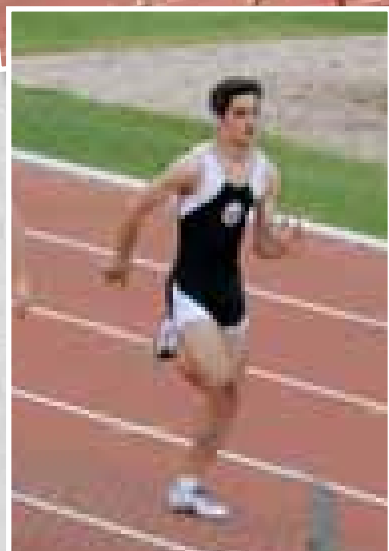
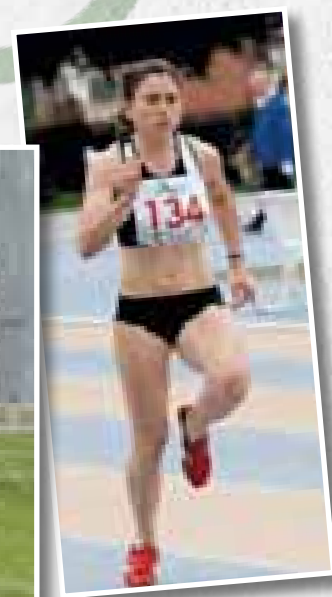
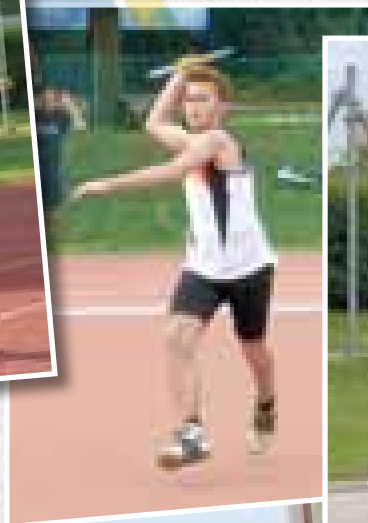


atletica<sup>1968</sup>  
**BOVOLONE**  
SELVA

n. 54  
MAG-GIU 2012

# il **GIORNALINO**

**Le nostre "Olimpiadi" ...  
...da noi ognuno trova  
il suo talento**



## SOMMARIO

n°54 MAGGIO - SETTEMBRE 2012

- ▶ 1. Editoriale
- ▶ 2. Ricordando l'amico e il maestro Lucio
- ▶ 5. Nuova stagione invernale 2012/2013
- ▶ 7. Le giornate dei Campionati Regionali di Società Cadetti
- ▶ 10. Gli atleti non ascoltano... e si che io grido!!
- ▶ 12. Finale Nazionale dei Campionati di Società A1 Allieve
- ▶ 14. Esordienti 2012
- ▶ 16. Races by night
- ▶ 19. Campionati Italiani 2012
- ▶ 20. Stagione estiva mezzofondo 2012
- ▶ 22. Ripartono i Centri di Formazione
- ▶ 24. Centri Estivi 2012
- ▶ 29. Primati sociali 2012
- ▶ 30. Staffette & Risotto
- ▶ 32. Piscine di Bovolone
- ▶ 34. G.S. Luc Bovolone
- ▶ 36. Le regole dell'allenamento
- ▶ 37. Appuntamenti per l'inverno 2012/2013
- ▶ 38. Viaggiare e lavorare: tutto in pieno divertimento con WWOOF
- ▶ 41. Intervista a Maria Tognoni
- ▶ 42. Foto dal mondo: Londra 2012
- ▶ 46. Prevenzione sanitaria: la sfida educativa nello sport
- ▶ 48. Lo sport a spasso con la storia
- ▶ 49. Allena...mente
- ▶ 50. Intervista a Mairi
- ▶ 51. Atletica e Amore
- ▶ 52. Organigramma sociale



## AMARE E INSEGNARE

di Gianni Segala

Qualche settimana fa ho visto un film, tratto da una storia vera, dal titolo "La mia fedele compagna".

Parlava di Brad Cohen, un ragazzino americano affetto dalla sindrome di Tourette, una malattia che si manifesta facendo emettere versi strani contestualmente a movimenti spasmodici della testa e altri tic nervosi.

Per questa situazione Brad era deriso e mal tollerato da compagni e insegnanti che lo reputavano elemento di disturbo per la classe: possiamo immaginare il peso che questo ragazzino doveva sopportare, costretto a cambiare, per questo motivo, molte scuole.

La madre lo sosteneva in tutti i modi. Non si arrese, lo incitò a non mollare, riuscì a far riconoscere la malattia quando Brad aveva dodici anni, permettendogli così di raggiungere la laurea e diventare insegnante. Brad aveva raggiunto il suo sogno! Tuttavia furono ventiquattro le scuole che per la sindrome di Tourette non gli diedero la possibilità di insegnare. Trovò invece un preside che colse la grande umanità di questo giovane e la sua dote maggiore: la capacità di parlare con i bambini "giocando" ad insegnare. Il primo giorno di scuola parlò ai bambini chiedendo se conoscessero il suo problema: questi risposero di sì, quasi condividendo emotivamente la sua difficoltà. Con il suo modo coinvolgente e deciso di insegnare riuscì a guadagnarsi l'attaccamento dei bambini e il riconoscimento come miglior maestro di prima classe dell'anno, nello stato della Georgia.

Al momento della consegna del premio Brad prese la parola, non senza difficoltà, e il primo ringraziamento che fece lo indirizzò proprio alla sua fedele compagna "la sindrome di Tourette" che gli aveva consentito di diventare proprio quell'insegnante che lui non aveva mai avuto. Disse: "Mi sono sempre sentito come il bambino messo in un angolo, che aveva bisogno di sostegno e accettazione dal mio maestro che invece non capiva. Da allora in poi ho capito che volevo diventare io l'insegnante che avrebbe offerto sostegno ed essere lì per ogni bambino".

In questo film ho colto due elementi importanti.

Il primo: il modo di insegnare creando interesse nei bambini su ciò che stava proponendo.

Il secondo: aver considerato fedele compagna la sua malattia ed averla ringraziata per prima. Questo aspetto mi ha fatto riflettere sulla capacità di trasformare situazioni di difficoltà in opportunità e, soprattutto, alla forza interiore che ha dovuto sviluppare nel tempo, in conseguenza alle chiusure e incomprensioni subite dall'esterno.

Mi piace pensare ai ragazzi che crescono con qualche sindrome, seppur piccola, che può essere la difficoltà di inserirsi in un gruppo, di non saper fare gesti sportivi precisi o altro, e che crescendo trovano persone che li aiutano a comprendere come nessuna difficoltà, ma proprio nessuna, possa impedire loro di raggiungere i loro sogni! E' indispensabile, però, che questi ragazzi abbiano l'occasione di aver vicino un Brad Cohen che crede in loro e li ami.

E siamo noi adulti i loro insegnanti! Perché in ognuno di noi c'è questa capacità! Abbiamo la possibilità di cogliere le situazioni che i ragazzi vivono e di andar loro incontro, proprio quando vediamo opportuno il nostro intervento di supporto. Per farlo anche noi dobbiamo essere attrezzati, magari accettando le nostre proprie sindromi. Prima riconoscendole e poi considerandole nostre compagne di viaggio. Senza rinunciare ai nostri sogni.

E penso che la sensazione di soddisfazione e di contentezza che otteniamo aiutandoli sia uno dei sogni più belli da realizzare. ■

# RICORDANDO L'AMICO E IL MAESTRO

di Giorgio Mantovani

**A**vevo da poco compiuto 18 anni quando Giordano Bordoni mi prese con sé per andare in città, sulla sua FIAT 500, alla riunione dell'allora CSI/ASCI VERONA. Tra le facce per lo più a me sconosciute c'era quella di Lucio Todini. Dopo alcune riunioni ero già "innamorato" di lui. Bastarono poche parole per entrare in sintonia e per illuminare e stimolare la mia sensibilità verso l'Atletica Leggera. La sua passione infinita per questo sport era contagiosa e simile alla mia, anche se io ancora non lo sapevo.

Partii per il servizio militare e una volta tornato cominciai ad andare da solo alle riunioni nella sede di Porta San Giorgio. E fu soprattutto lì che, con il passare degli anni, ho imparato a conoscere e ad apprezzare l'uomo, il dirigente, l'appassionato. Per un lungo periodo Lucio è stato consigliere nazionale della FIDAL, con l'allora presidente Gianni Gola. E' comunque sempre stato presente, anche se con meno frequenza, alle nostre "piccole" riunioni del martedì, a testimonianza del fatto che il suo volontariato era per i giovani, senza guardare se ottenessero risultati di valore o meno. D'altro canto proveniva da una scuola di servizio e di attenzione per ragazzi e ragazze che volevano affrontare questo sport come strada di insegnamento alla vita futura. Insieme ad amici come Pizzoli, Rugiadi, Longo, Ramello, Battocchi, Segneghi e tanti altri, nell'allora CSI/ASCI Verona, ha prima di tutto portato avanti una politica di valori importanti da insegnare ai giovani, come l'amicizia, la solidarietà, il rispetto degli altri e delle regole, il rispetto di se stessi e del proprio corpo. Gioendo comunque, nella giusta misura, anche per i risultati importanti che alcuni atleti sono riusciti ad ottenere. Nei primi anni ottanta il CSI/ASCI si unì alla Bentegodi, trascinando con sé anche alcuni gruppi periferici, come noi di Bovolone; ma anche con l'arrivo di nuovi dirigenti e di idee diverse, il suo impegno non è comunque mai mancato.

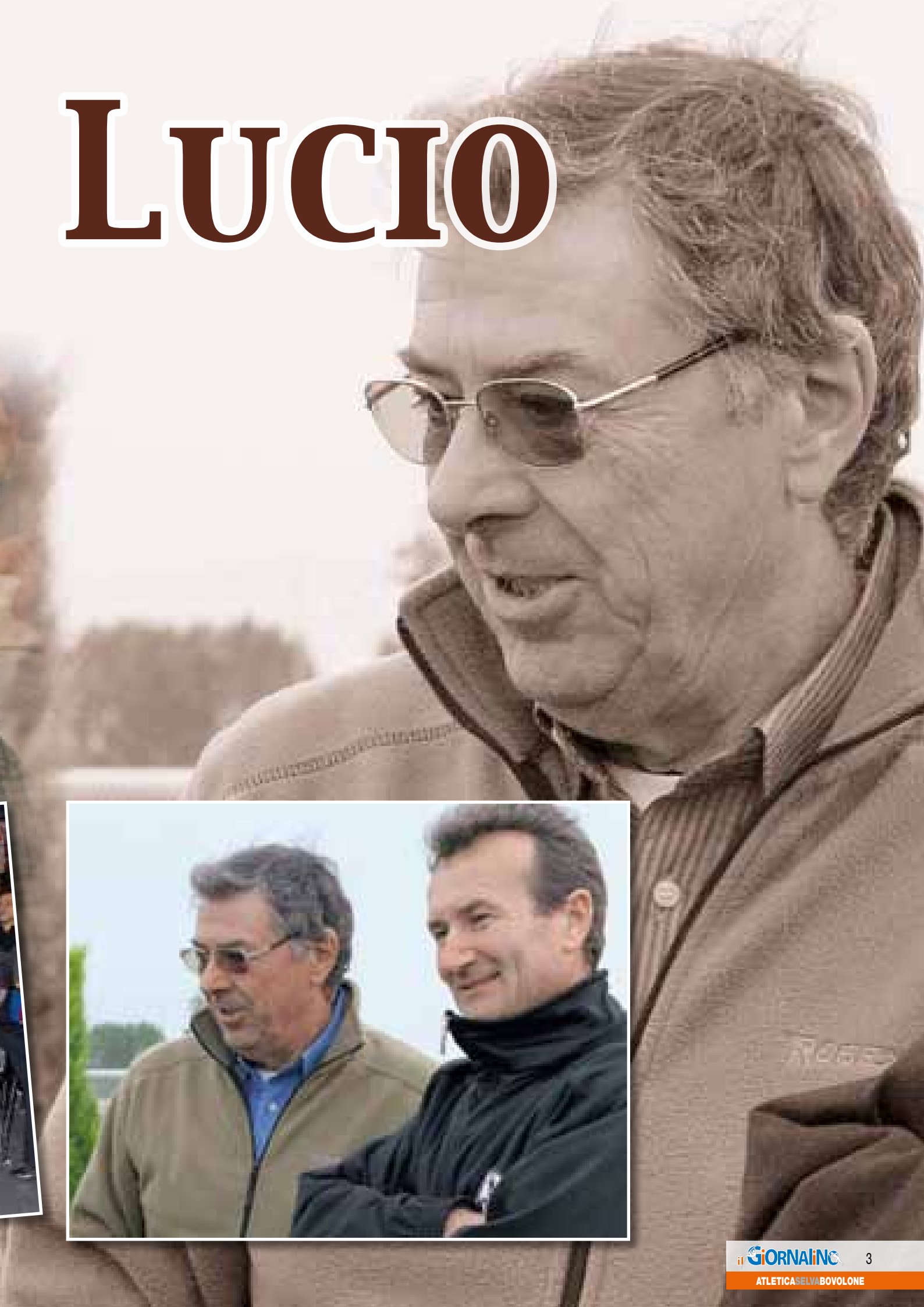
Tante esperienze passate insieme: alle gare, alle riunioni del martedì sera, alle feste dell'atletica e a qualche festa svolta in modo privato, per amicizia. E dopo tanti anni, a volte si era un po' stanchi e demotivati. Allora io e Lucio ci guardavamo in faccia e dicevamo: come mai siamo ancora qui? La risposta all'unisono: la passione per l'Atletica e la convinzione, inossidabile, che essa sia una opportunità importante per i giovani che vogliono cimentarsi in questo sport.

Ora, caro Lucio, te ne sei andato. E lo hai fatto senza rumore, senza urlare contro il male che ti ha colpito. Eppure questa tua discrezione ha fatto un chiasso assordante dentro il mio cuore, facendomi sentire che senza di te anche una parte di me se ne sarebbe andata: quella del discutere con passione e competenza di atletica e di giovani bravi e meritevoli. L'ultima volta che ti sono venuto a trovare, salutandoti, ti ho dato la mano, ma ho sentito subito che me l'hai stretta in modo non consueto, più forte, come per dirmi: mi sa che questa è l'ultima volta che ci vediamo. Allora ti ho guardato negli occhi e non serviva dire più niente. L'Atletica, la nostra amata Atletica, ci aveva unito per sempre.

Ciao amico mio e mio maestro, entra nel cerchio dei giusti e guarda dal cielo i tuoi ragazzi che corrono, lanciano, saltano e marciano nella continuità di uno sport a cui hai dato tutto te stesso. ■



# LUCIO





atletica  
**BOVOLONE**  
SELVA

# NUOVA STAGIONE INVERNALE 2012/2013

dal 22 ottobre 2012

info: [www.atleticabovolone.it](http://www.atleticabovolone.it) - cell. 340 8374352

## GRUPPO CADETTI

1998 / 1999

lunedì - mercoledì - giovedì  
18:30 - 20:00

## GRUPPO ESORDIENTI

2003 / 2002

lunedì - venerdì  
17:30 - 18:30

**PALESTRA  
SCUOLA SCIPIONI  
BOVOLONE**

## GRUPPO RAGAZZI

2001 / 2000

martedì - giovedì  
17:15 - 18:30

**ASSOLUTI** (dal 1997)  
**CAMPO SPORTIVO**  
**in via Bellevere**

tutte le sere dalle ore 18:30

## GRUPPO ISOLA RIZZA

presso la palestra  
dal 2000 al 2003

lunedì - mercoledì  
15:00 - 16:00

## GRUPPO VALLESE

presso il palazzetto  
dal 2000 al 2003

martedì 17:00 - 18:00  
giovedì 17:00 - 18:00



# LE GIORNATE DEI CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' CADETTI

di Matteo Pasotto e Daniel Turco

I giorni 2 e 3 giugno la squadra Cadetti, guidata da Doriana (che purtroppo era assente) e Marcello (la nostra "valletta"), ha partecipato ai Campionati Regionali di Società, dopo aver conseguito la qualificazione alle fasi Provinciali. Dopo pranzo siamo partiti per arrivare al campo Santini di Verona e prepararci alle gare.

Il primo a cimentarsi nella sua gara (salto in alto) è stato Giulio Tenuti, che con la misura di 1,50m si è piazzato al 12° posto. Qualche minuto dopo è stata la faticosa ora per Andrea Lanza, che nei 300hs ha concluso la prova con il risultato di 46"85. Una buona prova per lui, che ha conquistato la 20° posizione.

Dopo aver avuto il tempo per riposarsi un po' Andrea ha dovuto partecipare anche al salto triplo, in cui ha saltato 10.49m, arrivando 18°. Alle ore 17 è arrivato il turno del lancio del peso che ha visti coinvolti Andrei Milea e Daniel Poltronieri (il nostro Toco de legno). Daniel ha concluso la gara con la distanza di 9.20m, mentre Andrei con una misura di 10.84m ha ottenuto il suo personale.

Finalmente è arrivato il momento per noi due grandi mezzofondisti, Daniel Turco e Matteo Pasotto, di correre la distanza dei 1000m.

Il primo ha terminato la gara con un tempo di 2'50"16, mentre il secondo con il tempo di 3'03"69. Tutti e due abbiamo disputato una buona gara in quanto abbiamo fatto il nostro personale.

La miglior prestazione della giornata è stata però quella di Jordan Zinelli nel giavellotto, che con una misura di 56.86m, ha conseguito il suo personale (che nel frattempo ha già migliorato). Nella stessa gara ha partecipato anche Raymond Balint con un buon 36.24m.

Buona prova di Giulio Tenuti nell'alto. ▶



▶ Daniel Turco



Michele Faccioni continua a fare progressi nel salto con l'asta. ▶

# LE GIORNATE DEI CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA'

L'ultima gara della prima giornata è stata quella degli 80 metri in cui hanno partecipato Jordan e Daniel P. coi tempi di 9"65 e 10"60.

La prima gara della seconda giornata ha coinvolto Thomas Fabricci ed Elia Tilt Vertuan nel lancio del disco: buone le misure di 31.60m e 26.97m. Ricordiamo che Thomas si è classificato al 1° posto.

Poi è stata la volta del salto in lungo con Raymond e Vittorio Franzini, che hanno concluso la gara con la misura di 4.78m e 4.49m. Una prestazione soddisfacente per tutti e due.

Nella successiva gara Michele Faccioni ha raggiunto la misura di 2.65 metri nel salto con l'asta. Si è piazzato 3°. Qualche minuto dopo Michele ha partecipato anche alla gara dei 100hs. Pur essendo stanco dalla gara precedente è riuscito a ottenere il tempo di 17"49.

Poco dopo è iniziata la gara dei 300m che ha visto la partecipazione di Giulio e Matteo. Il primo ha fatto registrare 42"30, mentre il secondo ha ottenuto 43"74. Entrambi hanno conseguito il personale.

La seconda gara di Thomas è stata il lancio del martello, che il nostro atleta ha concluso al 6° posto con la misura di 28.25m.

La seconda gara per Daniel T. è stata quella dei 2000m, che il nostro è riuscito a concludere duramente, con il tempo di 6'24"48. Personale (ormai già rifatto) per lui pur essendo stanco.

L'ultima gara è stata la 4x100. Vi hanno partecipato Giulio, Andrea, Jordan e Raymond. Gli ultimi due per un errore tecnico di iscrizione si sono visti scambiate le personalità!! Comunque hanno svolto una buona gara col tempo di 48"24.

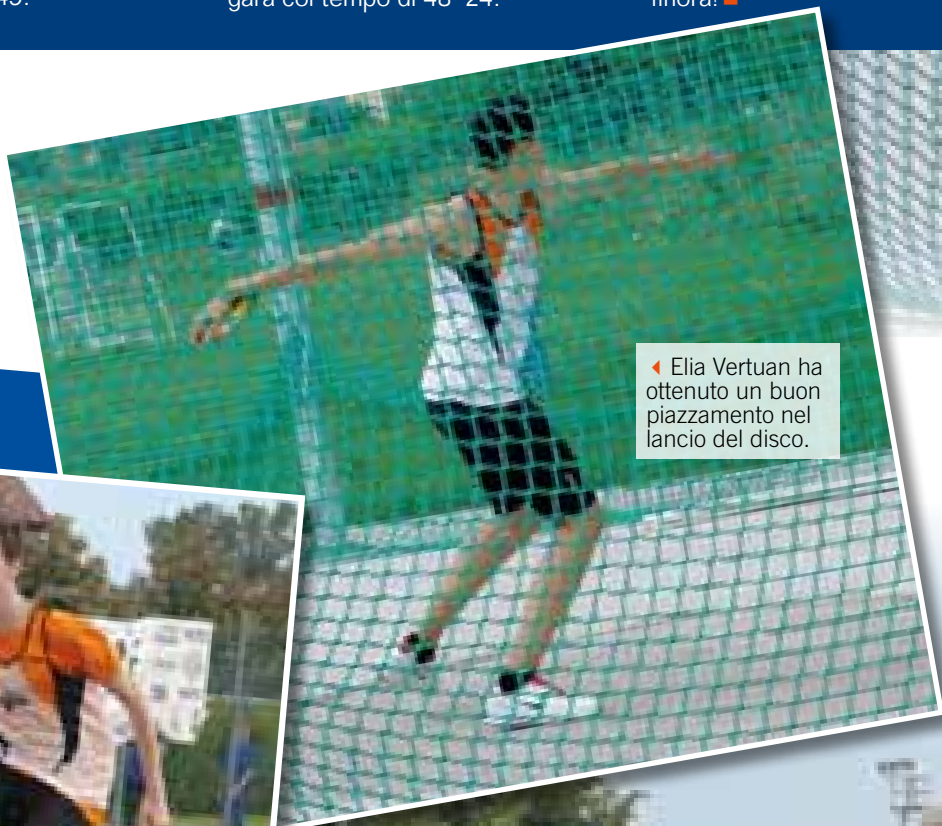
Finite le due giornate di gare, dure da svolgere ma certamente emozionanti, abbiamo aspettato con ansia l'esito finale e con nostra grande sorpresa siamo arrivati sul 3° gradino del podio Regionale. Siamo stati molto contenti e il nostro allenatore ci ha fatto i complimenti per aver concluso una competizione così importante col miglior piazzamento di sempre da parte di una squadra dell'Atletica Selva Bovolone. Dopo questa grandissima emozione abbiamo regalato un pensiero alla New Foods, facendo una foto col pollice indietro come per dire: "Vi stiamo aspettando".

Ricordiamo a Marcello che non avrà più una squadra così competitiva e piena di personalità come noi, però lo ringraziamo per tutto quello che assieme a Doriana hanno fatto finora! ■

Andrea Lanza affronta i 300 metri ad ostacoli. ▽



◀ Elia Vertuan ha ottenuto un buon piazzamento nel lancio del disco.



Raymond Balint nel salto in lungo. ▸





◀ Thomas Fabricci conquista un bellissimo primo posto nel lancio del disco.

TUTTI I RISULTATI			
1°	Jordan Zinelli	giavellotto	m 56,86
1°	Thomas Fabricci	disco	m 31,60
3°	Michele Faccioni	asta	m 2,65
6°	Jordan Zinelli	80 m	9"65 <sup>(-0,6)</sup>
6°	Elia Vertuan	disco	m 26,97
6°	Daniel Turco	2000 m	6'24"48
6°	Thomas Fabricci	martello	m 28,25
6°	Tenuti-Lanza-Balint-Zinelli	4x100	48"24
8°	Daniel Turco	1000 m	2'50"16
11°	Andrei Milea	peso	m 10,84
11°	Raymond Balint	giavellotto	m 36,24
12°	Giulio Tenuti	alto	m 1,50
15°	Andrea Rossetti	martello	m 18,18
17°	Matteo Pasotto	1000 m	3'03"69
18°	Andrea Lanza	triplo	m 10,49
19°	Michele Faccioni	100 hs	17"49
19°	Raymond Balint	lungo	m 4,79
19°	Daniel Poltronieri	peso	m 9,20
20°	Giulio Tenuti	300 m	42"30
20°	Andrea Lanza	300 hs	46"85
23°	Matteo Pasotto	300 m	43"74
25°	Vittorio Franzini	lungo	m 4,49
28°	Daniel Poltronieri	80 m	10"60 <sup>(-0,2)</sup>
3° posto	Squadra Cadetti		p. 384



Matteo Pasotto alla partenza dei 300 metri. ▼



▶ Jordan Zinelli sul gradino più alto del podio nella gara di giavellotto.



Andrea Rossetti, alla prima finale in carriera, si è cimentato nella difficile specialità del lancio del martello. ▼



◀ Vittorio Franzini ha dimostrato buone qualità nei salti.



# GLI ATLETI NON ASCOLTANO!

## E sì che io grido!!

**Storie curiose dei nostri atleti ai Campionati Regionali Individuali di Caprino Veronese.** *di Elena C.*

**N**on farò nomi ma qualcuno si riconoscerà. Succede ad un noto ragazzo dell'Atletica Selva Bovolone che appena passato dall'addeito ai concorrenti si sente dire dall'allenatrice: "salta tutti i salti da un metro in su... (salto in alto, ndr) e lui "1.15, vero???" Ma p..... puzzola (si può dire con un ragazzo di 13 anni???) ho detto 1 metro tutti i salti e lui "1.10???" Ma allora non ascolti. Comunque poi chiederà di entrare a 1.10 e quasi quasi, con il giudice volpissimo che chiama i numeri dei ragazzi come quando al Bingo di Nogara chiamano la tombola, non gli tocca di entrare a 1.20! Meno male che c'è l'allenatrice, che un po' acidamente si intromette gridando "dev'esserci un errore..." e infatti è così!!

Poi c'è un'altra nota ragazza dell'Atletica Bovolone che lancia il peso da ferma perché secondo lei fa di più e soprattutto neanche ci prova a fare la traslocazione semplice... ma naturalmente in questo modo nemmeno si avvicina al suo record personale. Al terzo lancio la costringo, lei mi dice: "sì, lo farò come vuoi tu", va in pedana, piccolo dubbio eee... beh quasi quasi lancia da ferma; l'allenatrice è lì che la guarda esterefatta e grida forte solo il suo nome, lei si prepara a lanciare, e con la traslocazione, e non vuoi che fa il record personale di quasi 50 cm!!! L'allenatrice sbotta "VA IN TRENO!" e lei ride a tutta dentiera.... Da notare che al primo lancio quasi va in pedana con un paio di scarpe "ginniche" all'ultima moda, che sembrano barche o valigie Carpisa, non allacciate ovviamente, che arrivano a coprirsi tutta la caviglia, impedendoti di fare qualsiasi movimento, e sempre dopo un urlo dell'allenatrice tutti vengono a sapere che le scarpe "adatte" (parolona) un po' di più all'atletica le ha nello zaino in tribuna... Così mando di corsa la sua compagna a prenderle, perché se non iniziamo dalle scarpe, ragazzi, dove andremo a finire???

L'ultima, ma anche qui non farò nomi, la combina l'atleta che si riconoscerà sicuramente, percorrendo i metri 1000 "correndo" appunto come si deve fino all'ultimo 250, passa i 200, allunga bene fino ai 150, quasi stesse arrivando, rallentando vistosamente proprio in questo punto di curva quasi a fermarsi, ma non del tutto perché sempre io dal campo gli urlo che deve arrivare in fondo... ma quale FONDO mi dice lui più tardi, che si è perso nel conto dei giri e credeva che l'arrivo fosse stato spostato proprio nelle vicinanze della siepe (posta ai 150 metri appunto).... però aveva notato che gli altri due che aveva davanti non si erano fermati del tutto e così in fondo in fondo al vero arrivo ci è arrivato anche lui: meno male va! L'emozione di una gara regionale, cosa ti provoca! Basta, mi sembra che quel giorno di maggio non ne siano più successe.... ■



◀ Matteo Rettondini ha dimostrato buone potenzialità.



Leonardo Arduini nei metri 60 hs. ▼

Grande impegno durante tutto l'anno per Fabio Zanoncello. ▼

◀ Matilda Turin ha migliorato il personale di salto in lungo.



◀ Jessica Pizzoli ha cominciato dopo scuolattletica e ha affrontato molte gare senza paura.

Bei miglioramenti in varie specialità durante tutta la prima parte di stagione per Pietro Bissoli. ▶



◀ Fatima Dahlan viene da Cerea, ha cominciato atletica quest'anno.



▶ Michele Scandola è sempre presente alle gare.



▶ Bel miglioramento per Ilaria Lusini nel salto in lungo.



▶ Chiara Bonsi al primo anno di esperienza in uno sport per lei nuovo come l'atletica



▶ Maria Chukwu cambia con Anna Pasotto nella staffetta 4x100.

# Finale Nazionale dei Campionati di Società A1 Allieve

**Bastia Umbra,  
23-24 giugno 2012**

*di Elisa&Federica*

**N**onostante alcune di noi avrebbero voluto qualificarsi per la finale A2 vicino a Bari, con il mare non molto lontano, ci siamo ritrovate tra santuari e chiese in quel di Bastia Umbra per la finale A1. Gli allenatori speravano in un'intercessione divina affinché noi atlete diventassimo magicamente serie e concentrate, almeno in vista delle gare che ci aspettavano, ma sfortunatamente gli è andata male, complici i condizionatori rotti e scherzi telefonici a ore improbabili (fatti e riferimenti personali sono puramente casuali)! Tuttavia le gare in entrambe le giornate sono andate quasi tutte bene. Da ricordare i personali di Sara Sganzerla nel salto con l'asta (3.30 m. e un bel secondo posto!) e di Suaila Sa, per la prima volta con un tempo inferiore agli undici minuti nei 3000 m. e un meritato terzo posto! Brava è stata anche Elisa Marini ad affrontare la difficile gara dei 400 ostacoli, pur non avendoli mai provati, ottenendo anche un soddisfacente risultato.

La squadra è riuscita a raggiungere il quarto posto, eguagliando il piazzamento di qualificazione, e dopo foto e festeggiamenti (gavettone al Bonfa) siamo ripartiti verso casa accompagnati dalla soave voce dell'Alice che parlava con i delfini (cit. Bonfa).

Tutto sommato è stata un'esperienza da ricordare e speriamo si possa ripetere anche in futuro. ■



▲ Suaila Sa impegnata nei 3000 metri.



Giorgia Bonfante nel giavellotto. ▶



Sara Sganzerla ha dimostrato buone possibilità anche nel getto del peso, gara coperta per la squadra. ▼

## I risultati delle nostre ragazze in dettaglio

1° posto	4x100	Zeviani, Murari, Sganzerla, Herrera	48"93
2° posto	asta	Sara Sganzerla	m 3,30
3° posto	3000 metri	Suaila Sa	10'57"54
5° posto	martello	Elisa Alberti	m 37,73
7° posto	peso	Sara Sganzerla	m 9,89
8° posto	400 hs	Elisa Marini	1'13"62
8° posto	triplo	Elisa Marini	m 10,67
8° posto	disco	Elisa Alberti	m 21,98
8° posto	4x400	Marini, Mantovani, Polinari, Giobelli	4'23"15
12° posto	giavellotto	Giorgia Bonfante	m 17,85
4° posto	squadra	Fondazione Bentegodi	p. 134



◀ Lancio del martello e del disco per Elisa Alberti in questa finale.



Bel cambio tra Federica Zeviani e Alice Murari nella staffetta 4x100 conclusa al primo posto. ▶



◀ Cambio tra Elisa Marini e Consuelo Mantovani nella staffetta 4x400.



◀ Elisa Marini alla partenza della staffetta 4x400. In questa finale Elisa ha corso per la prima volta in carriera i 400 hs, impegnandosi per la squadra.



▶ La squadra allieve alla foto di gruppo finale, con gli allenatori Massimo Bonfante, Riccardo Faccioni ed Ernesto Paiola.

# ESORDIENTI

## 2012

*della  
Redazione*

La categoria dei più piccoli è stata impegnata in diverse gare in tutta la provincia di Verona, gioco e divertimento alla base della loro attività ma anche qualche bel risultato che potrete leggere nel giornalino di fine anno alle nostre Graduatorie Sociali. Vi lascio a qualche foto delle loro belle gare, un "mare" di magliette arancioni che ha invaso le piste della provincia. ■



Menegatti Federico,  
Garavaso Edoardo,  
Gobbi Antonio. ▶



▶ Menegatti Federico,  
Garavaso Edoardo.



▶ Merlin Silvia



Nalini Luca ▼





◀ Berti Irene



▲ Favarello Martina,  
Garvaso Sara.



◀ ▶  
Gli esordienti alle  
staffette di Bovolone.  
▶ ◀



▲ Crema Irene

# RACES

GARA IN NOTTURNA  
ORGANIZZATA  
DALL'ATLETICA SELVA  
BOVOLONE

## by night



▲ Francesco Fiorio autore di una buona prova nei 100 metri.

### della Redazione

Il 20 luglio scorso la nostra società in collaborazione con il Comitato Provinciale della FIDAL ha organizzato una manifestazione in notturna riservata alle categorie che vanno dai Cadetti agli Assoluti. La serata calda e dal clima piacevole ha favorito la realizzazione di alcuni buoni risultati come il 10"70 nei 100 metri del poliziotto Enrico Demonte, il 49"10 nei 400 metri dell'aviere Francesco Cappellin e il 2'44"99 nei 1000 metri del cadetto di Schio Sebastiano Gavasso. Numerose le vittorie riportate dai nostri atleti: Consuelo Mantovani nei 400 metri Allieve (62"76), Irene Bertoni nei 400 metri Assolute (59"63), Elisa Marini nel salto in lungo Allieve (m 5,11) e Jordan Zinelli nel giavellotto Cadetti (m 51,18); numerosi anche i podi, da ricordare Anna Coltro due volte seconda (100 e lungo), Federico Fiorini (secondo) e Andrea Nadali (terzo) nell'asta, Thomas Fabricci secondo nel giavellotto Cadetti. Molte persone coinvolte nell'organizzazione, con un bar gestito autonomamente e con risotto alla veneta per tutti al termine delle gare. Una bella serata di atletica da ripetere in futuro.

Per tutti i risultati della serata consultare il link:  
<http://www.fidalveneto.it/public/library/120720-BOVOLONE-2RacebyNight.pdf> ■



◆ Federico Fiorini (secondo) e Andrea Nadali (terzo) sul podio del salto con l'asta.

Ritorno al salto con l'asta per Luca Mantovani proprio sulla pedana di casa dopo due anni di assenza. ▼

Elia Vesentin impegnato nel salto con l'asta, per lui buoni risultati durante tutto l'anno. ▶



# CAMPIONATI

# ITALIANI

# 2012

In attesa di quelli per Allievi e Cadetti, che si svolgeranno nella seconda parte della stagione, vediamo chi dei nostri atleti è riuscito a partecipare ad una delle gare clou della stagione. Sono sempre le femmine a farla da padrone; dal settore femminile vengono senza dubbio i migliori risultati e prestazioni di questa prima parte della stagione 2012. Settore maschile bloccato soprattutto da guai fisici che hanno condizionato il rendimento di alcuni nostri atleti di punta.

### **Campionati Italiani Juniores e Promesse, Misano Adriatico (RN) 15-17 giugno**

Una delle gare più belle della stagione per Valentina Sambugaro nel martello Promesse: con un lancio di m 46,60 si aggiudica la quarta posizione, a soli 70 cm dal bronzo; è il suo miglior risultato in un Campionato Italiano. Complimenti alla nostra Vale che ha lanciato ad altissimi livelli per tutta la prima parte di stagione.



Asta Juniores. Nella gara del primato italiano junior di Roberta Bruni (m 4,35) è presente anche la nostra Giulia Borghesani, figlia e sorella d'arte, che con la misura di m 2,80 si classifica 21a.



### **Campionati Italiani Assoluti, Bressanone (BZ) 6-8 luglio**

Seconda partecipazione consecutiva per Irene Bertoni e Anna Coltro ai Campionati Italiani Assoluti, la massima gara a livello nazionale. Con le compagne di Verona, Silvia Zerbini e Johanelis Herrera Abreu, hanno colto un bel sesto posto nella staffetta 4x100, migliorando il settimo dello scorso anno.



Il tempo di 47"47 rappresenta la seconda miglior prestazione personale per questo quartetto che ha ancora margini di miglioramento. Quest'anno si è provato a mettere Irene in prima frazione e Anna in seconda, al contrario dell'anno passato; dei miglioramenti sembrano esserci stati: vediamo se si continuerà su questa strada. ■





# STAGIONE ESTIVA MEZZOFONDO

## 2012

di Marcello Vaccari

La stagione estiva del mezzofondo dei nostri atleti non sta andando certo male, anzi, sono stati notevoli i miglioramenti visti in questa stagione in pista; vi riassumo brevemente i risultati maggiormente degni di nota. Iniziando dai più giovani, nella categoria Cadetti Daniel Turco, seguito negli allenamenti specifici dal papà Claudio, ha migliorato sensibilmente il proprio personale nei metri 1000, ottenendo un ottimo 2'50"16 (Verona); notevole anche il miglioramento nei metri 600, dove si è portato a 1'34"19 (Trento). Infine si è cimentato su una distanza per lui inedita, essendo al primo anno della categoria Cadetti, i metri 2000, dove ha registrato il tempo di 6'21"55 (Trento): questa prestazione gli è valsa la convocazione nella rappresentativa provinciale di Verona, per prendere parte al meeting internazionale di Majano.

Sempre nella categoria Cadetti, Giulio Tenuti ha ottenuto il proprio primato personale nei metri 1000 con il tempo di 3'00"24 (Villafranca), mentre Matteo Pasotto, sempre nei metri 1000, si è portato a 3'03"69 (Verona). Nella categoria allieve Suaila Sa' dopo un'ottima stagione nei cross ha conseguito buoni riscontri cronometrici anche nelle gare in pista, raggiungendo nei metri 800 2'27"19 (Abano Terme), nei metri 1500 5'02"49 (Trento); infine sui metri 3000, distanza probabilmente a lei più congeniale, si è progressivamente migliorata fino ad arrivare ad un ottimo 10'48"7, ottenuto in una fresca serata a Caprino Veronese, e conquistando con margine il minimo per i Campionati Italiani Allieve di Firenze. Suaila nel mese di agosto ha preso parte al raduno regionale estivo dedicato ai mezzofondisti della categoria cadetti/e e allievi/e di Farra D'Alpago, dove oltre ad allenarsi duramente si è anche parecchio divertita con le avversarie di sempre, ora ancora più amiche. Spero che questa bella esperienza le abbia dato ancora maggior gioia nella corsa, cosa che oggi spesso manca nei giovani e

che li porta ad avvicinarsi con difficoltà a discipline come il mezzofondo.

Passando alla categoria Promesse, Luca Menegatti, dopo tanto impegno e sacrificio in questa stagione, ha iniziato a raccogliere i frutti meritati con personali su tutte le distanze, ad iniziare da un ottimo 2'00"37 nei metri 800 (Rovereto), 4'18"49 nei metri 1500 (Villafranca), 6'07"1 nei metri 2000 (Verona) ed infine 9'29"31 sui metri 3000 (Trento). Concludiamo con la categoria Seniores, dove Melese Ayanu Bekele nel meeting di Trento ha portato il proprio personale dei metri 5000 al tempo di 14'50"41, mentre sui metri 3000, pur non migliorandosi, ha comunque conseguito un ottimo 8'37"95.

Dopo una breve "pausa agonistica" nel mese agosto, a settembre vi saranno i campionati regionali individuali e per Suaila anche i campionati italiani Allieve a Firenze, dove auguriamo ai nostri atleti di poter raccogliere i frutti di tanto lavoro. ■

Sprint finale di Melese Bekele nei 5000 metri. ▶

Mai stanchi di correre il nostro gruppo di fondisti gira in tutta Italia. Nella foto alla podistica di Verbena. ▼





◀ Buona prima parte di stagione per Suiala Sà all'esordio nella categoria Allieve.



◀ Michele Nadali, fondista adatto alle distanze più lunghe.



▲ Luca Menegatti nella gara del "personale" sugli 800 metri, il meeting "Quercia d'oro" di Rovereto.



◀ Matteo Menegatti ai Campionati di società assoluti di Vicenza.

Grintosa partenza nei 1000 metri di Daniel Turco e Matteo Pasotto, amici dentro e fuori dal campo. ▶



▲ Giulio Tenuti (n. 85) e Matteo Pasotto (n. 84) alla partenza dei metri 1000 nel famoso meeting "memorial Pitch" di Villafranca.



# RIPARTONO I CENTRI DI FORMAZIONE

della Redazione

**P**artiamo dalla fine. Il 26 maggio scorso c'è stata la chiusura dei Centri di Formazione per l'anno 2011/2012. Gare e giochi sul campo sportivo di Bovolone, organizzati dagli animatori (Doriana, Madalina, Paola, Francesco) e aiutati anche da Claudia e Luca. Quasi 50 i bambini che si sono sfidati nei 50 metri, nel salto in lungo e nel gioco finale di tutti contro tutti. Genitori sugli spalti ad applaudire e far foto. Il tutto condito dal rinfresco finale preparato da mamme e papà, in una giornata di sole calda e accogliente. Bello vedere la "massa" di 50 magliette arancioni che si muovono tutte assieme per correre il giro di riscaldamento, che si incrociano e saltano nei vari giochi, ti fermi e guardarli e non puoi non pensare che il nostro futuro passa da loro. Ed ora?? È già ora di cominciare la nuova stagione 2012/2013, tutti i dettagli li troverete in questa pagina, sul sito internet e sui vari volantini di promozione. ■

◀ La premiazione individuale.





◀ La "confusione" del gioco finale a tutti contro tutti. ▶



◀ ▶ L'appassionante sfida di velocità sui 50 metri.

**ORARI**  
**ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA**  
**PER I BAMBINI nati dal 2004 al 2008**

**VALLESE**

Palazzetto dello sport

Anni 2004 2005 e 2006

Dal 9 ottobre: martedì e giovedì dalle 16:00 alle 17:00

**BOVOLONE**

Palestra delle Scuole Scipioni

Anno 2008

Dal 9 ottobre: martedì e giovedì dalle 16:15 alle 17:00  
Preiscrizione obbligatoria con numero limitato di bambini

Anni 2006 e 2007

Dal 10 ottobre: mercoledì e venerdì dalle 16:15 alle 17:00

Anni 2004 e 2005

dall'8 ottobre

lunedì dalle 16:15 alle 17:00

mercoledì dalle 17:15 alle 18:00

**ISOLA RIZZA**

Palazzetto dello Sport

Anni 2007 e 2008

Dal 10 ottobre: mercoledì dalle 16:15 alle 17:00

Anni 2004, 2005 e 2006

Dall'8 ottobre: lunedì e mercoledì dalle 15:00 alle 16:00

Iscrizioni e info telefonando al 3408374352

E sul sito [www.atleticabovolone.it](http://www.atleticabovolone.it)

**E' RICHiesto IL CERTIFICATO MEDICO**



▶ Tutti i partecipanti dopo aver ricevuto il meritato premio.

# CENTRI ESTIVI 2012

## Una lunga ESTATE insieme

di Enea Chersicola

Nel mese di luglio presso i centri estivi dell'Atletica Selva Bovolone è stato svolto, tra gli altri, un laboratorio creativo. Nel corso di tre settimane sono stati affrontati argomenti tecnici di tre tipi differenti: pittura, grafica e scultura. Nel corso della prima settimana i ragazzi hanno avuto modo di prendere confidenza con tecniche pittoriche nuove e talvolta molto complesse. Nella seconda settimana hanno conosciuto e sperimentato l'antichissima tecnica della calcografia: hanno stampato su carta forme floreali, ritoccandole poi con le tecniche pittoriche apprese la settimana precedente. Infine, durante la terza settimana si sono confrontati con le problematiche della creatività organizzata in tre dimensioni, lavorando alla scultura di un piccolo elefante in gesso e cartapesta.

L'obiettivo del laboratorio è stato quello di far sperimentare ai ragazzi diversi tipi di tecniche, dando loro la possibilità di giocare a fare gli artisti, fino all'impegno finale, costituito dall'esposizione delle loro opere in occasione della mostra intitolata "impressioni di luglio", che si è tenuta domenica 5 agosto presso il campo sportivo.

Il foglio di carta di fronte al quale si trova chi voglia iniziare un disegno o un dipinto non è mai bianco. Più precisamente non è bianco per come siamo d'accordo nell'intendere il bianco, e cioè vuoto. Quel foglio è sempre pieno di storie, assenze, pregiudizi, strutture educative che sono già insite nell'impavido che tenti un percorso creativo. Qui, all'esordio del viaggio creativo, avviene la grande e pesante scissione tra chi potrà e vorrà confrontarsi con le drammatiche problematiche dell'Arte e chi più serenamente comprenderà i

segreti del Decoro.

L'artista più di chiunque altro è colui che scioglie gli ormeggi sicuri che tengono la nostra barca salda alla terra e ci consegna nel grembo di una tempesta. Ma è proprio lui che prima di tutti ha affrontato quei mari burrascosi traendone i più reconditi segreti. E' così che le grandi evoluzioni artistiche si sono formate: solo intraprendendo la strada del sicuro naufragio alcuni artisti hanno consegnato all'umanità rotte per nuovi tragitti.

Ma chi è in grado di scegliere di abbandonare il solido terreno della logica e della razionalità, per fare dell'incertezza e dell'avventura il proprio motivo di vita? A questa domanda io oggi rispondo: i bambini. Anche per i bambini il foglio che si trovano davanti non è bianco: sanno cosa è piaciuto alla propria maestra o alla propria nonna, hanno imparato già da piccolissimi che esiste il "bello". Ma oltre ad aver impostato le basi del proprio senso estetico, sono ancora in grado di sciogliere gli ormeggi e fare esperienza con il brutto, con l'illogico, con l'assurdo. Questo è stato il centro del laboratorio svolto con i bambini durante i centri estivi. Ma il passo, per me sorprendente e per loro curioso, è stato quello di rendersi conto che ciò che avevano catalogato come irrazionale, brutto e quindi evitabile, è in verità sinonimo di fertile.

In sostanza, nelle tre settimane passate a lavorare con i colori, i bambini hanno giocato a fare gli artisti e si sono confrontati con dinamiche che non appartengono ad un mondo ordinato: se c'è un contorno è opportuno non rispettarlo, perché fuori dal contorno c'è la scoperta. ■



Caccia al tesoro, gioco di squadra per risolvere i vari enigmi. ▽



Altri momenti del laboratorio artistico. ▽





▲ L'elefante ha garantito divertimento per tutti.



Fasi di costruzione del mitico elefante, scultura simbolo dei centri estivi per questa estate 2012. ▼



Percorso con i verdi. ▼



▲ Pallavolo con i gialli.



Pallacanestro con i blu. ▼



Momenti di danza con la maestra Lia. ▼



◀ Piscina con i più piccoli.



# CENTRI ESTIVI

In questa pagina: vari momenti della mostra artistica organizzata domenica 5 agosto.



# Atletica Selva Bovolone

## Primati sociali 2012

CATEGORIA RAGAZZI E RAGAZZE					
1	Dahlan Fatima Zahera <sup>1999</sup>	peso 2kg	mt. 10,98	Majano (UD)	08/9/2012
CATEGORIA CADETTI E CADETTE					
2	Zinelli Jordan <sup>1997</sup>	giavellotto 600gr	mt. 58,67	Fidenza (PR)	10/6/2012
3	Faccioni Michele <sup>1988</sup> / Lanza Andrea <sup>1997</sup> Balint Raymond <sup>1977</sup> / Zinelli Jordan <sup>1977</sup>	4x100	47"6	Bovolone	15/6/2012
CATEGORIA ALLIEVE					
4	Murari Alice <sup>1996</sup>	mt. 100	12"81 <sup>-0.6</sup>	Villafranca	16/6/2012
5	Sganzerla Sara <sup>1995</sup>	asta	mt. 3,30	Bastia Umbra (PG)	24/6/2012
6	Marini Elisa <sup>1996</sup>	mt. 110 hs	16"39 <sup>-0.7</sup>	Caprino Veronese	08/9/2012
CATEGORIA PROMESSE FEMMINILI					
7	Sambugaro Valentina <sup>1992</sup>	martello	mt. 48,56	Cremona	10/6/2012
CATEGORIA ASSOLUTA FEMMINILI					
8	Perbellini Chiara <sup>1991</sup>	marcia 5km	29'13"79	Vicenza	19/5/2012
9	Zeviani Federica <sup>1995</sup> / Murari Alice <sup>1996</sup> Bertoni Irene <sup>1988</sup> / Coltro Anna <sup>1986</sup>	4x100	48"6	Bovolone	15/6/2012



◀ Sara Sganzerla

Jordan Zinelli ▶



Chiara Perbellini ▶



# STAFFETTE & RISOTTO

della Redazione

**D**ue record sociali! Questa è la notizia delle Staffette & Risotto 2012.

Il primo è quello della categoria Cadetti: Michele Faccioni, Andre Lanza, Raymond Balint e Jordan Zinelli hanno corso la staffetta 4x100 in 47"5 (precedente era 47"65 del 2003, record sociale battuto quindi di un solo centesimo!). Il secondo è quello della categoria Assoluta femminile: Federica Zeviani, Alice Murari, Irene Bertoni e Anna Coltro hanno realizzato un bel 48"6, tempo di assoluto valore (di soli 3 decimi più basso il minimo per i Campionati Italiani Assoluti!), abbassando il precedente limite di 2 decimi (il precedente era 48"8 del 2011). Complimenti quindi a loro e ai loro tecnici.

Da segnalare poi la numerosa presenza degli Esordienti, che hanno disputato due serie di staffette 4x50 con ben 8 formazioni in gara e hanno quindi animato la prima parte della serata. E per finire il risotto del "nostro" Giorgio Maragnoli, condito con chiacchiere, divertimento, giochi e per alcuni beach volley nella vicina piscina. E' questo ormai divenuto un appuntamento fisso, che segna la metà della stagione estiva e ci ricorda che siamo una squadra. ■



◀ Alcuni momenti della "risottata" finale.



◀ Da sx: Michele Faccioni, Andrea Lanza, Raymond Balint e Jordan Zinelli, nuovi primatisti sociali Cadetti.



Alcuni momenti della "risottata" finale. ▶



◀ Un momento della 4x50 esordienti.



▶ Da sx: Anna Coltro, Irene Bertoni, Alice Murari e Federica Zeviani, primatiste sociali Assolute.



# È COMINCIATA UNA NUOVA AVVENTURA LA PARTECIPAZIONE ALLA GESTIONE DELLA PISCINA COMUNALE

di Gianni Segala

Il motivo di questo impegno? Fuori dai nostri abituali impegni in atletica leggera? A dire il vero erano anni che si guardava a questo impianto, perfettamente inserito nella cittadella dello sport che abbiamo a Bovolone, e quest'anno alcuni componenti del direttivo hanno pensato ad un nostro intervento diretto e il perché era vedere e toccare con mano cosa significa gestire un impianto natatorio: in qualche modo renderci conto delle nostre potenzialità e credere che se i bovolonesi gestiscono le cose proprie lo sanno fare bene

Detto questo, dopo aver inoltrato la domanda per il bando ci siamo scontrati con l'impossibilità da parte nostra di poter gestire l'impianto. Pur essendo inseriti nello sport da oltre quarant'anni non avevamo le credenziali richieste dal bando. Da notare che per gestire una piscina viene richiesta la documentazione che attesti la gestione di una piscina per tre anni...e non si può accedere alla gestione se non si ha questa esperienza! Con questo meccanismo

c'è qualcuno che mi sa dire quando un'associazione si fa l'esperienza se questa viene negata? Dopo molte peripezie siamo arrivati comunque ad avere un partner di maggioranza che ci permettesse di accedere alla gara: la Padovanuoto srl sd. Con questa società, esperta nel settore, in quanto gestisce altri impianti natatori, ci siamo confrontati convergendo sugli obiettivi da raggiungere, costituendo un ATI (associazione temporanea d'impresa). Abbiamo vinto la gara grazie ad un rialzo del 15% (sull'8% previsto dal bando), da versare al comune di Bovolone, sul prezzo del biglietto di entrata in piscina.

Sono state assegnate, in accordo con Padovanuoto, le pulizie e la gestione del verde ad aziende di Bovolone inserendo inoltre istruttori dei corsi e giovani del paese.

Questa iniziativa ci ha permesso di avvicinarci ad un ambiente non molto conosciuto, con il quale però ci siamo addentrati a sufficienza per valutare altre opportunità.

Da troppi anni si parla di piscina coperta a Bovolone e siamo convinti che sia ora di vederne la realizzazione. Non

con impianti grandiosi ma partendo dal bisogno di una piscina e dalla sua sostenibilità. Costruire una struttura didattica, da integrare a quella scoperta già esistente, con dimensioni gestibili e che risponda ai bisogni di Bovolone e ai paesi limitrofi. Una piscina coperta che serva alle scuole al mattino agli adulti o anziani, a chi desidera corsi specifici auspicando che a qualche persona interessi l'attività agonistica di nuoto. Una piscina quindi che sia impegnata tutto il giorno che dia un servizio ideale ai cittadini coprendo i costi di gestione e ottenere magari anche un utile che giustifichi l'impegno economico di un partner privato.

L'idea c'è, il privato anche. L'amministrazione è favorevole. La concretizzazione dell'iniziativa penso passi attraverso la visione positiva da parte di tutti gli interessati al progetto. Il fine ultimo è il servizio che si può dare a Bovolone e questo dovrà essere sempre il riferimento per le scelte che si faranno.

Magari è la volta buona! Noi siamo ottimisti per natura! E la vediamo già con l'acqua dentro! ■



di Mario Taglia

**S**ta volgendo al termine un'estate piena di sole e ci si attende che anche in questi ultimi giorni tante famiglie si ritrovino nella Piscina Comunale. Quelle stesse che durante questa "lunga estate calda" hanno tirato un sospiro di sollievo per avere preferito prendere il sole e rinfrescarsi a bordo vasca, mentre i telegiornali facevano la cronaca dell'infinto serpentine di auto bloccate sotto il sole sulle strade e autostrade del Veneto.

Scelta felice quella della piscina, pochi minuti di percorso, posto per tutti nell'ampio parcheggio e un impianto curato e pieno di belle iniziative per grandi e bambini di tutte le età. Al sabato il "baby club" per far giocare i piccolissimi e concedere l'occasione a mamma e papà di farsi un bagno insieme in tutta tranquillità, senza la preoccupazione di lasciare solo il bambino; Alla domenica mattina grande parata dell'aquagym con protagoniste le bagnanti curiose di provare la ginnastica in acqua che sempre più sta sostituendo quella in palestra.

Accolta anche con grande favore la nuova tariffa che agevola le famiglie e riduce al minimo il costo di una giornata in un ambiente curato, che offre ampi spazi, ombrelloni, sdraio e un parco solarium per rilassarsi e giocare. Ma il nuovo in questo impianto è soprattutto la società che è da pochissimi mesi subentrata nella gestione (formata da Padovanuoto e Atletica Selva Bovolone) e che ha già messo in mostra le capacità organizzative necessarie per il rilancio della struttura e delle sue attività.

Durante tutta l'estate la struttura è stata presa d'assalto dai cittadini di Bovolone e dintorni, non solo per rinfrescarsi nelle bellissime vasche esterne ma anche per poter frequentare i



corsi di nuoto e di acqua fitness strutturati con l'apertissima formula di abbonamento free (senza la perdita di alcuna lezione).

La struttura chiuderà domenica 16 settembre con l'augurio da parte di Atletica Selva e Padovanuoto di poter essere riaperta la prossima estate per continuare l'ottimo lavoro svolto fino ad ora. ■





# LA LUC BOVOLONE COLORA L'ITALIA



# DI VERDE E BLU

**A** stagione inoltrata con enorme soddisfazione si possono già elencare i numerosi risultati ottenuti dagli atleti della società del Presidente Luc Scapini in attesa di arrivare a fine anno per poter incoronare anche un 2012 strepitoso!

Si sono svolti nel mese di luglio i Campionati Regionali su Pista al Velodromo Monti di Padova, per la categoria allievi nei quali sono stati conquistati i seguenti titoli: primo posto nella corsa a punti, nella velocità e nel keirin per Attilio Viviani, primo posto nell'inseguimento a squadre con Viviani, Leonardo Fedrigo ed Enrico Zanoncello ed un altro primo posto sempre per questo terzetto nella velocità olimpica. Per completare il podio Poli Umberto ha ottenuto il secondo posto nell'inseguimento individuale, secondo posto nel keirin anche per Zanoncello Enrico e un bellissimo secondo posto nell'inseguimento a squadre con Zorzan Michele e Poli. Una settimana dopo si sono svolti a Fiorenzuola i Campionati Italiani su Pista dove non sono mancate le soddisfazioni con il primo posto nella velocità olimpica per Viviani Attilio, primo posto nella corsa a punti anche per Leonardo Fedrigo e con Viviani secondo; secondo posto nell'americana per la coppia Viviani - Zanoncello ed ancora un terzo posto per Viviani nell'inseguimento a squadre. Anche i più piccoli della categoria giovanissimi si sono battuti a fine giugno al Meeting Nazionale di Società svoltosi a Costa Masnaga in Lombardia ed anche qui i buoni risultati non si sono fatti attendere in particolare nella prova su strada dove si sono distinti Benati Michelle arrivata 2<sup>a</sup>, e Miccoli Francesco, Gaspari

Filippo, Vignato Davide arrivati al 5° gradino nelle rispettive categorie. Sono ben 23 gli atleti che stanno tenendo alta la bandiera verde e blu con i risultati che ogni domenica ottengono e sono: Martorana Silvia, Foletto Riccardo, Dan Raimond, Marsotto Filippo (di 7 anni); Miccoli Francesco (di 8 anni); Ambrosi Giada Maria, De Mori Alessio, Bonfante Lorenzo, Benati Manuel (di 9 anni); Benati Michelle, Bertasini Maira, Gaspari Filippo, Cucereanu Cristian, Pasilongo Marco (di 10 anni); Soave Gaia, Pasi Emanuel, Zorzan Federico, Cucereanu Alexandro (di 11 anni); Bariani Giorgia, Martorana Manuel, Vignato Davide e Andrea, Pesarin Kevin (di 12 anni). Ricordiamo a tutti i ragazzi/e dai 7 ai 16 anni che inizierà la preparazione invernale presso la palestra del Centro Contradale Casella tutti i lunedì e i venerdì dalle 18.30 alle 20.00 a partire dal 19/11/12. Per informazioni telefonate al 335 1260916. ■

Poli Umberto 2° ai campionati regionali su pista nella cronometro individuale 3000 mt. ▼

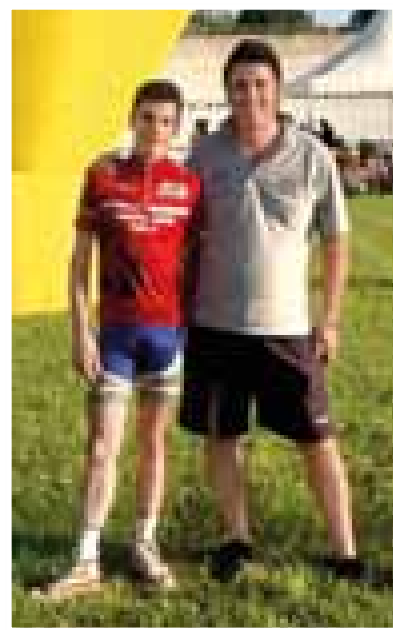


▲ Viviani agli italiani su pista a Fiorenzuola nella cronometro a squadre 2012.



◀ Giovanissimi al meeting 2012.

Viviani Attilio  
ai regionali pista 2012. ▼



◀ Giovanissimi allo  
Sport Expo 2012 in  
fiera a Verona.



▲ Miccoli Francesco in una gara di  
abilità al meeting 2012.



▲ Fedrigo Leonardo nella corsa a punti  
agli italiani su pista 2012.



▲ Giovanissimi dopo gli  
sprint 2012.



◀ Viviani Attilio,  
Zorzan Michele,  
Zanoncello  
Enrico con il ds  
Lino Scapini.

Riflessioni e Appunti di viaggio (di Maurizio Baschieri)  
**TEORIA DELL'ALLENAMENTO**  
(prima parte)

# LE REGOLE DELL'ALLENAMENTO

**S** spesso, collaborando con i tecnici del settore giovanile del Selva Bovolone, mi sono accorto che i giovani della categoria cadetti sono restii nell'eseguire esercizi didattici o propedeutici delle varie specialità tecniche. Questo toglie al lavoro l'apparenza di una seduta d'allenamento e la fa diventare solamente una vacanza dagli esercizi che il gruppo esegue in comune con i compagni del fondo e della velocità. Questo problema potrebbe essere, con l'inserimento inevitabile nei vari gruppi d'allenamento, a mio parere, causa di precoce abbandono. Si deve, innanzitutto, dare una definizione di quello che crediamo sia l'allenamento e cioè **"Una pianificazione complessa che porta l'atleta verso una prestazione ottimale."**

Certo è che il professor Vittori dà una definizione migliore della nostra e che vogliamo qui riportare anche perché si afferma ciò che, con più modeste parole e meno pretese, abbiamo ora detto.

**Definizione dell'allenamento sportivo:** "Processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con densità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici." (C. Vittori)

La teoria dell'allenamento è in evoluzione e io sono convinto che ci sia più di una preparazione che si possa adattare alla stessa persona e che, all'interno di un programma, ci si possa sbizzarrire con mezzi e teorie diverse, rispettando però alcune regole.

Non voglio certo consigliare né allenamenti né tabelle, ma solamente ricordare queste regole che, a volte, sembreranno fin troppo ovvie. Voglio ricordare, prima d'ogni altra cosa, ma che non si sappia troppo in giro, che l'allenamento può fare male a causa "dell'Agente Stressante". Vogliamo però anche ricordare che lo stress è parte integrante di ogni allenamento e qui ci scappa la definizione.

**Stress:** "Insieme delle azioni dello Stressor (Agente Stressante)". Tali effetti dell'allenamento rientrano nella sindrome generale dell'adattamento dell'atleta.

Dopo questa forbita spiegazione scatta, come dopo lo sparo dello starter, la prima regola.

**L'allenatore deve tenere presente che "Ogni sport deve avere dati completi e diversi da sport e sport."**

a) **Dati Antropometrici** (peso, altezza, prestanza fisica), di organizzazione dei carichi, intensità dei carichi, di tecnica, insegnamento e consapevolezza.

Altri elementi che l'allenatore deve tenere presente sono i **Limiti di Caricabilità** cioè come adattare i carichi. Il bambino non è uguale all'adulto e alla donna, per fortuna, non è uguale all'uomo.

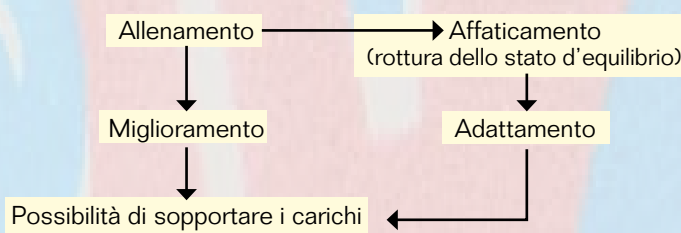
b) **Scopo dell'allenamento:** Lo scopo principale dell'allenamento è quello di migliorare le prestazioni. È solamente per

conseguire questo fine che l'atleta s'allena e ne trae la giusta soddisfazione e lo stimolo per continuare a sottoporsi a ciò che non sempre è gradevole e gradito.

**L'allenamento provoca un cambiamento fisico**

Cambiamento fisico: Funzionale (muscolare); Biochimico.

## MIGLIORAMENTO



(In ogni caso il cambiamento fisico (o miglioramento funzionale) non è che uno degli obiettivi dell'allenamento, obiettivi che potremmo così sintetizzare:

Obiettivi dell'Allenamento:

**Preparazione Condizionale (Miglioramento delle capacità motorie)**

**Preparazione Tattica (Miglioramento della strategia)**

**Preparazione Tecnica**

**Preparazione Psicologica**

Ora, ammesso che siamo stati molto bravi e abbiamo tenuto presente tutti questi fattori, non è affatto sicuro che il nostro atleta, investito da tutto il nostro immenso sapere, possa ottenere quelle prestazioni alle quali noi tutti aspiriamo. Già, perché anche se noi siamo stati bravi dobbiamo fare i conti con i fattori esterni, cioè quelle condizioni esterne non dipendenti dalle caratteristiche personali dell'atleta che si possono sintetizzare in una sola piccola frase: "Effetto SF\*". (\* Effetto SF = Sfortuna o peggio)

Ma "Effetto SF" a parte, quando si deve programmare un allenamento si dovrebbe tenere presente alcuni punti fondamentali: Caratteristiche dell'atleta, che si dividono in **CONDIZIONALI** (forza, resistenza, velocità) e quelle **COORDINATIVE** (reazione, equilibrio, discriminazione dell'intervento muscolare e differenziazione cinestetica), queste ultime tendono a migliorare la **DESTREZZA** (ritmo, combinazione di più movimenti complessi, trasformazione delle caratteristiche condizionali in prestazioni di più alto livello).

Riassumendo

a) **Obiettivi:** dei quali ho parlato a sufficienza.

b) **Struttura della prestazione:** diverse specialità e altro.

c) **Processo di sviluppo della prestazione:** programma d'allenamento e mezzi. ■

(continua nel prossimo numero)

# APPUNTAMENTI PER L'INVERNO 2012/2013

PER I RAGAZZI DAI 12 AI 15 ANNI (E NON SOLO...)



L'Atletica Selva Bovolone ha in cantiere l'organizzazione di molti eventi e manifestazioni per l'autunno e l'inverno che stanno arrivando, appuntamenti rivolti soprattutto al nostro settore giovanile, per trasmettere la passione nel praticare questo sport e la voglia di far parte di questa società, valori che da sempre cerchiamo di portare avanti.

## 20 E 21 OTTOBRE 2012 STAGE DI ALLENAMENTO PER LE CATEGORIE RAGAZZI E CADETTI.

Momento di aggregazione dove si impara ad essere squadra. Quest'anno sarà aperto anche a persone non tesserate, amici di nostri atleti. Per informazioni 340 8374352 oppure [atleticabovolone@libero.it](mailto:atleticabovolone@libero.it)



## 15 DICEMBRE 2012 FESTA SOCIALE DELL'ATLETICA SELVA BOVOLONE

Presso il Palazzetto "Le Muse" festa di fine anno della nostra società, spettacolo, cena e premiazioni degli atleti. Tutti sono invitati.

## 27 DICEMBRE 2012 TETRATHLON NATALIZIO PER LA CATEGORIA RAGAZZI

Presso la palestra delle scuole elementari "Scipioni", gara sociale riservata alla categoria RAGAZZI. Un modo diverso per fare allenamento e premio finale per tutti i partecipanti.



## FEBBRAIO 2013 - CAMPESTRE DI BOVOLONE

Gara per tutte le categorie, ma un occhio di riguardo per le categorie giovanili, sempre molto numerose in questa gara. Percorso bellissimo che si snoda nell'impianto sportivo di Bovolone.

## 16 E 23 MARZO, 6 APRILE 2013 - SCUOLATLETICA

Tradizionale appuntamento di inizio primavera organizzato dalla nostra società e riservato alle scuole medie, coinvolge oltre 700 ragazzi. Quest'anno saranno presenti alcune novità che non anticipiamo. Presso la pista di atletica a Bovolone.





# VIAGGIARE E LAVORARE: TUTTO IN PIENO DIVERTIMENTO CON WWOOF

di Stefania Visentin

**W**WOOF deriva dall'inglese World-Wilde Opportunities on Organic Farms che si può tradurre in italiano con "opportunità globali in aziende agricole biologiche"; si tratta di aziende che accolgono persone desiderose di condividere la quotidianità della vita di campagna.

Il WWOOF non è un'unica organizzazione internazionale, bensì una rete di organizzazioni mondiali. È una vera e propria alternativa alla vacanza convenzionale, ed è grazie a internet e alla forza potente del passa parola che l'organizzazione WWOOF si è, oggi, diffusa in tutto il mondo.

"Host" è il termine usato per intendere quelle aziende agricole, eco-villaggi, agriturismo oppure, molto più semplicemente, le case di campagna con un orto biologico, che offrono vitto e alloggio in cambio di lavoro.

Mentre "Wwoofers" sono considerati i giovani, e non, che dopo l'iscrizione via internet partecipano a queste attività.

Dopo un mio primo viaggio in India tre anni fa, una semplice visita, ho deciso di tornare per altre due volte (per ora) e vivere nuove esperienze in quel Paese. E quale modo migliore se non vivere con la gente, fra la gente, facendo le cose che fanno loro?

Definire interessante l'India è assai limitativo. Grazie ai numerosi stimoli che mi ha donato i tre mesi di permanenza sono letteralmente volati... e il desiderio di tornare non mi abbandona mai. Inoltre, aver potuto conoscere e condividere le abitudini, la cultura di una popolazione che vive nel profondo di una foresta, situata nel Centro-Sud dell'India, è stata per me un'esperienza sensazionale. Le ore, i giorni, i mesi sono scanditi da ritmi naturali, rispettosi della persona e della terra, con cui sei costretta a vivere sempre in stretto contatto.

Molteplici sono le difficoltà in cui si può incappare, tra le altre: la lingua, il lavoro duro della terra che noi conosciamo solo per sentito dire, il cibo e le abitudini totalmente diverse. Tutto però viene ricompensato con amicizie e legami profondi che si vengono a creare, e dalla soddisfazione che nasce come piccoli germogli dal terreno.

Questo genere di viaggio-avventura dev'essere programmato con una grande dose di spirito di adattamento che serve per abituarci a situazioni, talvolta assurde, che si vengono a creare.

Consiglio a tutti un'esperienza di questo tipo, per scoprire e per scoprirsi, per esplorare luoghi dove un viaggio ordinario mai ti porterebbe, per stare a stretto contatto con una natura, quel contatto che stiamo dimenticando di considerare. ■



▲ Stefania con un tipico abito indiano, integrata perfettamente tra la gente del luogo.



Stefania in un momento di lavoro quotidiano in fattoria. ▶



# Intervista a **MARIA TOGNONI**

**LUMINARA\* 2012 A PISA: CHI SI RICORDA QUELLA VISTA IN OCCASIONE DI TIRRENIA 1985???**

INTERVISTA A QUATTRO OCCHI A MARIA TOGNONI, GRANDE AMICA DI MASSIMO, PAOLA, ELENA E VASCO, EX ATLETA DELLA SOCIETA' "GS I PASSI" DI PISA, SPECIALITA' MEZZOFONDO, EFFETTUATA DURANTE L'ULTIMA "LUMINARA" DEL 16 giugno 2012 di Elena C.

**Maria, dove e come hai conosciuto Massimo Signoretto?**

La prima volta, giugno 1985, a Tirrenia, ero una responsabile del CSI di Pisa incaricata di accompagnare il gruppo dell'Atletica Bovolone, dall'albergo di Tirrenia a Pisa e Massimo era l'accompagnatore del gruppo di quella trasferta; era un gruppo molto simpatico, l'ultima sera in giro per Pisa si doveva tornare al ritrovo del pullman alle 23.00, io dissi "come non si va a vedè la Luminara, coi fòchi, non potete perderla!?" Gli dicevo: "fidati Massimo, finché non è finito tutto, i pullman non si muoveranno perché il traffico è bloccato, non si passa, tutto si rimetterà in funzione dopo i "fòchi" e lui che continuava: "guarda che dopo ci riporti tu a Tirrenia, se arriviamo tardi...e il pullman è già partito...", "ma no FIDATI"... E infatti quando arrivammo ai pullman tutti gli altri gruppi erano già saliti da più di un'ora, bloccati perché non si poteva passare da nessuna parte, e Bovolone fu l'unico gruppo a vedere Luminara e fòchi, gli altri "ciuchi" non videro NULLA,...

...poi lo rividi al corso preparatorio CSI, un mese dopo circa a Celana, con Carla di Udine, ci si riconobbe: "te sei quella dell'albergo", "te sei quello che non si fidava..."

Nell'86 lui non c'era al corso di Pomezia, io rimasi molto delusa e dovevo capire il perché e così venni a Verona con mio fratello e ci demmo appuntamento in piazza Brà, lui si presentò con Paola, bellina bellina, tanti punti di contatto tra me e lei... si chiacchierò un sacco, andammo a mangiare la pizza, mi dedicò l'intera giornata e rimanemmo sempre in contatto, così nacque la nostra amicizia.

**Fu in quell'occasione, cioè nel 1985, che Massimo, Paola e Vasco videro per la prima volta la LUMINARA?**

Sì, ovvio!

**Per quanti anni poi hai chiesto ai "Veronesi", come li chiami tu, Maria, di ritornare a vedere la Luminara di Pisa?**

Ogni anno, per 27 anni e soprattutto dopo la nascita dei loro bimbi, perché sapevo che si sarebbero divertiti a vedere uno spettacolo simile, ma non ci siete mai riusciti!

**E quest'anno, finalmente, il 2012 è stato propizio, siamo venuti, come te lo spieghi?**

Anno bisestile, mio marito Mauro lo diceva, "quest'anno i Veronesi vengono, cade di sabato..." e vi siete organizzati, che meraviglia, che spettacolo incredibile, che "fòchi"!

**Hai una decina di parole da usare: quali e quante ne impieghi per descrivere Massimo?**

Col vocione (riconoscibile a chilometri di distanza), creativo (da un pezzo di legno vien

fuori di ben di Dio), buon fotografo, ci unisce la passione per l'atletica...

**Per descrivere Paola?**

Super attiva, onesta, dolce al momento opportuno e severa idem, ottima organizzatrice.

**Per descrivere Vasco?**

Alto (che per un uomo è una dote da non sottovalutare), dolce padre. Tenero a momenti, mi riferiscono ottimo coach.

**Ed infine per "la Elena"?**

Guerriera, determinata, non si fa abbattere dalle avversità e dai risvolti della vita. Dolcissima moglie e madre.

**Come ex atleta ed appassionata sportiva hai qualcosa da suggerire all'ATLETICA SELVA BOVOLONE, al suo popolo, ai suoi allenatori e dirigenti?**



Avere a che fare con i giovani oggi è secondo me molto più difficile rispetto al passato, per tanti motivi (famiglie disunite, troppi diversivi, mancanza di educazione e rispetto per gli altri ecc...) e far nascere e crescere una passione in loro è un'impresa: nello sport, soprattutto dove ci vuole costanza, dove cioè i risultati arrivano (e se arrivano) dopo tanto sudore, sforzi, fatica. Ma so che la vostra società da ormai tanti anni è un esempio di correttezza, di qualità, di offerta formativa, di particolare riguardo nei confronti del ragazzo da diversi punti di vista (fisico, psicologico ecc) e con tanti operatori motivati che si sono susseguiti nel tempo, sono cresciuti "bene", in modo sano; tanti atleti che anche se poi cresciuti non si fanno vedere più, porteranno con loro tutte le

belle esperienze sportive che li hanno fatti diventare adulti.

Il riuscire a portare avanti per così tanto tempo questa sorta di missione non è da tutti!!!



Ma i veneti, si sa, sono persone toste!

Dulcis in fundo mi hanno riferito che quest'anno il nostro Presidente è andato in vacanza a Lido di Camaiore, che è vicinissimo a Pisa, dove Maria va ogni anno per tutto luglio al mare e chi va a conoscere su tale spiaggia?? Proprio lui Gianni, e Laura, li ha sentiti parlare in veronese, si è avvicinata chiedendogli se erano veneti, di Verona e poi di Bovolone, e io conosco Massimo ecc ecc come è piccolo il mondo e soprattutto strano e curioso!

Dopo tutta questa storia propongo un gemellaggio atletico Bovolone-Pisa perché mi sembra che i presupposti ci siano proprio tutti.

E visto che la sottoscritta non c'era a quella trasferta dell'85, perché non facente ancora parte dell'Atletica Bovolone, sto facendo un sondaggio per capire chi vi partecipò e chi se la ricorda Maria, accompagnatrice dell'Atletica in quella famosa trasferta? E chi si ricorda di aver visto la Luminara?? Fatemi sapere, ciao. ■

*\*Luminara= In occasione del patrono di Pisa, San Ranieri, che cade il 17 giugno, tutto il Lungarno (case, palazzi, ponti, chiese ecc) viene illuminato con una miriade di lumini (quest'anno ne sono stati usati più di 100 mila), che una volta accesi al tramonto durano tutta la notte, con il culmine finale a mezzanotte dei fuochi artificiali sull'Arno.*

# FOTO DAL MONDO LONDRA 2012 INSPIRE A GENERATION



di Luca Mantovani

**G**iochi della trentesima olimpiade, ce l'avranno fatta a ispirare una generazione? Ogni volta che un' Olimpiade comincia tutti noi entriamo in un mondo parallelo per qualche settimana, forse la tregua non è più fra popoli in guerra, ma stabiliamo comunque una tregua con la nostra vita di tutti i giorni, pensieri rivolti alle gesta appena passate o imminenti degli atleti, i discorsi tra amici o tra i compagni di allenamento sono solo per le gare, le notizie, i risultati dell'evento planetario per eccellenza (venire a Bovolone per credere). Un evento speciale, in grado di trasmettere emozioni fortissime, di qualsiasi genere; un evento per cui vale la pena "fermarsi" ogni quattro anni e dai cui si può trarre ispirazione. Trope sarebbero le cose di cui parlare, troppe le gare e le emozioni da raccontare, ricordare e che vorrei condividere. Ho dovuto fare delle scelte anche se a malincuore. ■

Cominciamo da quella che secondo me è stata LA GARA delle Olimpiadi, quella con la G maiuscola: gli 800 metri maschili. Una delle cose più impressionanti che io abbia mai visto, almeno sportivamente parlando. Un'impresa sportiva di questo genere verrà ricordata a lungo. Questa gara è sicuramente ai primi tre posti della mia personale classifica dei ricordi sportivi più belli. La finale olimpica di solito è gara tattica, hai i turni sulle gambe che ti fanno temere di non averne "abbastanza", tutti attendono che qualcuno faccia la prima mossa. David Lekuta Rudisha ha stravolto tutto: è partito in testa ad una velocità folle, quasi fosse la lepre di un meeting. Tutti gli altri dietro, lanciati in una gara che nessuno si aspettava, la più veloce di sempre. Rudisha sempre in testa, dal primo all'ultimo metro, passaggio ai 400 in 49"28; Amos, Kaki, Aman provano a reggere questi ritmi folli. Passaggio ai 600 metri in 1'14"30, Rudisha comincia a fare il vuoto. Ultimi duecento metri in solitaria, arrivo in 1'40"91! Record del mondo, senza lepri, con tre turni sulle gambe, nella gara dove potresti avere tutto da perdere. I numeri dicono il resto: 1 record del mondo (Rudisha), 1 record del mondo juniores (Amos), 1 primato nazionale (Aman), 4 primati personali (Kitum, Solomon, Symmonds, Osagie) per un totale di 7 primati personali su 8 partecipanti. Ritmi di un altro mondo. Letteralmente da pelle d'oca il modo di correre di Rudisha, elegante, apparentemente senza sforzo, il massimo dell'espressione del fisico umano.



Omaggio a due personaggi dell'Olimpiade: come al solito Usain Bolt, 3 ori ancora una volta (100, 200 e 4x100), tempi stratosferici, grandi distacchi agli avversari; si diverte e ci fa divertire, è innegabile che tutti aspettano la sua gara. Mohamed Farah, uomo simbolo della Gran Bretagna, simpatico e gentile con tutti, somalo scappato alla guerra all'età di 7 anni, uno dei pochi a doppiare 5000 e 10000 metri in una Olimpiade e lui l'ha fatto proprio davanti al suo pubblico. Nella foto i due si divertono con i fotografi: Bolt esegue il grande Cuore a M di Mohamed, simbolo delle vittorie del britannico; Farah esegue il tipico gesto "io vengo dal quel pianeta" di Usain.



Fino all'ultimo è stata in lotta per il "titolo" di "La GARA" delle Olimpiadi, sempre nella mia personale classifica. Non tanto per la gara in sé ma per quanto è avvenuto dopo. Finale dei 200 metri delfino: Michael Phelps può essere il primo nuotatore a vincere tre Olimpiadi consecutive in una specialità. Phelps imposta la gara subito su ritmi vertiginosi e conduce per le prime tre vasche; all'ultima è ancora in testa ma il margine non è rassicurante: Phelps sbaglia l'arrivo, arriva lungo e decide di non fare la mezza bracciata ma di tenerla lunga; da dietro Chad le Clos, sudafricano di 20



anni, arriva a tutta velocità, le ultime bracciate sono perfette e brucia Phelps sul finale. Per una frazione di secondo è incredulo ma poi la sua gioia esplose, il tabellone indica primo posto. Sul podio l'emozione più forte: Chad le Clos non riesce a trattenere le lacrime, la sua faccia ha la smorfia di un ragazzo che realizza il suo sogno, ma capisce che ha appena compiuto qualcosa che fino a qualche anno prima riteneva irraggiungibile, qualcosa più grande di lui, difficile anche da sognare. Difficile dire a parole quello che ho provato guardando questa premiazione, ma posso dire che mi sono immedesimato in Chad le Clos, ho trovato in lui lo spirito e la sacralità dei giochi Olimpici.



Non potevo non scrivere dell'unica medaglia presa dalla squadra di atletica leggera. Fabrizio Donato, eterno ragazzo di 36 anni, finalmente ce l'ha fatta. Dopo anni (oltre 10) di vere e proprie delusioni, appuntamenti mancati e fallimenti nelle grandi competizioni (non ho paura ad usare questi termini perché di fallimenti proprio si trattava), conquista una medaglia che vale l'intera carriera. Ha trovato costanza nel salto e soprattutto nelle misure proprio in questa fase della sua vita da atleta, si vede che si diverte in gara e quando è così fa divertire ed emozionare pure noi. Bei i commenti post-gara, dove ricorda che bisogna divertirsi nel fare sport, divertirsi con se stessi e con gli altri.



Ora vorrei dedicare un po' di pagine a un argomento che può sembrare strano. Vorrei ricordare i quarti posti conquistati dall'Italia. Ognuno di questi atleti ha una storia particolare. Perché questa scelta? Per dare spazio ad alcuni atleti che per poco hanno mancato il traguardo di un podio olimpico, atleti tante volte nemmeno nominati dai nostri giornalisti, alla ricerca solo dell'immagine vincente o dello scoop a tutti i costi.



Andrea Baldini, scherma, fioretto individuale. La foto non deve trarre in inganno. Qui è ritratto dopo l'ultima stoccata vincente che ci ha regalato l'oro nel torneo a squadre. Nel torneo individuale Andrea Baldini è giunto con motivazioni altissime: quattro anni prima fu estromesso dai Giochi per presunte accuse di doping, mai confermate, quando era al primo posto nel ranking mondiale. Quest'anno la forma non era la stessa di quattro anni fa ma arriva comunque fino alla finale per il bronzo. Purtroppo per un'unica stoccata nel tempo supplementare non riesce a conquistare una medaglia.



Tania Cagnotto, tuffi, trampolino 3 metri e trampolino sincronizzato 3 metri. Incredibile l'Olimpiade di Tania Cagnotto: due quarti posti su altrettante gare disputate, quasi una maledizione. Il primo quarto posto è arriva-

Alberto Busnari, ginnastica artistica, cavallo con maniglie. Quarta olimpiade per lui, prima finale conquistata, segno di grande professionalità e tenacia. Il codice di punteggi di questo attrezzo ha recentemente introdotto un movimento con il suo nome. Forse l'esercizio migliore mai svolto nella sua carriera ma per 2 decimi di punto sfugge una medaglia che sarebbe stata il coronamento di una carriera.

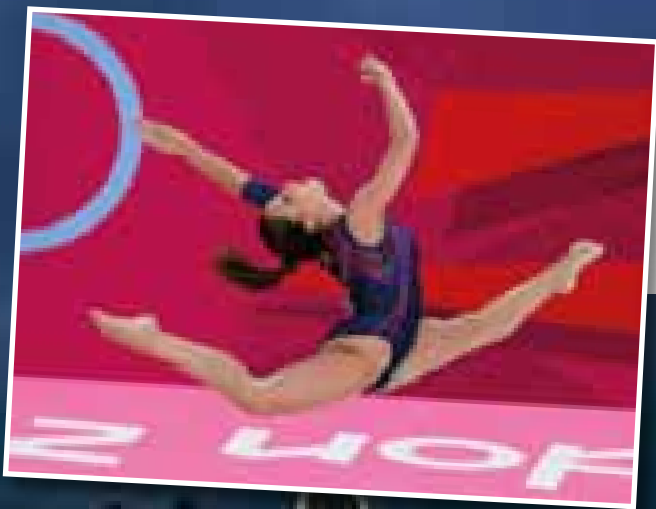


to insieme alla Dallapè nel trampolino 3 metri sincronizzato. Un solo tuffo "sbagliato" dei 5 della finale hanno pregiudicato il podio. Incredibile invece la gara individuale: dopo eliminatorie e semifinale dove Tania si era addirittura tuffata meglio di una delle due cinesi, in finale spunta la messicana Laura Sanchez che per soli due decimi di punto finisce davanti alla Cagnotto. Delusione fortissima, l'abbraccio con il padre è una delle immagini di questi Giochi.

Francesca Dallapè, tuffi, trampolino sincronizzato 3 metri. Nella foto di vede la delusione di Francesca Dallapè e Tania Cagnotto dopo che il Canada le ha scavalcate in classifica e dopo l'impetoso verdetto che le vede al quarto posto.

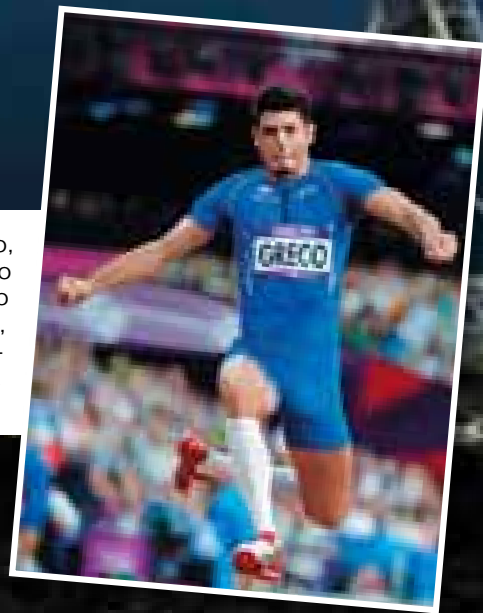


Niccolò Mornati e Lorenzo Carboncini, canottaggio, due senza. Delusione fortissima per i due azzurri, secondo tempo in semifinale dietro agli "alieni" neozelandesi e quarti in finale. Purtroppo gli organizzatori hanno assegnato all'equipaggio azzurro la corsia 3 invece della 5 (come prevederebbe il regolamento), memori della finale precedente dove vento e onde avevano condizionato la gara. Purtroppo questa scelta ha ulteriormente condizionato i nostri atleti; e secondo loro la nostra federazione non ha mosso un dito. A fine Giochi si dimetterà il commissario tecnico De Capua e le polemiche col presidente Gandola sono più forti che mai.



Vanessa Ferrari, ginnastica artistica, corpo libero. Poteva essere la prima donna italiana medagliata ad un Olimpiadi ma Vanessa Ferrari ha letteralmente sfiorato questo risultato in maniera incredibile: stesso punteggio della terza classificata Mustafina alla quale viene però attribuita un miglior esecuzione. Incredibile "beffa", forse in finale si poteva rischiare un pochino di più, ma Vanessa ha comunque gareggiato alla grande.

Daniele Greco, atletica leggera, salto triplo. Forse il quarto posto meno amaro, almeno per noi tifosi, non certo per lui: terzo è arrivato un altro italiano, l'eterno Fabrizio Donato. Daniele ha dimostrato potenzialità da vero campione, è partito fortissimo e nei primi salti di gara c'era lui sul podio. Poi i soliti problemi, crampi, nervosismo, non costanza nel salto e nell'affrontare la gara l'hanno fatto scendere in classifica ma raggiungendo un risultato che è comunque straordinario. Una bella iniezione di fiducia per il futuro.



Gabrio Zandonà e Pietro Zucchetti, vela, classe 470. A Weymouth nel canale della Manica il duo italiano coglie un quarto posto al di là di ogni previsione: logico che rimane l'amaro in bocca, avere una medaglia lì a portata di mano dopo giorni e giorni di regate può capitare una sola volta nella vita.

## 12° edizione del concorso pronostici SEI UN VERO INTENDITORE DI SPORT???

Grande partecipazione al concorso di pronostici organizzato dall'Atletica Selva Bovolone, ben 18 i concorrenti in gara. Battaglia fino all'ultima gara per le prime posizioni, dove vince Federica Guarda per la prima volta nella storia e scლაza Luca Mantovani dopo due anni consecutivi di vittorie. Nota per il nuovo record sociale. Il record era di 25 pronostici indovinati considerando solamente le gare di atletica; in questa edizione sono state inserite anche gare di altri sport, trattandosi di pronostici per i Giochi Olimpici. Cristian Busca, con un punteggio di 27 nelle sole gare di atletica, ha stabilito in nuovo record sociale, nonostante il secondo posto finale.

CLASSIFICA	P.TI
<b>1 Federica Guarda</b>	<b>33 (7 secondi posti, 7 terzi posti)</b>
<b>2 Cristian Busca</b>	<b>32 (11 secondi posti, 7 terzi posti)</b>
<b>3 Pietro e Marco Perbellini</b>	<b>32 (11 secondi posti, 5 terzi posti)</b>
4 Stefano Donadoni	32 (6 secondi posti, 7 terzi posti)
5 Enrico Lista	31 (11 secondi posti, 7 terzi posti)
6 Francesco Isoli	31 (9 secondi posti, 5 terzi posti)
7 Giorgio Mantovani	28 (7 secondi posti, 10 terzi posti)
8 Daniel Turco	26 (6 secondi posti, 8 terzi posti)
9 Nicola Comencini	26 (6 secondi posti, 4 terzi posti)
10 Giulia Borghesani e Elisa Marini	25 (9 secondi posti, 3 terzi posti)
10 Matteo Gambini	25 (9 secondi posti, 3 terzi posti)
12 Riccardo Faccioni	23 (8 secondi posti, 6 terzi posti)
13 Andrea Lanza	21 (9 secondi posti, 8 terzi posti)
14 Alessandro Marcon	21 (6 secondi posti, 8 terzi posti)
15 Elena Carmagnani	21 (6 secondi posti, 6 terzi posti)
16 Matteo Pasotto	21 (6 secondi posti, 3 terzi posti)
17 Luca Mantovani	19 (8 secondi posti, 10 terzi posti)
18 Vasco Donadoni	18 (6 secondi posti, 6 terzi posti)

ALBO D'ORO		
EDIZIONE	VINCITORE	P.TI
Sydney 2000	Daniela Tieni	19
Parigi 2003	Luca Mantovani	17
Atene 2004 <i>atletica</i>	Stefano Donadoni	19
Atene 2004 <i>altri sport</i>	Enrico Lista	*
Helsinki 2005	Enrico Lista	22
Goteborg 2006	Enrico Lista	23
Osaka 2007	Enrico Lista	24
Pechino 2008	Pietro e Marco Perbellini	22
Berlino 2009	Pietro e Marco Perbellini	23
Barcellona 2010	Luca Mantovani	25
Daegu 2011	Luca Mantovani	19
Londra 2012	Federica Guarda	33+26**

\* punteggio non registrato ufficialmente  
 \*\* 33 (con altri sport), 26 (solo atletica): il record sociale viene considerato contando solo i pronostici di atletica; il record sociale appartiene a Cristian Busca con 27 pronostici indovinati (Londra 2012) ma battuto nella classifica finale grazie agli altri sport da Federica Guarda



# PREVENZIONE SANITARIA

## DAL POLIAMBULATORIO "SAN GIORGIO"

Poliambulatorio "San Giorgio" s.r.l. - Via Cesare Battisti n 23 - tel. 045 710.23.29 - 690.06.09 - Apertura ore 15:00 / 19:30

Ci siamo lasciati prima dell'estate con un problema grave: quello delle morti giovanili improvvise ed imprevedibili (Il Giornalino n. 53). Vorremmo, all'inizio delle attività sportive, trovare motivi di incoraggiamento e le motivazioni profonde per cui esercitiamo uno sport. È solo riscoprendo i valori di lealtà, correttezza verso se stessi e verso gli altri, che sarà possibile formare oltre che atleti, anche persone che vivono lo sport con serenità. La **XXX Olimpiade London 2012** ha rilanciato il motto di

**Pierre de Coubertain** che mai dovremmo dimenticare:

**"L'importante non è vincere ma partecipare".**



Pierre de Coubertain

## LA SFIDA EDUCATIVA NELLO SPORT XXX OLIMPIADE LONDON 2012

a cura del Dott. Lino Signori (Psicologo psicoterapeuta)

e-mail: [lsignori@libero.it](mailto:lsignori@libero.it)



### La grandezza dello sport

Lo sport è un'attività tra le più significative. Considerato nelle sue caratteristiche fondamentali, esso riproduce la realtà della vita, che è impegno, sacrificio, lotta, ma anche gioia, speranza, soddisfazione.

Quando si pratica uno sport, sia a livello agonistico che amatoriale, ogni partita è una sfida, che può essere vinta o persa. La grandezza dello sport sta però nel fatto che ogni sconfitta non è mai definitiva, si può trovare sempre la forza per un'altra sfida.

Metodo, tenacia, allenamento, lealtà, queste le caratteristiche dello sportivo, ma è così anche nella vita quotidiana di lavoro o di studio dove ognuno di noi è chiamato ad esprimersi.

### La disciplina sportiva

Dalla nascita dello sport moderno ad oggi milioni di ragazzi e ragazze sono cresciuti e sono diventati adulti e bravi cittadini attraverso la disciplina sportiva. Così facendo lo sport ha svolto nel nostro Paese una vera opera educativa, che ha affiancato per diverse generazioni la famiglia e la scuola nella costruzione della comunità.

Lo sport non si limita alla semplice, pur complessa, conoscenza di un gesto tecnico o a raggiungere un risultato, ma è riuscire ad educare alla conoscenza di se stessi e degli altri, capaci di intendere la vita e districarsi nelle difficoltà dell'esistenza. Da questo punto di vista lo sport non è finalizzato a se stesso, ma alla persona, alla comunità. Esempio di tutto ciò sono le Olimpiadi che si sono svolte a Londra e che ci hanno dato alcuni insegnamenti che sapevamo ma che stavamo dimenticando.

**"Tutti gli sport devono essere trattati sulla base dell'uguaglianza" (Pierre de Coubertain)**

### Le più belle medaglie sono arrivate dagli sport poveri e da Paesi piccoli.

Le vittorie del tiro al piattello, salto triplo, nuoto 10 Km, fioretto, e della piccola Giamaica con Bolt. E se Bolt ha vinto per il fisico, Pistorius ha vinto la medaglia per l'anima dello sport.

### Lo sport come esperienza di vita per superare le difficoltà: Pistorius

Lo sport attira a sé non solo i dotati ma anche i meno bravi, i meno abili. Così facendo fa entrare una parte della vita faticosa di alcuni nella vita apparentemente più gioiosa di altri, facendo nascere in tutti una speranza. La "partecipazione" di Pistorius alla finale della 4x400, dove è arrivato 8°, cioè ultimo, ma da protagonista, e l'ovazione del pubblico è stata tutta per lui. La vera medaglia su cui sarebbe bello stampare "ha partecipato!" è sua.

### Si può cadere, ma se il pentimento è sincero può esserci il dono del perdono

Non dobbiamo nasconderci che nello sport, come nella vita, vi sono degli aspetti negativi, che una volta riconosciuti, possiamo affrontare e superare. Per esempio la ricerca a tutti i costi del successo e del risultato porta, a volte, a comportamenti sleali verso se stessi e verso gli altri, fino al ricorrere a quella piaga che è il doping: un tentativo arrogante e stupido di superare i propri limiti. La confessione di Alex Schwazer che: "È assurdo perdere gli amici per andare più forte", ci faccia riflettere. Ricordiamoci che gli sportivi passano ma lo Sport resta. De Coubertain ci ricorda:

**"Il giorno in cui uno sportivo smetterà di pensare prima di tutto alla felicità che il suo sforzo gli procura e all'ebbrezza dell'equilibrio tra potenza e fisico che ne deriva, il giorno in cui lascerà che le considerazioni sulla vanità o sull'interesse prendano il sopravvento, in quel giorno i suoi ideali moriranno".**

### I valori

Riscoprire i valori di lealtà, correttezza verso se stessi e verso gli altri; tale compito richiede autorevolezza nei tecnici, negli adulti e nei genitori nel credere che sia possibile formare, oltre che atleti, anche persone, che vivono lo sport con lealtà come vivono nella vita.

### Il giovane cosa chiede allo sport: la motivazione

Lo sport ha sempre parlato con il linguaggio del cuore. Grandi eventi nazionali e internazionali, come le Olimpiadi, hanno da sempre prodotto emozioni collettive, appagato il desiderio di benessere e di

pace di milioni di persone.

Allora ciò che i giovani oggi chiedono allo sport è di dare innanzitutto un senso alla vita, c'è bisogno di vita, di amore, di lealtà e di realizzazione di se stessi che nel giovane è una scoperta che sta avvenendo. Altra motivazione per molti ragazzi e ragazze sta nel fatto di acquisire delle competenze tecniche per poter esprimere delle abilità fisiche, affrontare situazioni eccitanti nel tentativo di superarle e controllarle, il mantenimento della forma fisica, ma anche qualità psicologiche e sociali come il divertimento, il piacere di confrontarsi con gli altri, soddisfare il bisogno di stare con gli amici, di trovarne di nuovi, l'appartenere ad un gruppo sociale riconosciuto, la squadra, piuttosto che la società. Ma anche spendere energie attraverso l'azione fisica, scaricando lo stress scolastico o lavorativo.

La capacità, la costanza di apprendere una disciplina sportiva facilitata poi, nell'età adulta, il trovare e l'emergere in un lavoro, in una professione. Tutto ciò si raggiunge puntando più che a una quantità di sport, alla sua qualità; allora lo sport fornito dalle Società diventa scuola di vita.

### Società sportive aperte e famiglie partecipi

Occorrono società sportive che non siano chiuse, solo fornitrici di servizi, ma che tendano a diventare comunità di persone che, condividendo lo sport, vanno oltre lo sport, raggiungendo obiettivi di vita orientati a valori condivisi. Allora è importante che le società sportive siano aperte alla collaborazione con le altre realtà educative come: la famiglia, la scuola, le parrocchie (Gr.est: Gruppo estivo) e le associazioni.

Concludendo, Pierre de Coubertain ci viene incontro sorridente:

**"A nome di tutti i concorrenti, prometto che prenderemo parte a questi Giochi Olimpici rispettando e osservando le regole che li governano, impegnandoci nel vero spirito della sportività per uno sport senza doping e senza droghe, per la gloria dello sport e l'onore delle nostre squadre". (Giuramento Olimpico) ■**

# LO SPORT A SPASSO CON LA STORIA

# VELOCE COME UN DIO

di Luca Mantovani

**C**ontinuano le storie di tre grandi atleti degli antichi Giochi di Olimpia nella rubrica Sport a spasso con la storia, per commemorare le gesta e leggende del passato nell'anno della trentesima Olimpiade.

Olimpia, 164 A.C.. Stanno per iniziare i Giochi della 154esima Olimpiade. All'alba del primo giorno e per tutta la giornata hanno luogo le cerimonie per dichiarare ufficialmente aperti i Giochi. Vari sacrifici vengono compiuti, sulla tomba di Pelope, al tempio di Zeus, al tempio di Era, per ottenere la grazia degli dei dell'Olimpo. Attorno a mezzogiorno c'è giuramento degli atleti di fronte alla gigantesca statua di Zeus, i quali dichiarano che gareggeranno lealmente e senza nuocere a nessun avversario. Il secondo giorno ci sono le gare riservate ai ragazzi, il terzo giorno quelle per gli uomini.

Si comincia con le gare di corsa e più precisamente lo Stadion, una corsa piana da un lato all'altro dello stadio per un totale di 192,70 metri. Per oltre un mese i giudici hanno osservato gli atleti di tutta la Grecia allenarsi e ne hanno infine selezionati 16, i più veloci, quelli che avranno l'onore di poter correre ai Giochi. Tra di loro c'è un giovane di 24 anni, Leonidas, dalla verde isola di Rodi, alla sua prima partecipazione olimpica ma che ha ben impressionato durante gli allenamenti. I corridori sono divisi in quattro corsie, 4 atleti per ognuna, il vincitore di ogni gruppo parteciperà alla finale; Leonidas passa tranquillamente il turno con una superiorità disarmante. I quattro finalisti vengono subito richiamati alla partenza. Via alla finale: Leonidas è davvero il più veloce, la sua è una corsa leggera e armoniosa e lui vince con una apparente facilità, mai vista prima, e diventa campione olimpico, incoronato con i ramoscelli di ulivo. Ma non c'è tempo per festeggiare, sta per iniziare la prossima gara, il Diaulos, e Leonidas è stato selezionato anche per questa. Sempre 16 corridori ma sulla distanza doppia, andata e ritorno dello stadio. Non ci sono eliminatorie ma direttamente la finale, le posizioni di partenza assegnate ad estrazione e a metà gara si gira intorno ad un asta di legno. Via alla finale: al primo passo Leonidas esce subito fuori dal gruppo ed è già davanti a tutti, la sua corsa è strabiliante, arriva per primo al punto di svolta e compie il secondo rettilineo in completa solitudine: campione olimpico

per la seconda volta. La folla lo acclama, gli amici corrono ad abbracciarlo, che gioia nei volti di tutti. Ma Leonidas non si lascia andare troppo ai festeggiamenti, ha un'altra prova da disputare, si siede all'ombra di un albero e attende l'ultima gara di corsa, l'Oplitodromia. Intanto si svolge il Dolichos, la gara di fondo dei Giochi, lunga fino a 24 volte lo Stadion. L'Oplitodromia, una corsa lunga come il Diaulos, ma dove gli atleti portano abiti da guerra: elmo, sandali e scudo circolare (in questa edizione la spada non viene portata). Viene posta come ultima gara di corsa come simbolo della vicina fine della tregua olimpica e delle imminente ripresa delle ostilità tra le città greche. Via alla finale: dalla partenza fino al punto di svolta tutti corrono in una linea, lo sforzo sembra quasi controllato, nessuno osa andare a condurre; si gira intorno all'asta e un uomo vola letteralmente davanti al gruppo, accelera e stacca tutti gli altri, con il suo corpo armonioso che tanto stupisce la folla, taglia per primo il traguardo... è Leonidas, ancora lui. Leonidas è campione olimpico dell'Oplitodromia. La folla si zittisce, l'araldo sta per parlare, Leonidas viene

proclamato Triast, campione in tre gare della stessa Olimpiade nel medesimo giorno: magnifico. Ma la leggenda di Leonidas è solo all'inizio. Quattro anni dopo torna a competere e viene proclamato Triast per la seconda volta, ancora vincitore delle tre corse nello stesso giorno. Poi arriva la 156esima Olimpiade e Leonidas si aggiudica il titolo di Triast per la terza volta. Ai 157esimi Giochi di Olimpia Leonidas ha 36 anni; corre Stadion, Diaulos e Oplitodromia aggiudicandosi tutte e tre le prove: Triast per la quarta volta, l'unico a vincere 12 corone d'ulivo in 4 Giochi olimpici. Gli storici antichi riportano le gesta di questo atleta da leggenda, considerato da molti un superuomo o più semplicemente un uomo con la velocità di un dio.

Scrivendo e narrando di questi antichi uomini del passato la storia si mischia alla leggenda, il fascino delle loro imprese si perpetua nel tempo, e immutato resta l'incanto delle loro gesta, fino a rendere questi protagonisti dei veri immortali. ■



▲ Rappresentazione dell'Oplitodromia, la corsa in abiti da guerra.





# ALLENAMENTO MENTE

Poche parole: *Mens sana in corpore sano...* e con questo chiudo.  
Buon divertimento a tutti!!

## INDOVINELLO

Ci sono quattro ladri che dopo una rapina disastrosa stanno cercando di scappare dalla polizia. Per fuggire devono attraversare un ponte ma:

- 1) il ponte può reggere massimo due persone per volta;
- 2) è buio e quindi serve una torcia elettrica per attraversare il ponte, ma i ladri ne hanno solo una;
- 3) i ladri sono feriti e corrono a velocità diverse, quindi il ladro A impiega 1 minuto ad attraversare il ponte, B impiega 2 minuti, C impiega 5 minuti e D impiega 10 minuti;
- 4) quando due ladri attraversano il ponte andranno alla velocità del più lento della coppia;
- 5) infine, i ladri hanno solo 17 minuti a disposizione per trovarsi tutti e quattro dall'altra parte prima dell'arrivo della polizia.

Come possono fare per ritornare al nascondiglio sani e salvi?

- Fanno un primo viaggio i due più veloci (A e B): 2 minuti
- Torna con la torcia il più veloce (A): + 1 minuto
- Fanno un secondo viaggio i due più lenti (C e D): + 10 minuti
- Torna con la torcia l'altro veloce rimasto dall'altra parte (B): + 2 minuti
- Fanno l'ultimo viaggio i due più veloci (A e B): + 2 minuti
- TOTALE = 17 minuti

**SOLUZIONE**

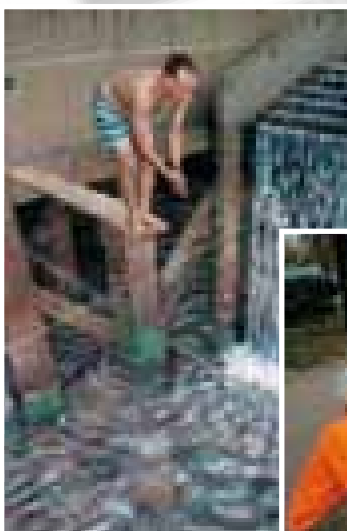
## ILLUSIONE NELL'ARTE 2° PARTE

In questo nuovo episodio di Allena... mente riprendiamo il discorso iniziato nello scorso numero a proposito delle illusioni in rapporto all'arte, in particolare l'anamorfismo. Per chi non ha letto il precedente Giornalino, l'anamorfismo viene così definito: "Effetto di illusione ottica per cui una immagine viene proiettata sul piano in modo distorto, rendendo il soggetto originale riconoscibile solamente guardando l'immagine da una posizione precisa".

Vi voglio far conoscere due artisti contemporanei che mi hanno colpito particolarmente per la loro capacità di dominare la materia; entrambi "giocano" con le illusioni ottiche, ma servendosi di strumenti diversi: Shigeo Fukuda e Julian Beever.

Fukuda, artista giapponese nato nel 1932 e morto 3 anni fa a Tokyo, creò illusioni di ogni tipo: oggetti impossibili, sculture ambigue, proiezioni distorte e forme anamorfiche. È stato un influente graphic designer, ma in particolare divenne famoso per i suoi poster ambientalisti e antimilitaristi. Il suo tratto distintivo stava nella capacità di riassumere concetti complessi in segni grafici semplici come, per esempio, loghi. Tra le sue sculture anamorfiche ce n'è una particolarmente nota intitolata "Encore": quest'opera, cambiando angolo di visuale, si trasforma e, da un musicista che suona il pianoforte, diventa un violinista.

Beever è un artista inglese nato nel 1959 ed è il mago dell'illusione ottica. Si è infatti specializzato nel disegnare sui marciapiedi con i gessetti colorati formidabili opere anamorfiche, tali che i passanti percepiscano cavità nel marciapiede o oggetti tridimensionali che in realtà non esistono. Ha prodotto i suoi capolavori in vari paesi del mondo, come Francia, Inghilterra e Australia, inoltre non si limita a dipingere le proprie opere sul pavimento ma trasmette la sua esperienza illustrativa anche su muro e su tela. ■



◀ Beever - Taking the plunge



▼ Beever - Worldcard



◀ Fukuda - Encore



▲ Beever  
Meeting Madame Butterfly



# Intervista a... MAIRI

di *Cristina Bissoli*

**Finalmente un medico in pista. Parlati un po' di te e di come sei entrata nel mondo dell'atletica, nonché nella nostra società.**

Dalla corsia alla pista..... a volte basta poca strada per avere un po' di sollievo:)... per carità il mio lavoro è bellissimo... ma lo stadio è lo stadio... Dopo la laurea a Pisa volevo andare via per fare la scuola di specializzazione, e una serie di eventi mi hanno portata (per molti aspetti sfortunatamente) a Verona; per fortuna però non tutto il male vien per nuocere e da Verona ho trovato casa a Bovolone, dove correndo per il paese ho trovato lo stadio, non pieno di calciatori come di solito avviene, ma di atleti (allo sbaraglio:))... e con un po' di timore e tanto entusiasmo mi sono rimessa in discussione (dico rimessa perché dall'atletica ero già passata per pochi anni prima di iniziare l'università e visto che adesso è finita da un po'...



non ci sono più scuse:)). Da grande è sicuramente più difficile trovare tempo per l'attività sportiva, ma se ci si riesce lo si fa con uno spirito più vero. Sono sempre stata una grande amante dello sport e di fatto ferma, anche se lontana dall'attività agonistica, non sono mai stata. L'atletica cattura, perché si fonda sul tuo spirito e sulle tue sensazioni... poco conta se poi non riesci ad arrivare ad alti livelli... la lotta è prima di tutto contro sé stessi e contro i propri limiti, che bisogna cercare di porre sempre più lontano... superarsi e stupirsi di sé stessi è la vera vittoria... non solo sulla pista. Per adesso mi fermo, altrimenti ti racconto tutto qua e non rispondo più alle altre domande.

**Pistoiese di origine: pregi e difetti di questi veronesi.**

Davvero posso dire quello che mi pare???...e mo' so' c...i vostri....:)) Beh, Verona è una città sicuramente difficile per chi viene da fuori, anche se da non molto lontano, e l'impatto, se devo esser sincera, non fu molto positivo all'inizio...adesso, per carità, dopo tre anni.....più o meno è uguale...!!!!...:)): a star qui son diventata cattiva anch'io, cosa ci vuoi fare!:) Scherzi a parte, tra i difetti sicuramente nominerei la chiusura mentale, l'ottusità, un po' di arroganza... e l'accento pessimo!!!! so che non sono tutti così (a parte l'accento) e le stesse critiche sicuramente si possono fare anche ai toscani (sportivamente le accetto:)).

I pregi invece....li ho trovati più nella popolazione "della Bassa": semplicità, umorismo, ospitalità, cuore aperto... chissà che magari non riusciate a contagiare anche i veronesi della città... Ps: questa intervista non esce dal comune di Bovolone, vero???

**Da noi hai iniziato da lunghista e ora sei finita nelle mani del Baschi come lancia-trice... quale delle discipline ti piace di più?**

Le discipline dell'atletica sono una più bella dell'altra. Difficile amarne una sola... sarebbe come amare una materia sola della Medicina... un incalcolabile limite, no??? Alla fine credo che in generale si riesca a dedicarsi di più e meglio alle specialità nelle quali si riesce a rendere di più; quindi, visto lo scarso aiuto di Madre Natura, che mi ha fatto corta e abbastanza dinamica, con un pizzico di irruenza... i lanci sono diventati il mio sbocco naturale...

Adesso mi ci dedico da pochi mesi e ho fatto poche gare a causa del lavoro, ma credo che siano le discipline dove con meno fatica posso riuscire a dire qualcosa...(lo so che state pensando che in realtà ho già detto abbastanza!!:). Tra i lanci poi mi son buttata su disco e peso..... entrambi bellissimi... il peso lo trovo più difficile e per questo è una bella sfida..

**I tuoi sogni e desideri sportivi....**

Alla mia età non credo di poter ambire a chissà cosa, ne sono pienamente cosciente; ma credo di poter migliorare tanto (in fondo sono solo agli inizi) e poter continuare con tranquillità una preparazione lasciata da parte più di dieci anni fa... e magari arrivare a dire la mia almeno in regione.... l'importante è non lasciarsi scoraggiare....

se poi mi metto a sognare sul serio..... beh, allora non mi sveglio più.....) Credo comunque che i sogni non vadano mai tenuti a freno... neanche quando gli anni avanzano... chissà che qualcuno di loro prima o poi davvero non si realizzi....

**Consigli utili per allenarsi come le 'nere' e diventare forti.**

Per diventare forti???...se Madre Natura non ti ha fatta Nera con i muscoli d'acciaio e il guizzo di una pantera non restano altro che una dieta equilibrata, controllo dello stress (quindi smettere di lavorare) e un programma di allenamento ponderato e finalizzato all'obiettivo personale. Ciò che è più difficile credo che sia riuscire a scegliere il programma di allenamento migliore insieme ai nostri tecnici (ogni atleta è diverso dagli altri, inutile ricordarlo) e poi anche quando ce l'hai non è comunque facile rispettarlo e continuare ad allenarsi regolarmente 3, 4 meglio 5 volte alla settimana, capendo anche fino a che punto il tuo fisico (stracco) può darti per non rischiare di infortunarsi... comunque è inutile che parliamo di queste cose io e te... che siamo due nere nascoste dietro il pallone da lavoro...

**Ps: la sesta domanda, anche se non c'è, me la faccio da sola:**

**Vuoi ringraziare qualcuno?**

Ringrazio di cuore la società e tutto il gruppo dell'atletica Bovolone, gli allenatori e gli atleti, perché in questo periodo per me molto difficile sono la mia famiglia qua e so di poter contare su molti di loro anche quando il campo è chiuso. Ringrazio anche quelli che hanno letto tutta l'intervista senza insultarmi... anzi...anche quelli che lo hanno fatto... voglio tornare a diventare più buona:))



# Atletica Amore

## Trentesima puntata

*signati articulus*

In balia di anticicloni dai nomi più disparati, gli amori all'Atletica Selva Bovolone di certo non si lasciano sciogliere dal caldo afoso. Come promesso vi forniamo un piccolo riepilogo di cosa succede al campo. Coppia master, Barbie e Ciop, resiste consolidata oramai da secoli. Lui, carismatico come sempre e momentaneamente affrancato in testa da un simpatico cerotto, non perde occasione per far compagnia alla sua bella nel poco tempo libero che gli rimane. Ogni tanto il suo orgoglio maschile balza fuori e continua purtroppo imperterrita a sfidarla nelle prove sui 100mt, nelle quali, inutile dirvi, prende delle batoste allucinanti.

Lei attualmente con la voce inesistente (probabilmente si è fatta entusiasmare troppo dal suo ultimo lavoro, e finito l'ossigeno dell'azienda sta vendendo pure quello dei suoi polmoni) non perde la sua innata allegria e vittoriosa batte il suo bello nelle ripetute di velocità.

Tra un recupero e l'altro da non perdere il futuro suocero di Barbie, Jojo, che incoraggia i due innamorati a sposarsi al più presto affinché alzino le tende da casa... il tutto per ritornare in pieno possesso del suo amato divano. Presumiamo che passerà qualche altra edizione delle olimpiadi e consigliamo a Jojo di armarsi di sana pazienza.

Nel frattempo il gruppo delle giovani allieve, stanche di bazzicare e provarci con i Bovolonesi decidono di godersi alla grande la trasferta di Assisi... cosa avranno mai combinato visto che il loro allenatore Faccio è tornato praticamente sconvolto dalla trasferta?

Spostandoci in zona astisti da mesi confabulano nell'organizzare qualcosa di losco.

"Allora prendiamo una pista di atletica, un sabato pomeriggio in compagnia dell'ondata di caldo Nerone, una buona dose di competitività e riesumiamo qualche vecchio astista".

Nasce così la prima edizione della gara di salto con l'asta da rigido: "Uniti per la grigliata".

Sabato 11 agosto infatti sul campo erano presenti il fiore all'occhiello della nostra società, che a suon di scarpette, litri di acqua, gazebo e otto appoggi si sono sfidati in una gara a dir poco esilarante!!! La serata si è divinamente conclusa con l'ultimo sforzo sovraumano... la mega grigliata!!! Sono già aperte le iscrizioni per il prossimo anno, inutile dirvi che servono i minimi per partecipare!

Nel rinnovarvi il consueto appuntamento alla nostra rubrica vi auguriamo un buon autunno... ■

*Di seguito i risultati  
"Hall of Fame for pole vault"*

		Gara Maschile							
Posizione	Atleta	2.00	2.20	2.40	2.60	2.70	2.80	2.90	3.00
1 - 3.00	Faccio	X0	-	0	0	X0	0	XX0	0
2 - 2.90	Borghe	0	0	0	0	0	0	X0	XXX
3 - 2.40	Elia	XX0	X0	0	XXX				
4 - 2.00	Turin Nicola	X0	XXX						

		Gara Femminile			
Posizione	Atleta	2.00	2.20	2.40	2.60
1 - 2.60	Giuly Guarda	0	0	0	XX0 XXX
2 - 2.40	Noemi	0	X0	XX0	XXX
3 - 2.20	Sara Sganze	0	0	XXX	
3 - 2.20	Giulia Borghesani	0	0	XXX	



*"Il Pellicano,, S.R.L.*

Coop. Sociale di Lavoro  
tra persone con abilità diverse

TAMBURATI - PLACCATI  
LAVORAZIONE CNC LASER  
PREFABBRICATI IN LEGNO  
SEMILAVORATI PER MOBILI  
ARREDAMENTI PER  
ALBERGHI E COMUNITÀ

Cooperativa Sociale "Il Pellicano" s.r.l.

Via dell'Industria, 1 - 37051 Bovolone (VR) - Tel. 045 6949004 - Fax 045 6949002  
e-mail: info@pellicano79.it - www.pellicano79.it

# INFORMAZIONI SULLA SOCIETÀ

SITO INTERNET: [www.atleticabovolone.it](http://www.atleticabovolone.it)

E-MAIL: [atleticabovolone@libero.it](mailto:atleticabovolone@libero.it)

E-MAIL per comunicazioni al direttivo: [direttivo@atleticabovolone.it](mailto:direttivo@atleticabovolone.it)

TELEFONO: 340 8374352

## atletica<sup>1968</sup> BOVOLONE SELVA

### DIRETTIVO ANNI 2012 - 2014

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

**SEDE:** presso impianto sportivo di Atletica Leggera in via Bellevere 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 Bellevere - 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 2001-2002	Ragazzi/e 1999-2000
Cadetti/e 1997-98	Allievi/e 1995-96
Juniors M/F 1993-94	Promesse M/F 1990-91-92
Seniores M/F 1989 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.

## ORGANIGRAMMA SOCIALE

<b>Presidente</b>	Gianni Segala
<b>Vice presidente</b>	Marcello Vaccari
<b>Segreteria</b>	Daniela Tieni
<b>Cassa e contabilità</b>	Elisa Turin
<b>Tesseramenti</b>	Mario Donadoni
<b>Centri di formazione di avviamento allo sport</b>	
<b>Responsabile</b>	Claudia Mantovani
<b>Operatori</b>	Maria Andrea Borghesani Doriana Vertuan Giulia Borghesani Stefano Donadoni Madalina Nista Francesco Mantovani Paola Mantovani
<b>Promozione attività giovanile</b>	Nicola Turin
<b>Coordinatore settore giovanile</b>	Claudia Mantovani
<b>Coordinatore settore assoluto</b>	Giorgio Mantovani
<b>Contatti CSI</b>	Gianluca Lanza
<b>Contatti Bentegodi</b>	Giorgio Mantovani
<b>Giornalino</b>	
<b>Responsabile</b>	Luca Mantovani
<b>Redazione</b>	Silvia Pagliarini Anna Coltro Marcello Vaccari Cristina Bissoli
<b>Organizzazione gare ed eventi</b>	Gianluca Lanza Gianluca Colato Claudio Turco Graziano Ferrarini Paolo Lanza Marco Contado Andrea Nadali Massimo Signoreto
<b>Corso adulti</b>	Stefano Donadoni
<b>Centri estivi</b>	Stefano Donadoni
<b>Responsabili sito internet</b>	Antonio Turin Fabio Isoli Alessandro David
<b>Addetti ai risultati</b>	Anna Coltro Giorgio Mantovani
<b>Team tecnico 2011/12</b>	
<b>Settore giovanile</b>	Stefano Donadoni Valentina Sambugaro Elena Carmagnani Luca Mantovani Saco Sa Doriana Vertuan Marcello Vaccari Francesco Mantovani Anastasia Mocritcaia
<b>Settore assoluto</b>	Massimo Bonfante Cristian Busca Riccardo Faccioni Giorgio Mantovani Paolo Borghesani Maurizio Baschieri Claudio Turco Andrea Pelucco
<b>Medico sociale</b>	Dott. Filippo Mantovani