delle gare proposte. L'attività propedeutica all'atletica ha promosso l'esercizio della coordinazione motoria, della velocità, della destrezza, dell'agilità ed ha stimolato l'intelligenza senso-motoria, la concentrazione, la capacità di relazionarsi con lo spazio, con gli altri e con le cose. Inoltre, questo tipo di giochi, con regole ben precise da rispettare, permette l'utilizzo delle abilità sociali. Noi insegnanti abbiamo notato che, in seguito a questa bella esperienza, i bambini hanno iniziato ad ampliare la tipologia di giochi che svolgono in salone nei momenti ricreativi, riproponendo tra loro e con compagni più piccoli il gioco del gatto e del topo, dell'uomo nero, dell'uomo ghiaccio e delle gare con partenza e corsa.

SCUOLA DELL'INFANZIA DI SAN VITO

Noi siamo i bambini di 5 anni e da qualche mercoledì andiamo a scuola in tuta e scarpe da ginnastica, curiosi di vivere una nuova esperienza. Tutte le settimane svolgiamo l'attività motoria con le nostre insegnanti, ma il tredici gennaio è arrivata una nuova maestra: Maria, che ci ha subito entusiasmato con la novità dei suoi giochi!

Ora siamo arrivati già al terzo incontro e ci fa piacere raccontarvi che cosa facciamo. Maria ci propone sempre un gioco di riscaldamento: l'uomo di ghiaccio, il gatto e il topo, l'uomo nero. A seguire, ci siamo messi alla prova con il lancio del vortex, con la staffetta e la corsa partendo da diverse posizioni: da seduti, da sdraiati e in posizione corretta (4 appoggi).

Ci dispiace che sia arrivato già l'ultimo incontro, perché ci divertiamo tantissimo! Abbiamo gareggiato, imparato giochi nuovi che vogliamo ripetere anche con le nostre maestre.

Un grazie sincero a Maria che con tanta calma e pazienza ci ha fatto conoscere l'atletica e le sue attività e chissà che qualcuno di noi non diventi un bravo atleta!

GRAZIE - Le insegnanti e i bambini del gruppo "elefanti" e "cavalli"



▲ Scuola dell'infanzia di San Vito

▼ Scuola dell'infanzia di Cherubine.



CONSIDERAZIONI ESPRESSE DAI BAMBINI RIGUARDANTI L'ATTIVITA' DI PRE-ATLETICA

Samuele: -Con Maria, la maestra di ginnastica (di atletica, precisa Michele) mi sono divertito perché abbiamo fatto tanti giochi e quello che mi è piaciuto più di tutti è stato "l'uomo di ghiaccio"; con questo gioco ho imparato a prendere i bambini.

Jacopo: -A me è piaciuto fare il gioco dell'uomo nero; quando abbiamo fatto le gare di corsa, una volta sono arrivato primo.

Manal: -L'ultima volta mi sono divertita e in una corsa sono arrivata prima.

Valerio: -Dall'atletica ho imparato a prendere i bambini correndo e mi è piaciuto "l'uomo nero".

Claudia: -Mi è piaciuto "l'uomo di ghiaccio" e la staffetta.

Michele: -Nella staffetta, chi correva aveva in mano il testimone, un tubo di ferro, e lo passava ad un bambino.

Edoardo: -Mi è piaciuto fare il gioco dell'uomo nero, dove bisogna scappare per non farsi prendere dall'uomo nero.

Luca G.: -lo ho giocato con la maestra Maria e ho lanciato il vortex e ho fatto un lancio lungo

Alessia: -Mi è piaciuto tanto il vortex, la maestra ce lo dava e noi lo lanciavamo in lungo. Il vortex è una specie di palla fatta a uovo, che ha come una coda fatta da tre pezzi e quando si lancia fischia
Matilde R.: -Anche a me è piaciuto il vortex; si lancia con una mano e si stende il braccio. lo l'ho lanciato un po' vicino.

Emanuele: -A me è piaciuto il gioco del topo e del gatto; io, prima facevo il gatto che prendeva la coda ai bambini-topo e poi ho fatto il topo e sono stato preso da Nicolò. La coda del topo era fatta con un foulard.

Nicolò: -lo, quando correvo, ero veloce come un fulmine!

Martina M.: -Anche a me è piaciuta la gara con il lancio del vortex; quando si lancia il vortex ed entra l'aria nei buchetti, si sente un fischio.

Michele: -A me è piaciuto il gioco del gatto e del topo

Matilde D.: -A me è piaciuta la staffetta perché era bello correre e portare il testimone all'altro bambino. Per vincere bisognava correre forte e io ci sono riuscito.

Giulia: -A me è piaciuta la gara del vortex, perché si lanciava forte e vinceva chi lo lanciava più lontano.

Rida: -A me è piaciuto giocare a "uomo di ghiaccio" perché è il gioco più bello del mondo.

Martina S.: -Mi è piaciuto il gioco del vortex dove bisogna lanciare più lontano di tutti per vincere.

Grazie Maria! Un caro saluto dai bambini e dalle maestre della scuola infanzia cherubine

SCUOLA DELL'INFANZIA DI PALESELLA

Quest'anno i bambini di 5 anni hanno partecipato ad un progetto di Circolo dal titolo "Atleticando". Il progetto si è articolato in quattro incontri con un'esperta della società di Atletica e si è svolto nei mesi di marzo e di aprile. In ogni incontro l'esperta ha proposto ai bambini una disciplina diversa: lancio del vortex, staffetta e la corsa con gli ostacoli.

I bambini della scuola di Palesella hanno partecipato con entusiasmo alle attività proposte e lo dimostrano anche le loro impressioni raccolte dopo gli incontri: Alessandro, Filippo, Joseph, Erika, Linda, Pietro, Thomas: "Mi è piaciuto tanto la corsa ad ostacoli";

Nicolò: "Mi è piaciuto il gioco dell'uomo di ghiaccio e dell'uomo nero che abbiamo fatto per riscaldamento";

M.Vittoria: "A me è piaciuto il lancio del vortex, perché mi piace lanciare";

Leonardo: "A me sono piaciute due cose, il lancio del Vortex e la corsa ad ostacoli".

Angela: "A me è piaciuto tutto".

Un grazie a Maria per questa bella esperienza.



SCUOLA DELL'INFANZIA VILLAGGIO TRIESTE

Quest'anno presso le scuole dell'infanzia del circolo di Cerea, la società "Atletica Selva Bovolone", ha fatto conoscere tale sport in modo divertente ed interessante ai bambini di 5 anni, attraverso Maria, un esperto esterno nominato per seguire questo progetto. In ogni incontro i bambini hanno eseguito un riscaldamento mediante un gioco di gruppo, che hanno apprezzato molto, chiedendolo anche in altre occasioni. Poi sono state presentate tre specialità (corsa, staffetta e vortex) con le loro regole, facendole provare in modo giocoso; Maria ha sempre spiegato con chiarezza i giochi organizzando spazi e momenti. Nell'ultimo incontro gli alunni hanno gareggiato, svolgendo le tre specialità, provate precedentemente, partecipando con interesse e divertimento.

Alla domanda, "Cosa vi è piaciuto fare?", i bambini hanno risposto così:

Alex, Alessandro, Alyssa, Alice: "A noi è piaciuto il lancio del "vortex";

Ichraq: "A me è piaciuto correre".

Marwa, Gaia, Safa, Amira, Valentina, M.Caterina: "A noi è piaciuta la staffetta;"

Andrea, Paolo, Filippo, Nicolò: "A noi è piaciuto giocare all'Uomo Nero e all'Uomo di Ghiaccio."

Tale progetto ha avuto un esito positivo, e soprattutto è piaciuto molto ai nostri bambini.

Dolce sapore di Miele

di Maria Andrea Borghesani

SPORT & FORMAZIONE

Tutto ha inizio con il miele!

Alla festa sociale di dicembre ogni partecipante si è visto consegnare un vasetto di miele o di marmellata, questo per sensibilizzare ogni atleta ad un'alimentazione sana ed equilibrata. Tutto ciò rientra in un programma più ampio, ovvero offrire a chi si avvicina all'atletica benessere, qualità e sicurezza.

Per benessere non si parla solo di alimentazione, ma anche di star bene e far star bene le persone, ad un livello psicologico e non solo fisico all'interno della società, a partire dai settori giovanili fino ad arrivare a chi frequenta abitualmente il campo. A questo proposito sabato 27 e domenica 28 marzo un gruppo di allenatori ha partecipato ad un corso di formazione sulle relazioni. Il corso aveva come obiettivo l'aver maggiore cura delle relazioni del gruppo e tra gruppo e allenatore, questo per capire i bisogni dei ragazzi oggi ed individuare gli elementi per creare un clima di accoglienza e serenità. Lo scopo era quello di divenire consapevoli che attraverso la relazione vengono trasferiti i valori dello sport, dello stare insieme, della condivisione. Una consapevolezza raggiunta con una riflessione su quanto i piccoli gesti possano essere importanti: ad esempio salutare ognuno di loro quando arrivano in palestra o sul campo, ascoltare, chiedere, parlare per passare da una concezione di sport di individuale ad uno di squadra.

Per quanto riguarda la sicurezza non mi riferisco al solo creare spazi e situazioni che siano atti a ridurre incidenti, ma anche a poter contare su persone pronte, nel caso questi si verificano, a garantire interventi di primo soccorso corretto. A tale fine, sempre il solito gruppo di allenatori, ha preso parte a sei incontri di primo soccorso organizzati dal comune in collaborazione con il Coni. Oltre a competenze teoriche sono state acquisite abilità tecniche per avere un'idea di come si

dovrebbe agire di fronte al verificarsi di incidenti tipici in ambito sportivo, come caviglie slogate, traumi da caduta, contratture o strappi, ma soprattutto capire quali sono gli strumenti e le attrezzature necessarie in un kit di primo soccorso. Infine, e non ultima per importanza, la qualità intesa come professionalità e competenze tecniche specifiche dell'atletica in generale o di discipline in particolare, apprese attraverso un'esperienza decennale (come Jojo) e con un continuo aggiornamento e confronto tra allenatori. Davanti a domande come: quali sono le attività "giuste" da proporre agli esordienti, ragazzi e cadetti per non causare danni fisici con gli allenamenti? Sono cambiati, negli ultimi anni le modalità per fare e svolgere determinati esercizi? A queste domande si è cercato di rispondere con un incontro con Roberto Troiani, un allenatore di un'altra società veronese, ben conosciuto per i suoi continui aggiornamenti e studi. Durante la serata sono stati mostrati praticamente esercizi nuovi o già noti, come dovrebbero essere eseguiti e con quale frequenza applicati negli allenamenti.

Come associazione che offre un servizio al territorio, che coinvolge persone di qualsiasi età, non possiamo pensare di fare solo atletica, cioè insegnare tecnicamente uno sport. Certo, è quello che principalmente ci si aspetta da noi (e che facciamo), ma da parte no-



stra vogliamo essere una società che è anche attenta alla persona nella sua globalità, per questo abbiamo partecipato a corsi così diversificati. Speriamo solo di sentire sempre questo bisogno di formazione e di apprendimento di nuove conoscenze, in quanto sono la base per un miglioramento continuo, senza avere paura di mettersi in discussione e di ridefinirsi come società. ■

Il gruppo allenatori che ha partecipato al corso di formazione sulle relazioni. ▼



CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE

Rossano Veneto, 24 e 25 aprile 2010

ANDREA NADALI

campione regionale assoluto con punti 5620

di Luca Mantovani

Bisogna fare una premessa: la data di questi Campionati Regionali è stata comunicata dalla Federazione soltanto all'inizio di aprile per motivi che è inutile star qui a spiegare; gli atleti che praticano questa specialità, sia qui a Bovolone ma anche in tutto il Veneto, hanno programmato gli allenamenti sapendo che questa gara si doveva svolgere ad inizio giugno. Il decathlon è una gara che non si può improvvisare e prendendo queste decisioni la Federazione ha danneggiato

gli atleti in maniera a mio avviso considerevole.

Ciononostante la nostra società ha presentato a questo Campionato Regionale ben sei atleti, confermando la nostra forte tradizione nelle Prove Multiple: Andrea Nadali ha vinto il titolo regionale assoluto ed è al rientro in questa specialità dopo 3 anni di assenza, ora lo attendiamo tutti ai Campionati Italiani; Federico Fiorini ha usato questo decathlon come test in vista dei Campionati Italiani e quindi non ha portato a termine tutte le prove, ma in quelle da lui effettuate si sono viste delle

cose davvero interessanti; i tre Allievi, Francesco Fiorio, Luca Scarabello e Nicola Rossi, sono all'esordio in questa specialità: i primi due hanno ottenuto il minimo di partecipazione per i Campionati Italiani e Nicola l'ha sfiorato di poco, in bocca al lupo per il futuro; infine l'unica rappresentante femminile, Giulia Borghesani, ha esordito nella nuova specialità dell'eptathlon Allieve e ha posto delle buone basi per il futuro. In bocca al lupo ai nostri atleti che parteciperanno ai Campionati Italiani e auguro un futuro più roseo alle Prove Multiple in Italia. ■



Andrea Nadali durante la prova del salto in alto. ▼

Giulia Borghesani nella prima gara, i 100 metri ostacoli. ▼



Eptathlon allieve	Giulia Borghesani
m 100 hs	18"67
Alto	1,25
Peso	5,07
m 200	29"67
Lungo	4,48
Giavellotto	17,63
m 800	3'31"08
Totale punti	2298

Decathlon	Andrea Nadali	Federico Fiorini
m 100	12"07	12"35
Lungo	6,57	5,37
Peso	10,93	11,60
Alto	1,85	1,80
m 400	57"18	Rit.
m 110 hs	18"04	Rit.
Disco	33,90	35,49
Asta	4,40	4,00
Giavellotto	35,69	49,13
m 1500	5'35"80	Rit.
Totale punti	5620	4015

Octathlon	Francesco Fiorio	Luca Scarabello	Nicola Rossi
m 100	13"06	12"51	12"97
Lungo	5,82	5,12	5,40
Peso	8,97	9,29	9,99
m 400	58"75	57"20	60"70
m 110 hs	18"39	18"12	19"29
Alto	1,70	1,58	1,55
Giavellotto	41,15	27,38	37,93
m 1000	3'13"34	3'04"91	3'20"85
Totale punti	3916	3757	3528

little susan Pub

SUMMER
2010

COLAZIONI_PANINOTECA
APERITIVI_WINE BAR
BIRRERIA_COCKTAIL

TUTTI I GIORNI

APERITIVO CON RICCO BUFFET DALLE ORE 18:00
APERTO DALLE 6:00 ALLE 2:00

AMPIA SCELTA BIRRE SPECIALI IN BOTTIGLIA

PROMOZIONI DELLA SETTIMANA

valide dalle ore 21.00 (sospese durante serate a tema e altre manifestazioni...)

LUNEDÌ E MARTEDÌ

Birre estere speciali piccole € 3.50

Birre estere grandi €10

MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ

Birra media € 3

VENERDÌ E SABATO

Cocktails tutti € 3.5 (tranne miscelati con red-bull)

DOMENICA

(e tutti i giorni durante l'orario di pausa pranzo 11.30-14.30)

Little menù: birra piccola/bibita bottiglia + patatine fritte/patatine fritte country/olive ascolane € 5

Messico menù: birra piccola/bibita bottiglia + mozzarelline/palline ripiene di broccoletti e formaggi/
Jalapeno piccanti ripieni di formaggio/mini spiedi di pollo € 6

Maxi menù: birra media/bibita media + bruschetta/ piatto fritto + caffè + amaro €10

Combo menù: Birra media/bibita media + panino + patatine fritte € 10

Luxury menù: Tagliere/Insalatona/bresaola pomodoro e grana + 1/2litro acqua +
bicchiere vino (lugana/prosecco/valpolicella) + caffè + amaro € 12

California menù: birra media/bibita media + piatto fritto + super hamburger € 10

Normal menù: birra piccola/bibita bottiglie + panino + patatine fritte € 8

Bovolone VERONA (Fronte Ospedale) info 045 7100419



...e sono 14!!



Domenica 14 Marzo 2010 è stato aperto ufficialmente il 14° anno agonistico. Come da tradizione, la giornata ha previsto la Santa Messa, con atleti, familiari e dirigenti, le foto di rito e la presentazione in sala civica del programma "Stagione Ciclistica 2010". Per la categoria giovanissimi, Luc ha ricordato che quest'anno la squadra parteciperà al Meeting Nazionale di Società che si svolgerà a Roma dal 1 al 4 luglio. Per la categoria esordienti del primo anno, Luc ha dato il benvenuto a tre nuovi ragazzi che hanno fatto il loro ingresso ufficiale da pochi mesi: Pomini Andrea, Soave Nicola e Girardi Amedeo. Per questo dovranno stringere i denti per poter raggiungere nella preparazione i propri compagni, con Luc tutta la squadra augura a loro un incoraggiante "...in bocca al lupo!". Realdo Ramaliu ed Enrico Zanoncello, che nella categoria giovanissimi hanno dimostrato di avere doti atletiche e carattere, alla vigilia del loro esordio nella categoria esordienti si presentano sicuramente come atleti da tenere in considerazione. Compatto ed affiatato si presenta il gruppo formato dai ragazzi nati nell'anno 1996, Attilio Viviani, Michele Zorzan, Michele Vignato, Umberto Poli, Andrea Morando, Matteo Boldrini e Francesco Biviano. Quest'anno sono nella categoria esordienti secondo anno e tutti confidano in una stagione ricca di emozionanti vittorie e piazzamenti. In fine, per la categoria allievi troviamo Francesco Crescenti ed Elia Ghirigato. Francesco, al secondo anno nella categoria è sicuramente un punto fermo per le nostre aspettative, è veloce, resistente, e ha un buon passo in salita. Ha dalla sua parte l'esperienza raccolta nel 2009, oltre che un ottimo compagno di squadra. Elia è sicuramente uno degli atleti migliori tra gli allievi veronesi del primo anno. Dovrà superare il divario tra la categoria esordienti e quella degli allievi ma la stagione è lunga e sicuramente saprà trovare la forma per raccogliere moltissime soddisfazioni. A chiudere la presentazione, il discorso del Presidente Andrea Zorzella che ha voluto sottolineare l'importanza dello sport per i ragazzi come scuola di vita, dove possono imparare il significato di parole come: impegno, lealtà, amicizia, serietà, rispetto delle regole e per concludere, ma non meno importanti, salute ed alimentazione. Gruppi Sportivi come il nostro assumono quindi un ruolo sociale molto importante nei confronti dei nostri figli, che diventeranno uomini e donne del domani. Per questi motivi, è necessario il sostegno da parte degli Organi Locali Competenti affinché si possano mante-



▲ I gruppi Esordienti ed Allievi.

nere e migliorare nel tempo, l'efficienza e la professionalità che l'attività richiede. Ricordiamo, che l'A.S.D. G.S. Luc Bovolone al momento si sostiene con il volontariato e con l'indispensabile contributo degli Sponsor, senza i quali non sarebbe possibile portare avanti il nostro prezioso "lavoro sociale". ■

**Se volete venirci a trovare
ci alleniamo il martedì
ed il venerdì dalle 18:30
alle 19:30 presso la zona
industriale di Bovolone.**

▼ Il gruppo dei Giovanissimi.



1^a EDIZIONE DEL NUOVO

CONCORSO FOTOGRAFICO

DELL'ATLETICA SELVA BOVOLONE



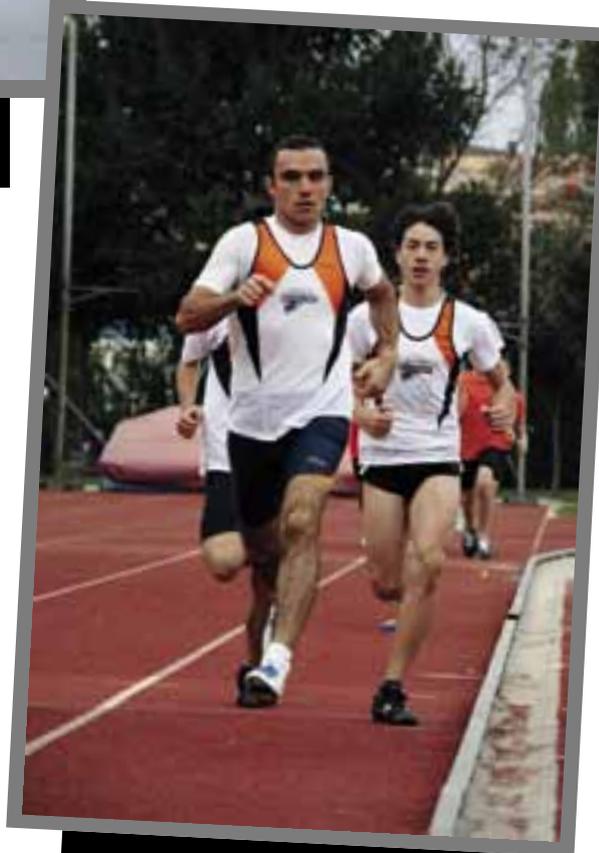
PRIMO POSTO / MAURIZIO MARINI

La figlia Elisa durante una gara di salto in alto

Ecco le
foto migliori
selezionate dalla
Redazione per
questo primo
numero de
"Il Giornalino"



SECONDO POSTO / GIORGIO MANTOVANI
La concentrazione di Sofia Turin



**TERZO POSTO
MAURIZIO MARINI**
Marcello Vaccari seguito
da Matteo Menegatti

Alcune delle foto in gara. Ringraziamo tutti quelli che hanno partecipato e vi aspettiamo più numerosi per la prossima edizione.

MAURIZIO MARINI
Piramide di esordienti



CRISTINA GOBBI
Il viale del campo sportivo



GIORGIO MANTOVANI
Omaggio agli Starter



CRISTINA GOBBI
La partenza degli 80 metri

La salute vien mangiando

di Stefania Maestrello
e Maurizio Marini

Campagna di informazione per una sana e corretta alimentazione

È partita il 9 marzo scorso la campagna di informazione per una sana e corretta alimentazione organizzata dall'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, in collaborazione con l'Azienda Ulss 21, l'Istituto Comprensivo "F. Cappa" e il Comitato Genitori dello stesso Istituto, patrocinato dal Comune di Bovolone, nell'ambito del progetto regionale "Alimentinsalute".

La nostra società ha aderito con entusiasmo all'iniziativa, insieme ad altre associazioni presenti sul nostro territorio, quali A.Ge. Volando, GEA Onlus, Coop. Sociale Il Giardino, Associazione Mani Amiche, Liber@mente, Gruppo Soc. Sportivo Crosare; così come già negli scorsi anni si era dato vita ad una serie di iniziative volte ad avvicinare la nostra comunità, in particolare il mondo della scuola, a tematiche di carattere sociale. Quest'anno la sensibilizzazione delle Istituzioni ha fatto sì che il progetto avesse dimensioni ancora più ampie, coinvolgendo, oltre gli insegnanti, anche gli alunni e le famiglie dell'I.C. "F. Cappa" (scuola secondaria di primo grado di Bovolone e scuola primaria di Villafontana).

Il progetto interessa infatti molti settori della società: il mondo della scuola (educatori e studenti), le famiglie, l'ambito della produzione e distribuzione collettiva, consumatori, medici di medicina

generale, pediatri, nutrizionisti, l'Università e gli ambiti preposti alla salute e alla tutela alimentare.

I ragazzi e gli insegnanti della scuola secondaria di primo grado si sono formati in particolare su temi che riguardano le linee guida per una sana alimentazione e sull'approfondimento di come leggere le etichette riportate sui prodotti acquistati nella grande distribuzione. A completamento si è voluto coinvolgere bambini e ragazzi anche con l'esperienza della merenda a scuola: yoghurt per la scuola primaria e frutta di stagione per la scuola secondaria di primo grado... idea accolta con curiosità e grande entusiasmo.

La Campagna "La salute vien mangiando - proposte formative per un consumatore consapevole" prevede una serie di seminari teorici e laboratori pratici per fornire una corretta informazione sulle abitudini alimentari e diffondere stili di vita sani.

Il cibo non ha solo un significato nutrizionale ma anche emotivo, culturale e sociale ed il recupero delle tradizioni è una tappa obbligata nel percorso del "mangiar sano senza rinunciare al gusto".

I seminari sono stati tenuti nell'auditorium dell'Istituto Comprensivo "F. Cappa" con la partecipazione di diversi esperti.

Nel primo incontro il 9 marzo, la nutrizionista Carmen Losasso, ha proposto le linee guida per una sana alimentazione; mentre la Dott.ssa Lorena Zambelli, del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Aulss 21 ha presentato la nuova piramide alimentare. Entrambe hanno evidenziato quanto sia importante distribuire i pasti nell'arco della giornata, assumere le giuste porzioni e variare spesso le scelte a tavola.

*Evento organizzato
in collaborazione con:*

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE
SELVA



Associazione Mani Amiche

**Istituto Comprensivo
"F. CAPPÀ"**

**Comitato Genitori
I.C. "F. CAPPÀ"**



Istituto Professionale G. Medici



▲ L'esperienza della merenda a scuola.

Nel secondo incontro il 18 marzo, il Prof. Iginio Andrichetto, Direttore Generale dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie e il Dott. Paolo Coin, Direttore del Dipartimento Prevenzione, hanno presentato il progetto "Alimentinsalute", approfondendo l'importanza di scegliere i prodotti sapendo leggere le etichette, elogiando i controlli a tutela del consumatore sulla sicurezza alimentare nel Veneto e spiegando l'obiettivo principale che è quello di dare concreta attuazione alle proposte della Comunità Europea in tema di politica degli alimenti, oltre che fornire ai cittadini un'informazione chiara e trasparente.

Mentre la psicoterapeuta Elena Faccio, ricercatrice dell'Università di Padova, ha parlato di cibo e benessere con particolare attenzione e approfondimento dei temi anoressia e bulimia.

A chiudere i seminari, il 30 marzo, è stato il medico sportivo dell'Aulss 21, Dott. Giuseppe Ghiglioni, il quale ha illustrato la relazione tra alimentazione e movimento. Sottolineando come una corretta alimentazione deve essere accompagnata anche da una corretta attività fisica, sempre più latitante nel nostro sistema di vita.

Il 27 aprile è iniziato il ciclo di tre incontri laboratorio presso il Centro Sportivo Crosare di Bovolone, durante i quali viene dimostrata la preparazione, in modo salutare e veloce, di un pasto completo: primo, secondo, frutta e verdura. Questo primo incontro, dal titolo "In salute con i colori di frutta e verdura", ha offerto la possibilità di vedere come, con pochi ingredienti sani e del nostro territorio, si possano combinare velocemente piatti semplici e colorati, che deliziano comunque il palato. Peculiarità che viene mantenuta anche nelle altre due serate: l'11 Maggio "In salute con i primi piatti" e il 25 Maggio "In salute con le carni e le fonti proteiche alternative". Quest'ultimo chiude la serie che intende dare al pubblico presente vari consigli sui valori nutrizionali dei cibi e sulle combinazioni alimentari, per aiutare ad avviare ad una sana e corretta alimentazione che sta alla base del nostro stato di salute e del nostro benessere. In ognuno dei tre incontri viene inoltre offerta una degustazione di uno dei piatti spiegati durante la serata.

I laboratori sono tenuti dal professor Filippo Canton, docente dell'Istituto Alberghiero "G. Medici" di Legnago, dal suo staff formato da alunni dell'istituto, dalla dott.ssa Carmen Losasso, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e dal dott. Michele Guarise, esperto in Sicurezza Igienico Sanitaria degli Alimenti. Altro appuntamento importante, che si inserisce nel percorso delle serate pratiche, dal titolo "La performance ambientale del cibo attraverso il suo ciclo di vita", viene proposto nella serata del 21 Maggio presso l'Auditorium dell'Istituto Comprensivo "F. Cappa". Ci si pone l'obiettivo di offrire gli strumenti per capire, valutare, misurare e distinguere quali sono i prodotti con il minor impatto



▲ Il prof. Canton con gli allievi dell'Ist. Medici.

negativo sull'ambiente.

La nostra salute dipende in gran parte da come e quanto mangiamo, da dove e come viviamo.

Noi siamo parte integrante del territorio, siamo figli della terra che ci ha visti nascere e crescere, e dei suoi prodotti. Questi ultimi seguono l'iter delle stagioni, delle condizioni climatiche, al pari del nostro fisico.

Soprattutto le persone più esposte e più fragili, in particolare bambini ed anziani, si devono nutrire correttamente con cibi provenienti dal territorio in cui vivono, legati alle stagioni e quindi con prodotti raccolti a maturazione e con-

sumati in un breve tempo dal raccolto. E poi la quantità. Si può e si deve mangiare seguendo delle semplici regole che non sono certo figlie del consumismo e della fretta, ma piuttosto dell'amore fra simili, fra persone consapevoli che la qualità della vita passa "in primis" attraverso il cibo.

Questo deve essenzialmente costituire un piacere per chi lo prepara e per chi lo consuma, senza eccessi o forzature. I piatti popolari, legati alla tradizione, aspettano solo di essere "alleggeriti", ma non stravolti, e tantomeno dimenticati. ■



notte basket 2010

3^a edizione torneo notturno di basket 3vs3
17 - 18 - 19 - 20 Giugno @ Caltrane

giovedì 17

Inizio Ore 20.30

Apertura Torneo

3vs3 Maschile

venerdì 18

Inizio Ore 20.30

3vs3 Maschile

3vs3 Femminile

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



sabato 19

Inizio Ore 17.00

Gara di Tiro

3vs3 Masch./Fem.

domenica 20

Inizio Ore 18.00

Fasi Finali 3vs3

Premiazioni

NOVITÀ 2010: 3vs3 FEMMINILE!!!

Diamo spazio anche al gentil sesso per esprimere i propri valori sul campo!

DOMENICA 20 ALLE ORE 18.00

APERITIVO SPORTIVO in collaborazione con

MARAZAIBO

Il torneo sarà accompagnato da stand luppolo-gastronomici e musical!

Vi aspettiamo per divertirci in compagnia e per vedere del buon basket!!!

Info su nottebasket.altervista.org



LO SPORT A SPASSO CON LA STORIA

LA PERLA DEL MEDITERRANEO

di Luca Mantovani

Osaka, 2007. Ai Campionati del Mondo di Atletica Leggera si sa, a volte accadono cose impensabili, imprese sportive che si rivelano storiche per un intero popolo o nazione. In una finale di salto in alto maschile emozionante, dove Donald Thomas, sorprendente bahamense, si aggiudica la medaglia d'oro, Kyriakos Ioannou, atleta di Cipro, riesce a salire sul terzo gradino del podio: è il primo atleta di questa nazione a conquistare una medaglia ai Campionati del Mondo.

La storia sportiva di Cipro ha origini recenti, basti pensare che il Comitato Olimpico cipriota fu fondato solo nel 1974 e i propri atleti presero parte per la prima volta ai Giochi soltanto nel 1980 a Mosca.

Recente è anche la storia di questo bellissimo paese, almeno come nazione autonoma e indipendente. Colonia ottomana prima e inglese poi, Cipro raggiunge l'indipendenza nel 1960 dopo uno scontro sanguinoso durato quattro anni; ma la pace dura solo per cinque anni fino a quando, nel 1965, le due principali comunità residenti sull'isola, quella greca e quella turca, portano il paese sul punto di una guerra civile. Nel 1974 l'esercito turco occupa la parte settentrionale dell'isola che perde la sua unione e viene spaccata in due; nel 1983 viene autoproclamata la Repubblica Turca di Cipro Nord, mai riconosciuta ufficialmente dall'ONU. Da questo momento in poi esisteranno due nazioni distinte e gli atleti di Cipro Nord saranno costretti a rinunciare alle Olimpiadi.

A volte riesco ancora a sorprendermi nel vedere fino a che punto può arrivare l'intolleranza degli uomini: anche in un'isola di pochi milioni di abitanti la convivenza è risultata impossibile e ha invece scatenato guerre e morti insensate, oltre a dividere amici e famiglie intere. Speriamo che in futuro i Giochi possano ritrovare la funzione principale per la quale furono istituiti: essere cioè promotori di pace e riunificazione tra i popoli. E le imprese sportive, come quelle di Kyriakos Ioannou, possano contribuire a consolidare sentimenti di fratellanza e collaborazione, oltre che ad essere il simbolo di una splendida nazione. ■





Incontro con **Primož Kozmus**

Il campione olimpico e del mondo di martello a Bovolone
incontra alcuni atleti della nostra società

di Luca Mantovani

Lunedì 8 marzo. Alle 8 di sera ricevo una telefonata dal signor Antonio Masini, proprietario del centro benessere Regenesi a Bovolone. Con voce molto allegra mi dice: «Domani mattina Primož Kozmus viene a farmi visita a Bovolone: voi dell'atletica siete interessati a parlare un po' con lui e a farvi qualche foto insieme?»; quasi incredulo rispondo «Cosa??? Se siamo interessati??? Domani mattina saremo di sicuro da lei!!!».

Prendo il telefono, chiamo il Pela (Andrea Pelucco, primatista sociale assoluto di lancio del martello) il quale sono sicuro non vorrà mancare l'appuntamento; chiamo anche Lara (Micheletti, primatista sociale assoluta di lancio del martello) la quale mi conferma la sua presenza; chiamo Anna (Coltro, atleta e redattrice de Il Giornalino) e il mattino seguente ci rechiamo al centro benessere Regenesi.

Ci accoglie un clima caldo e sereno, in netto contrasto con la gelida mattinata invernale. Dapprima parliamo con un membro dello staff di Kozmus, il quale ci dà una notizia per noi agghiacciante: il campione sloveno vuole lasciare l'attività agonistica; tutti noi rimaniamo stupiti, ci chiediamo come un atleta, a 30 anni e nel punto massimo della sua carriera, possa lasciare il mondo dell'atletica.

Successivamente rivolgiamo qualche domanda all'atleta sloveno e cominciamo a capire il perché delle sue intenzioni: Kozmus svolge una preparazione che non si basa soltanto sull'allenamento fisico o mentale; Primož crede fermamente nella teoria della Bioenergia (per noi, o almeno per me, alquanto sconosciuta) e di come l'energia della Terra ma anche dell'Universo possano influire sulle sue

prestazioni in gara. Kozmus, insieme al suo staff, ha constatato che nei prossimi anni ci sarà un periodo a lui sfavorevole e che quindi non potrà competere ad alto livello. Ma non solo: gli ultimi tre anni passati ad alto livello, in testa alle classifiche mondiali, sono stati calcolati in precedenza con lo stesso metodo. Sembra molto riduttivo e banale quello che ho appena cercato di descrivere, ma la mia ignoranza in materia non mi permette di approfondire di più l'argomento. Ecco perché siamo rimasti in contatto con Primož: magari in futuro ci potrà illuminare maggiormente su questo quantomeno affascinante stile di vita.

Ecco le domande che abbiamo rivolto al campione sloveno:

Cosa può dire ai nostri giovani atleti che si avviano a praticare l'atletica?

Di farla finché c'è gioia, dopo non ne vale più la pena. Bisogna essere felici per ottenere buoni risultati in atletica, bisogna essere felici dentro. Se poi il piacere e la felicità vengono dati dal risultato, ancora meglio.

Lei non è mai stato colpito da infortuni gravi, qual è il suo segreto?

Beh, qualche piccolo infortunio l'ho avuto anch'io. Sono stato seguito da una squadra molto professionale e molto specializzata che ha preso in considerazione tutti i minimi dettagli. Nel mio sistema d'allenamento i preparatori sono sempre riusciti ad individuare il giorno della mia massima forma fisica durante l'anno. Ho avuto anche fortuna nella mia carriera, ma soprattutto ho seguito lo stile di vita della bioenergia.

Che consigli ci può dare per uno stile di vita sano, da atleta?

L'unico consiglio che vi do è quello di seguire lo stile di vita della teoria bioenergetica ☺. ■

Primož Kozmus, al centro, tra i due primatisti sociali assoluti di lancio del martello, Andrea Pelucco e Lara Micheletti e insieme a Luca Mantovani e Anna Coltro. ▼



Atletica Amore

Ventitreesima puntata

Cari lettori in questa puntata abbiamo deciso di parlarvi di amori un po' speciali...

Ci sono papà, atleti e allenatori che nutrono un amore innato per il cibo!

Bèh, direte voi, il cibo con i tempi che corrono è rimasto un buon antidoto per calmar i pensieri stressanti di ogni giorno. Anche, ma per alcuni di noi è una vera e propria venerazione!

Quando i soggetti in questione vi parlano del semplice atto di mangiare, non sentite una frivola narrazione, ma inizia per loro, la perdizione totale! Le pupille si dilatano, compare sui loro volti uno sguardo fatato ed ecco che tutto d'un fiato sfornano dalla loro bocca i peccati di gola più prelibati: "Sai ieri ho mangiato poco: gnocchetti al gorgonzola, pasticcio, kebab, polenta e baccalà, biscotti, torta al cioccolato! (con poco impasto e tanta nutella, forse ho sbagliato le dosi, ma che fortuna!), carne ai ferri, un branzino, due leoni un cinghiale e un elefante come contorno! C'era posto per un sorbetto ma mi son trattenuto!"

Gli atleti logicamente devono star allerta e seguir però un minimo di dieta... ecco allora che per far felice il proprio allenatore e metter a tacer la propria coscienza, tra un panino con il salame e una porchetta ai ferri inseriscono qualche sottile foglia di insalata e un frutto ricco di potassio. (Non tanto per prevenir i crampi alle gambe per i duri allenamenti, ma per calmar quelli che vengono allo stomaco per digerir il tutto!).

Vi è poi l'amore materno arriva finalmente una nuova piccola fanciulla in casa Bianchini/Mantovani: Adele! Una signorina che si è fatta desiderare ma che come potete ammirare dalla foto ne è valsa veramente la pena! Congratulazioni quindi a mamma e papà da tutta l'Atletica Selva Bovolone!

Infine c'è un amore particolare... quello legato ai ricordi.

Quanti di voi ripensano ai tempi passati. Le donne di solito ricordano i primi amori, i primi battiti del cuore, gli incontri, i pianti... Mentre gli uomini?

Bèh, gli uomini pensano ai bellissimi anni in cui si andava a fare il militare! Le camerate, le bevute con gli amici e gli scherzi dove il divertimento era assicurato. Portiamo la testimonianza di uno di loro... lo riconoscete? In questi casi, in cui il silenzio è d'obbligo, vi rinnoviamo l'appuntamento alla prossima puntata! ■

Sotto i primi raggi di sole...

Articolo firmato

"I LAUREATI"

Eccone altri due. Sempre più si stanno diffondendo, emergono quasi ad ogni sessione di laurea... e portano un vento nuovo nella nostra società (se non altro perché si laureano in città diverse!):

... sono i LAUREATI dell'Atletica Bovolone, categoria che sta crescendo e che ancora non si è capito bene dove arriverà, visto anche i tempi non proprio rosei che stiamo vivendo.

Lara Micheletti, dottoressa in Scienze del Turismo: eccola che vuole impartire lezioni a tutti e con tanto di martello in mano cerca di assoggettare gli irriducibili intorno a lei.

E poi Luca Mantovani, che ha raggiunto la laurea magistrale "cum lode" in Scienze Biologiche. Adesso penserà bene cosa fare oltre che a impazzire con la spada di Jedi!

Congratulazioni ai nostri e un augurio grande per il futuro! ■



INFORMAZIONI SULLA SOCIETÀ

SITO INTERNET: www.atleticabovolone.it

E-MAIL: atleticabovolone@libero.it

E-MAIL per comunicazioni al direttivo: direttivo@atleticabovolone.it

TELEFONO: 340 8374352

atletica¹⁹⁶⁸ BOVOLONE SELVA

DIRETTIVO ANNI 2009 - 2011

Cristina Bissoli, Paolo Borghesani, Gianluca Colato, Mario Donadoni, Gianluca Lanza, Paolo Lanza, Claudia Mantovani, Giorgio Mantovani, Luca Mantovani, Andrea Nadali, Gianni Segala, Massimo Signoretto, Daniela Tieni, Elisa Turin, Marcello Vaccari.

SEDE: presso impianto sportivo di Atletica Leggera in via Belvedere a Bovolone.

ANNO DI FONDAZIONE: 1968

RIUNIONE DEL DIRETTIVO:

Ogni mercoledì alle ore 21,30 presso la sede.

GIORNALINO SOCIALE: "Il Giornalino",

uscita quadrimestrale gratuita distribuita nelle famiglie. 8.000 copie a numero stampate e distribuite a Bovolone, Villafontana, Isola Rizza e nelle edicole dei paesi vicini.

SPONSOR UFFICIALE:

Selva S.p.A. di Bolzano.

LUOGHI DI ALLENAMENTO: pista di Atletica in via Belvedere - tutti i giorni dalle 18:00 alle 20:00. Palestra delle scuole Elementari di via F. Cappa - da novembre a marzo.

COLLABORAZIONI: per il settore Assoluto Maschile e Femminile: Fondazione Bentegodi Verona.

FASCE DI ETÀ COINVOLTE:

Esordienti M/F 1999-2000 Ragazzi/e 1997-98
Cadetti/e 1995-96 Allievi/e 1993-94
Juniores M/F 1991-92 Promesse M/F 1988-89-90
Seniores M/F 1987 e precedenti

ALTRE ATTIVITÀ:

Centri di formazione per bambini delle elementari e della scuola materna. • Ginnastica per adulti.
• Centri estivi durante il periodo estivo per i ragazzi dai 4 ai 13 anni.

Questo giornalino si finanzia esclusivamente grazie all'apporto degli sponsor inserzionisti. Si ringraziano inoltre tutti coloro che hanno collaborato alla sua realizzazione. Per inserzioni pubblicitarie su questo Giornalino telefonare al 338 6963767.

Presidente

Gianni Segala 0457103464

Vicepresidente

Daniela Tieni 0456948052

Consigliere

Massimo Signoretto 0457103499

Segreteria

Mario Donadoni

Cassa E Contabilità

Elisa Turin

Responsabile Tecnico Settore Giovanile

Claudia Mantovani

Responsabile Tecnico Settore Assoluto

Giorgio Mantovani 0456948052

Responsabile Centri Di Formazione

Claudia Mantovani

Centri Estivi

Stefano Donadoni

Aureliano Anelli 0457102591

Organizzazione Gare

Gianluca Lanza 0456901350

Paolo Lanza

Gianluca Colato 0457103682

Marcello Vaccari

Claudio Turco

Graziano Ferrarini

Marco Contado

Corso Adulti

Stefano Donadoni

Responsabile Giornalino Sociale

Luca Mantovani 0456948052

Redattori

Anna Coltro, Marcello Vaccari,

Cristina Bissoli

Contatti Bentegodi

Giorgio Mantovani 0456948052

Contatti C.S.I

Gianluca Lanza 0456901350

Responsabili Sito Internet

Antonio Turin, Alessandro David, Fabio Isoli

Addetti Ai Risultati

Claudia Mantovani

Giorgio Mantovani 0456948052

Team Tecnico 2010

Giorgio Mantovani 0456948052

Stefano Donadoni

Massimo Bonfante

Doriana Vertuan

Andrea Pelucco

Paolo Borghesani 0456900837

Maurizio Baschieri

Claudio Turco

Cristina Bissoli

Luca Mantovani

Eleonora Paruta

Enrico Donadoni

Marcello Vaccari

Riccardo Faccioni

Elena Carmagnani

Cristian Busca

Francesco Mantovani

Anastasia Mocritcaia

Medico Sociale

Dott. Filippo Mantovani

ORGANIGRAMMA SOCIALE

Il Giornalino - ANNO 14 - N. 1 - Quadrimestrale dell'Atletica Bovolone - Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile 2010

Editore: Atletica Bovolone - Direttore responsabile: Andrea Domaschio - Realizzazione: Luca Mantovani, Cristina Bissoli, Marcello Vaccari, Gianni Segala, Daniela Tieni, Giorgio Mantovani - Fotocomposizione: Prismagraf & Rainbow s.r.l. di Villafontana (VR) www.prismagraf.net -

Stampa: Grafiche SIZ tel. 0458730411 - Autorizzazione del tribunale di Verona n. 1296 del 24.11.97

ORGANIZZATI DA

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE
SELVA



Città di Bovolone

**Un'estate all'insegna
del divertimento
e dello sport**

centri estivi 2010

Anche quest'anno potrai conoscere tanti amici e divertirti con tanti animatori simpatici tra partite di pallavolo, calcio, giochi con la sabbia, basket, atletica, tennis, e tante altre attività.

Per partecipare devi essere nato tra il 1997 e il 2006. L'attività si svolgerà la mattina dalle ore 8:00 alle ore 12:30.

Gli animatori saranno presenti già dalle ore 7:45. L'accoglienza verrà fatta all'entrata degli impianti sportivi di Via Bellevere, presso il parco giochi, fino alle ore 8:30. Gli animatori con il proprio gruppo contraddistinto dal colore del cappellino, si sposteranno presso gli spazi designati. In caso di pioggia l'attività verrà effettuata al coperto.



COSTO

38,00 euro per ogni turno, comprensivi di MERENDA, PISCINA, TENNIS, LABORATORIO + 5,00 euro per l'assicurazione (solo alla prima iscrizione).

NB: i bambini che sono iscritti all'Atletica Bovolone per l'anno 2009/2010 e i bambini che hanno partecipato ai centri di formazione nell'anno 2009/2010 NON devono versare i 5,00 euro di iscrizione.

Per i bambini che si iscriveranno per più di 6 turni verrà applicato uno sconto di 5,00 euro per ogni turno successivo al quale saranno iscritti.

Per i fratelli che si iscrivono allo stesso turno la quota è di 30,00 euro per il secondo e 25,00 euro per il terzo.

Per motivi organizzativi e gestionali non è possibile recuperare i giorni persi.

TURNI SETTIMANALI

dal 14 giugno al 3 settembre,
senza interruzioni dal lunedì al venerdì

ISCRIZIONI

Per assicurare un servizio efficiente è necessario effettuare le iscrizioni entro il venerdì precedente l'inizio di ogni turno

info: 340 8374352