

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE
SELVA

n. **55**
SET-DIC 2012

il **GIORNALINO**



JORDAN ZINELLI: Campione Italiano Under 15 di giavellotto!

SOMMARIO

n°55 SETTEMBRE-DICEMBRE 2012

- ▶ 1. Editoriale
- ▶ 2. Atleta dell'anno
- ▶ 4. Atleti premiati alla festa sociale
- ▶ 7. Relazione tecnico-sportiva 2012
- ▶ 9. Statistiche sociali 2012
- ▶ 10. Primatisti sociali 2012
- ▶ 12. Jordan Zinelli Campione Italiano under 15
- ▶ 13. Campionati Regionali Allievi e Juniores
- ▶ 14. Campionati Regionali Assoluti 2012
- ▶ 15. Campionati Regionali Cadetti
- ▶ 16. Campionati Italiani Allieve
- ▶ 19. Graduatorie Sociali 2012
- ▶ 26. Campionati Regionali di prove multiple Ragazzi a Bovolone
- ▶ 29. Seconda parte della stagione Esordienti 2012
- ▶ 30. Ragazzi e Ragazze 2012
- ▶ 31. La squadra Cadetti e Cadette del 2012
- ▶ 32. Settore Assoluto 2012
- ▶ 33. Campionati Regionali Cadetti e Cadette di prove multiple a Bovolone
- ▶ 34. Il finale di stagione del mezzofondo
- ▶ 36. Quale potenza la squadra femminile
- ▶ 40. La ricetta del mese: atleti in agrodolce
- ▶ 42. Un fine settimana da ricordare a lungo
- ▶ 44. Teoria dell'allenamento: principi dell'allenamento
- ▶ 45. Polimabulatorio San Giorgio
- ▶ 48. G.S. Luc Bovolone
- ▶ 49. Lo sport a spasso con la storia
- ▶ 50. Allena...mente
- ▶ 51. Atletica e Amore
- ▶ 52. Organigramma sociale



LE (ALTRE) SPECIALITÀ DELL'ATLETICA di Gianni Segala

Quando si immagina qualcosa di gioioso, basta pensare di mettere insieme dei ragazzi e farli giocare.

Certo, anche a noi adulti piace giocare, ma spesso, per il ruolo che rivestiamo, per il poco tempo a disposizione, per le abitudini a cui non rinunciamo o talvolta per i pregiudizi che ci trasciniamo, si gioca poco.

Il 21 ottobre abbiamo organizzato a Cadellara, nei pressi di Colognola ai Colli, una domenica di incontro/gioco con i nostri atleti più giovani: dagli esordienti che il giorno seguente sarebbero passati alla categoria ragazzi, a tutti i ragazzi e i cadetti, con particolare riferimento a coloro che avrebbero cambiato categoria. Un modo per salutare il vecchio gruppo di appartenenza ed entrare in quello nuovo.

In realtà tutti i ragazzi già sapevano qual era il loro nuovo gruppo, ma abbiamo voluto evidenziare e riconoscere il passaggio. Se ne sono presentati oltre quaranta all'appuntamento, dando vita ad entusiasmanti sfide con la corsa dei sacchi, partite di palla-popolo, tiro alla fune e altro...

Il pranzo, organizzato dai nostri dirigenti e da alcuni genitori, ha interrotto per un po' le competizioni all'aria aperta ma non l'entusiasmo per riprenderle dopo.

Uno spazio breve, dopo il pranzo, è stato dedicato alla riflessione sulla vita del gruppo; e così in una simpatica arena, che ci accoglieva tutti nel caldo tepore del primo pomeriggio, abbiamo parlato con i ragazzi delle discipline (quelle diverse) dell'atletica.

Sappiamo quali sono quelle tradizionali: il salto in lungo, il giavellotto, il salto in alto, il lancio del vortex, la corsa e tutte le altre. Sì, è vero, queste le conosciamo bene, ma ve ne sono altre che possono qualificare e migliorare quelle che pratichiamo. Ne abbiamo elencate alcune.

La specialità dell'**Ordine** nello zainetto gara, avendo sempre la maglietta dei colori sociali; il **Rispetto** degli orari e della presenza agli allenamenti, la **Cura** del proprio corpo con un'alimentazione adeguata; ma soprattutto la **Solidarietà** con i compagni. Molti ragazzi vanno forte, altri un po' meno: solidarietà significa essere vicino all'altro quando questi è in difficoltà e fare un po' di strada insieme; significa a volte solamente uno sguardo di incoraggiamento o una "pacca" amichevole sulla spalla. E infine l'**Accoglienza**: quando arriva un ragazzo nuovo è bello che tutto il gruppo lo accolga e ne favorisca l'integrazione.

Questo ci fa sentire Squadra, vicini l'uno all'altro, ci fa raddoppiare le forze e gli sforzi per raggiungere gli obiettivi: durante l'anno abbiamo assistito a gare e incontri sportivi nei quali gli allenatori si sono adoperati per valorizzare i risultati individuali e quelli di squadra e per insegnare che dentro le specialità atletiche vi sono anche quelle sopra citate, che rappresentano un valore aggiunto al gesto sportivo.

In particolare, la "specialità" della Solidarietà riguarda tutti noi e praticandola, ognuno nel proprio ambito, penso possa solo dare risultati positivi; è occasione di incontro e condivisione e oggi più che mai credo ce ne sia bisogno.

Questo è il giornalino di fine anno e lo leggiamo per primi alla festa sociale: a voi tutti che siete qui e a coloro che non ci sono, ma che si sono adoperati per la Squadra, va il ringraziamento per un altro anno vissuto insieme. Grazie agli atleti, fulcro di tutta la nostra attività, agli allenatori che tendono a valorizzare ogni ragazzo che seguono, al direttivo che ogni settimana si incontra per "pensare" alla vita della nostra società e grazie a tutti quanti si sono adoperati per l'organizzazione delle gare.

Grazie agli inserzionisti del giornalino e grazie soprattutto a Philipp Selva, Presidente dell'Azienda Selva, sponsor fondamentale della nostra società da oltre vent'anni, che ci sostiene con forza e convinzione, condividendo le finalità educative del nostro gruppo.

Buon anno a tutti. ■



ATLETA DELL'ANNO

IRENE

BERTONI



di Massimo Bonfante

Fino all'età di 16 anni Irene aveva praticato l'atletica leggera come fanno molti giovani, come svago e divertimento, per incontrare gli amici e per partecipare alle attività offerte dalla nostra società sportiva.

E' risaputo però che l'impegno e la fatica che la disciplina dell'atletica richiede sono alquanto difficili da affrontare. Come tutti i suoi coetanei anche Irene faticava un po' a trovare gli stimoli e le motivazioni per impegnarsi a fondo negli allenamenti, seppur per costruire un risultato sportivo.

Irene però è dotata di una discreta velocità naturale.

I primi risultati importanti arrivano per lei nella categoria Allievi, nella stagione indoor invernale, sulla distanza dei 60 metri piani, dove ottiene il tempo minimo per partecipare ai campionati italiani di Ancona. In quell'occasione migliora ancora la sua prestazione, portando il proprio "personal best" a 8"20.

Non continuerò adesso la carrellata degli ottimi risultati ottenuti da Irene dalla

categoria Allievi fino ad oggi, ma vi voglio piuttosto raccontare come li ha ottenuti.

E' sempre un piacere per noi addetti ai lavori vedere che ad un atleta che magari ottiene dei buoni risultati, ad un certo punto "scatta la molla".

La molla che scatta è quella che ti spinge ad impegnarti sempre di più per migliorare; e non ci sono più sforzi troppo grandi che non valga la pena di fare, perché sai già che la soddisfazione che ti può dare il risultato che otterrai ti ripagherà "con gli interessi" per tutte le fatiche spese.

Irene ha fatto questo! Come atleta ha raggiunto un livello di impegno e di dedizione molto alto, che pochi atleti possono vantare nella nostra società sportiva. Importante è il suo essere disponibile per la squadra di appartenenza, e il suo valore è dimostrato dal fatto che fa sempre parte delle due staffette, 4x100 e 4x400, e che in queste gare ottiene dei risultati di grande valore.

Già questo è motivo di orgoglio per noi che la alleniamo; ma Irene ha fatto qualcosa in più! È difficile impegnarsi e lavorare sodo e farlo sempre col sorriso; sono rare le volte che l'abbiamo vista triste e demotivata, ma con nostra grande soddisfazione è un piacere trovarla sempre propositiva e sorridente mentre si allena.

Irene ha colto la vera essenza dell'atletica! Impegno e costanza sono i mezzi per raggiungere importanti traguardi.

La consapevolezza che ci si sta impegnando al massimo deve essere già fonte di gioia e di soddisfazione personale. Ringraziamo Irene per il grande esempio che dimostra di essere nella nostra società e per i giovani atleti che devono guardare a lei come ad un riferimento da cui trarre aspirazione.

Irene Bertoni atleta dell'anno 2012. ■



Irene con Anna sui 100 metri. ▶

◀ Grande vittoria nella 4x400 nella finale A2 ad Orvieto.



▲ Salto in lungo alle gare sociali.

Irene si è tesserata per la prima volta all'Atletica Selva Bovolone nell'anno 2000 ed ha vinto **2 titoli Regionali Individuali** entrambi nei 100 metri: nel 2006 nella la Categoria Juniores e nel 2008 nella Categoria Promesse

Principali Primati personali di Irene:
mt. 100: **12"35 (+1,1)**
mt. 200: **25"59 (+1,1)**
mt. 400: **58"16**
mt. 60 indoor: **7"98**



Partenza della staffetta 4x400. ▲

Atleti premiati

2012

alla Festa Sociale

ATLETA DELL'ANNO

Irene Bertoni

CAMPIONE ITALIANO INDIVIDUALE

Jordan Zinelli giavellotto Cadetti

PRIMATI SOCIALI ASSOLUTI

Chiara Perbellini	marcia 5km	29'13"79
Federica Zeviani, Alice Murari Irene Bertoni, Anna Coltro	4x100	48"6

PRIMATI SOCIALI DI CATEGORIA NELLE GARE UFFICIALI

Fatima Zahera Dahlan	Ragazze	peso	mt. 10,98
Jordan Zinelli	Cadetti	giavellotto	mt. 58,67
Michele Faccioni, Andrea Lanza, Raymond Balint, Jordan Zinelli	Cadetti	4x100	47"6
Matteo Pasotto, Giulio Tenuti, Daniel Turco	Cadetti	3x1000	8"58"3
Alice Murari	Allieve	mt. 100	12"81
Sara Sganzerla	Allieve	asta	mt. 3,30
Elisa Marini	Allieve	mt. 100hs	16"19
Valentina Sambugaro	Promesse	martello	mt. 48,56

ATLETI FINALISTI AI CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI

Thomas Fabricci	giavellotto	Cadetti	5° posto
Alice Murari	mt. 200	Allieve	8° posto
Sara Sganzerla	asta	Allieve	6° posto
Valentina Sambugaro	martello	Promesse	4° posto

Campioni regionali individuali

Jordan Zinelli	giavellotto	Cadetti
Chiara Perbellini	marcia 5km	Promesse
Matteo De Carli	decathlon	Assoluti

Carriera infinita per Andrea Pelucco sulle pedane di martello di tutta Italia: qui lo vediamo a Comacchio nella finale A2 dei Campionati di Società Assoluti 2009. Sempre pronto per le gare di squadra, ne è anche il capitano morale e leader indiscusso. ▶

30

30 ANNI DA ATLETA

Andrea Pelucco



▶ Ennesimo titolo regionale per Matteo De Carli che ha difeso i nostri colori nelle prove multiple. Come sappiamo Matteo predilige i lanci e quest'anno si è concentrato soprattutto su disco e giavellotto.



RELAZIONE TECNICO-SPORTIVA 2012

a cura di Giorgio Mantovani

44° anno di attività (la società è stata fondata nel 1968)

Una stagione impegnativa, ma ricca di esperienze anche nuove e importanti. Possiamo concretamente affermare che non abbiamo tempo per annoiarci. Tante sono le cose da fare. Per fortuna siamo in tanti, anche se mai abbastanza. Se qualcuno vuole aiutare, partecipare, si faccia avanti. C'è senz'altro posto anche per lui. Cerchiamo ora di elencare sinteticamente le attività della nostra vita sociale

ORGANIZZAZIONE SOCIALE

- ▶ Riunioni a frequenza settimanale del direttivo a Bovolone.
- ▶ Allenamenti di tutti i gruppi.
- ▶ Riunioni a frequenza settimanale con la nostra consociata di Verona e cioè la Fondazione Bentegodi.
- ▶ Organizzazione delle gare nel nostro paese (indoor, campestri, pista, gare per la scuola).
- ▶ Partecipazione a corsi di formazione ed aggiornamento tecnico.
- ▶ Partecipazione al tavolo di concertazione con l'amministrazione comunale per la gestione degli impianti sportivi.
- ▶ Organizzazione di eventi particolari come la festa sociale e corsi di formazione.

A questo si deve aggiungere tutta la parte amministrativa meno visibile, ma che impegna moltissimo le persone che ricoprono questi incarichi (segreteria, finanze, rapporti con enti pubblici, giornalino). In più, nell'estate appena trascorsa, abbiamo partecipato alla gestione della piscina di Bovolone insieme con Padova Nuoto.

TRASFERTE

Nel 2012 sono state 138 le manifestazioni a cui abbiamo partecipato (nel 2011 erano state 140). La più lontana è stata a Messina per i Campionati Nazionali Universitari.

Se suddividiamo per zona le trasferte otteniamo i seguenti risultati:

- ▶ Gare disputate in provincia di Verona: 60
- ▶ Gare disputate fuori provincia, ma nel Veneto: 29
- ▶ Gare disputate fuori regione Veneto: 49

GLI ATLETI

In leggero aumento il numero dei tesserati che hanno svolto attività agonistica (**174 contro 172 nel 2011**). A questi atleti si aggiungono, però, coloro che partecipano ad altre iniziative della nostra società, come il corso di ginnastica per adulti, i Centri di Formazione ed i Centri Estivi.

Evento eccezionale: il 7 ottobre sulla pista di Jesolo, Jordan Zinelli ha vinto il Titolo Italiano categoria Cadetti nel lancio del giavellotto, con la misura di mt. 57,92.

Dieci gli atleti che hanno partecipato ai Campionati Italiani individuali outdoor. Nella categoria **Cadetti**: Jordan Zinelli (giavellotto) e Thomas Fabricci (giavellotto). Nella categoria **Allieve**: Elisa Alberti (martello), Alice Murari (mt. 100 e 200), Suaila Sa' (mt. 3000) e Sara Sganzerla (asta). Nella categoria **Juniores**: Giulia Borghesani (asta). Nella categoria **Promesse**: Valentina Sambugaro (martello). Nella categoria **Assoluta**: Irene Bertoni (4x100) e Anna Coltro (4x100).

TRE i titoli regionali Veneti conquistati: Jordan Zinelli nel giavellotto Cadetti, Chiara Perbellini nella marcia 5km Promesse e Matteo De Carli nel Decathlon Assoluti.

DIECI i primati sociali stabiliti. Complimenti a questi atleti ed ai loro tecnici. Apprezzamenti e un grande grazie vanno però anche a tutti gli atleti che non hanno migliorato dei record ma che, con le loro prestazioni, con il loro impegno, il loro divertimento e la loro gioia di vivere hanno animato le gare a cui abbiamo partecipato.

Troverete i migliori risultati di ciascun atleta in dettaglio più avanti, nelle graduatorie sociali, dove ognuno potrà verificare le proprie prestazioni, magari con l'intento di migliorarle nella prossima stagione.

Fatima Dahlan con la maglia della Rappresentativa provinciale di Verona in gara nel getto del peso al Trofeo delle province di Majano (UD). ▼



◀ Vincenzo Diana ha più volte migliorato il personale di giavellotto durante la stagione.



LE SQUADRE

Le **SQUADRE** della categoria Ragazzi, Ragazze, e Cadette non sono riuscite a qualificarsi per le finali regionali dei Campionati di Società. I Cadetti, invece, oltre a qualificarsi senza problemi, hanno ottenuto il miglior piazzamento della nostra storia arrivando al terzo posto. La finale si è svolta a Verona agli inizi del mese di giugno. Non dimentichiamo poi che gli Allievi, Juniores e Seniores maschili e femminili hanno contribuito, con la Fondazione Bentegodi di Verona, a piazzamenti importanti delle suddette squadre a livello Nazionale.



▲ La squadra maschile Ragazzi terza classificata nel campionato provinciale di prove multiple a squadre.

I TECNICI

Gli Esordienti di Bovolone sono stati seguiti da **Stefano Donadoni** con l'aiuto di **Valentina Sambugaro**. Nella nuova stagione oltre a Stefano c'è, ad aiutarlo, Radu Berestean. Le squadre Ragazzi e Ragazze sono state allenate da **Elena Carmagnani** con l'aiuto di **Luca Mantovani** e **Saco Sa'**. Oggi insieme ad Elena ci sono Stefano Donadoni e Luca Mantovani. I Cadetti e le Cadette sono stati allenati da **Doriana Vertuan**, aiutata da **Marcello Vaccari** e da alcuni tecnici del settore assoluto per specialità particolari come asta, ostacoli, ecc... Questo team di tecnici è confermato anche per il 2012/2013. Nel settore Assoluto, oltre al sottoscritto, hanno allenato ed allenano **Massimo Bonfante**, **Maurizio Bascieri**, **Andrea Pelucco**, **Paolo Borghesani**, **Claudio Turco**, **Riccardo Faccioni** e **Cristian Busca**. Infine nei due gruppi periferici di Isola Rizza e di Vallese hanno allenato rispettivamente **Stefano Donadoni**, **Luca Mantovani**, **Francesco Mantovani** e **Anastasia Mocrictcia**. Il gruppo di Vallese, è oggi seguito da Valentina Sambugaro, mentre quello di Isola Rizza da Irene Bertoni. Una squadra di tecnici numerosa ma che ha sempre bisogno di nuove forze per far fronte alle necessità dei vari gruppi e per assicurare un servizio sempre migliore agli atleti. Il primo obiettivo dei responsabili tecnici è proprio quello di offrire la possibilità a tutti gli atleti, secondo le loro caratteristiche, di praticare l'Atletica Leggera a 360 gradi, vale a dire poter fare tutte le specialità previste, e su questo possiamo dire che, pur con mille difficoltà, ci stiamo sufficientemente riuscendo.

FORMAZIONE E PROMOZIONE SPORTIVA

- ▶ Centri di Formazione e di Avviamento allo Sport per bambini della scuola dell'infanzia, di 1a, 2a e 3a scuola primaria.
- ▶ "SCUOLATLETICA" per le medie di Bovolone, Salizzole, Villafontana, Isola Rizza, Oppeano.
- ▶ Centri estivi per bambini della scuola primaria e dell'infanzia.
- ▶ Corso di attività motoria per adulti.
- ▶ Riunione programmatica dell'attività, alla quale hanno partecipato tutti i componenti l'organigramma sociale.



▲ Alice Murari vince i 100 metri piani al Meeting "Pitch" di Villafranca con il nuovo record sociale di 12"81.

IMMAGINE

Abbiamo il "Giornalino". Importante, ma impegnativo da redigere. Importante come veicolo di promozione dell'atletica nel territorio. Impegnativo per i contenuti e per il costo di impaginazione e di stampa che sono molto elevati. Luca Mantovani ne è il coordinatore responsabile. Abbiamo un sito web (www.atleticabovolone.it) che cerchiamo di aggiornare costantemente e che, certamente, va migliorato ed utilizzato maggiormente.



▲ Elisa Marini vince i 100 m ostacoli allieve al Meeting di Cremona.



▲ Chiara Bonsi ha portato il personale del salto in alto a m 1,20.

STATISTICHE SOCIALI

NUMERO TESSERATI

	'91	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12
Esordienti M	-	-	-	9	9	13	14	23	17	16	10	14	16	25	31	17	17	21	28	21	30	27
Ragazzi	12	11	20	18	13	10	16	18	10	18	31	19	17	14	14	25	25	12	13	30	21	12
Cadetti	17	12	19	16	10	10	14	14	18	13	8	21	21	10	8	15	14	20	22	5	13	19
Allievi	12	15	19	15	9	5	3	4	6	7	11	7	5	11	12	3	5	9	12	8	9	5
Juniore M	8	4	4	8	9	6	4	3	1	3	6	8	9	5	4	9	9	2	1	5	4	8
Assoluti M	41	44	42	44	47	48	48	46	44	38	39	31	40	25	39	40	37	32	34	31	25	27
Esordienti F	-	-	-	24	15	25	21	29	25	13	21	13	19	15	17	14	19	32	25	16	21	27
Ragazze	17	19	36	26	34	22	19	21	20	28	25	19	24	21	19	12	13	24	14	21	20	14
Cadette	8	18	19	20	8	10	8	13	7	10	18	16	18	14	12	15	16	10	12	15	12	9
Allieve	15	10	5	3	7	11	6	4	9	6	4	8	8	9	10	8	7	12	10	3	5	9
Juniore F	9	7	4	2	2	2	5	9	6	3	5	5	4	5	5	4	6	3	4	8	4	3
Assolute F	10	12	11	13	12	12	12	13	13	16	13	10	13	8	14	13	13	11	8	6	8	14
TOTALE	149	152	179	198	175	174	170	197	176	171	191	171	194	162	185	175	181	188	183	169	172	174

PRIMARI SOCIALI OTTENUTI

	'91	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12
Esordienti M	-	-	-	1	1	3	1	2	4	9	0	3	1	2	-	1	-	-	1	-	-	-
Ragazzi	3	5	-	2	6	1	3	3	2	3	2	3	0	0	-	3	-	-	1	5	2	-
Cadetti	8	-	1	1	4	-	-	1	-	5	0	1	8	5	-	-	2	1	2	-	3	3
Allievi	2	3	3	3	1	-	-	-	1	2	1	3	0	2	4	-	-	-	-	1	2	-
Juniore	1	-	2	3	4	-	-	-	-	2	2	3	2	1	-	4	7	6	-	-	-	-
Promesse M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2	-	1	4	1	1	-
Assoluti M	2	7	6	9	12	7	8	4	6	-	1	0	2	1	1	3	2	1	2	-	1	-
Esordienti F	-	-	-	2	-	-	6	3	2	2	2	5	1	3	1	3	3	-	2	1	-	-
Ragazze	-	2	7	6	1	1	2	1	4	4	2	1	3	1	-	-	-	2	4	-	1	1
Cadette	1	2	4	10	5	5	2	1	2	4	2	3	1	1	1	3	3	1	3	8	3	-
Allieve	4	1	-	-	12	6	3	3	1	2	0	2	2	2	-	-	-	3	3	-	1	3
Juniore F	2	4	1	2	1	2	6	2	-	1	5	0	0	2	1	-	-	-	2	1	1	-
Promesse F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6	7	-	1	1	-	1	-	-	1	1
Assoluti F	7	3	6	3	10	4	8	2	2	6	9	10	7	4	3	2	-	3	3	1	4	2
TOTALE	30	27	30	42	57	29	39	22	24	40	30	40	32	27	13	22	17	19	27	18	20	10

TITOLI REGIONALI CONQUISTATI

	'91	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12
	-	2	-	2	6	4	5	2	3	2	3	7	8	12	7	6	6	12	7	5	4	3

NUMERO DI RISULTATI OTTENUTI PER CATEGORIA

	'91	'92	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12
Esordienti M	-	-	-	98	104	134	150	319	277	367	136	182	201	195	180	190	109	240	319	158	213	197
Ragazzi	104	157	259	201	283	180	334	299	161	432	454	302	211	188	227	348	459	180	350	535	362	222
Cadetti	450	197	411	200	250	257	190	172	252	330	213	511	451	195	120	215	326	463	364	48	271	340
Allievi	134	328	550	313	137	30	39	95	119	194	271	152	65	269	265	44	23	120	87	175	158	23
Assoluti M	322	443	621	682	646	526	480	288	323	374	432	271	209	281	190	307	354	398	308	286	194	167
Esordienti F	-	-	-	208	184	221	271	400	227	279	210	177	252	143	129	218	208	269	306	119	179	130
Ragazze	258	246	516	339	418	556	419	333	435	475	348	372	377	280	292	167	209	502	367	442	317	208
Cadette	179	304	553	381	220	249	208	291	126	315	347	391	323	247	198	258	365	185	218	321	214	92
Allieve	168	103	142	11	207	301	150	89	189	183	84	142	139	133	128	97	73	206	110	49	79	134
Assolute F	232	242	160	103	97	100	216	252	257	196	267	227	211	216	206	154	170	123	153	145	131	127
TOTALE	1847	2020	3212	2536	2546	2554	2457	2538	2366	3145	2762	2727	2439	2147	1935	1998	2296	2686	2582	2278	2118	1640

MEDIA RISULTATI PER OGNI CATEGORIA

	12,4	13,3	17,9	12,8	14,7	14,7	14,4	12,9	13,4	18,4	14,4	15,9	12,6	13,3	10,5	17,8	17,6	14,3	14,1	13,4	12,3	11,9
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

NUMERO DI MANIFESTAZIONI A CUI ABBIAMO PARTECIPATO

	-	-	-	-	118	133	125	127	120	125	127	152	130	122	106	112	131	140	136	127	140	138
--	---	---	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



◀ Luca Ambrosini nel salto in lungo a Bovolone.

Gruppo di ragazze con gli allenatori Elena Carmagnani e Francesco Mantovani. ▶



PRIMATISTI



Fatima Zahera Dahlan

Ragazze

peso 2kg / mt. 10,98



Jordan Zinelli

Cadetti

giavellotto 600gr / mt. 58,67

Alice Murari

Allieve

mt. 100 / 12"81^(-0,6)



Michele Faccioni

Andrea Lanza

Raymond Balint

Jordan Zinelli

Cadetti

4x100 / 47"6

Giulio Tenuti
Matteo Pasotto
Daniel Turco

Cadetti

3x1000 / 8'58"3



SOCIALI 2012

Elisa Marini
Allieve
mt. 100hs / 16"19 (+0,3)



Valentina Sambugaro
Promesse
martello / mt. 48,56



Sara Sganzerla
Allieve
asta / mt. 3,30



**Anna Coltro
Irene Bertoni
Alice Murari
Federica Zeviani**
Assolute Femminili
4x100 / 48"6



Chiara Perbellini
Assolute Femminili
marcia 5km / 29'13"79

JORDAN ZINELLI CAMPIONE ITALIANO UNDER 15

di Doriana Vertuan

L'ATLETICA SELVA BOVOLONE è in festa!

Dopo anni di podi mancati finalmente un suo atleta, JORDAN ZINELLI, è salito sul gradino più alto a Jesolo ai Campionati Italiani categoria Cadetti (14 - 15 anni) nel lancio del giavellotto con la misura di mt. 57,92.

Jordan ha iniziato il suo percorso di atleta all'età di 10 anni con l'Atletica Selva Bovolone in quel di Vallese di Oppeano, dove la società gestisce un gruppo satellite. Già nella categoria RAGAZZI (12-13 anni) Jordan si distingue nel lancio del Vortex (specialità che avvia al lancio del giavellotto) con una delle migliori prestazioni italiane di sempre, mt. 76,40. Con il passaggio alla categoria CADETTI inizia il suo approccio al nuovo attrezzo al quale si appassiona. Più volte convocato nelle rappresentative venete e ai vari raduni di specialità, già lo scorso anno ha conseguito il minimo per la partecipazione ai Campionati Italiani, posizionandosi ottavo. Quest'anno fin dall'inizio della stagione agonistica ha ottenuto la miglior prestazione italiana con mt. 58,67 coronando tale misura con la vittoria ai Campionati Italiani di Jesolo sabato 6 ottobre.

Jordan, nato nel 1997 e residente a Vallese di Oppeano è alto 1,70; non molto muscolato è però molto veloce ed è dotato di un'ottima intelligenza motoria. Ha sempre lavorato sul campo con molto impegno per apprendere la tecnica di lancio che per molti ragazzi è spesso complicata.

A completare la festa della società c'è stato anche un altro atleta, THOMAS FABRICCI, che con la misura di mt. 53,32 si è piazzato al quinto posto, sempre nella stessa specialità del giavellotto.

Speriamo che la voglia di allenarsi e la passione per l'atletica si mantenga nel tempo perché il futuro per questi ragazzi può tingersi ancora di azzurro. ■

Jordan esultante a fine gara. ▼



▲ Jordan in un momento del lancio.

Gran gara di Thomas Fabricci che migliora il personale di oltre due metri. ▼



CAMPIONATI REGIONALI ALLIEVI E JUNIORES

Bassano del Grappa,
15 e 16 settembre 2012

Quattro podi conquistati dai nostri atleti, tre alle Allieve e uno agli Juniores

della Redazione



◀ Luca Scarabello nella difficile gara dei 400 ostacoli.

Intanto una piccola curiosità: a questi Campionati Regionali la nostra squadra ha presentato solo atlete femmine nella categoria Allievi/e e solo atleti maschi nella categoria Juniores. A mio avviso è un dato che dà da pensare.

Una delle migliori gare della stagione per Luca Scarabello, dove finalmente mette in mostra tutto il suo potenziale e stampa il personale nei 400 ostacoli (58"51) per aggiudicarsi un bel terzo posto. Gli altri podi vengono dalle Allieve Consuelo Mantovani nei 400 metri, a pochi centesimi dal personale; dalla costante Suaila Sa', sempre sotto gli 11' nei 3000 metri e costantemente tra le migliori, e infine nell'asta da Sara Sganzerla, anche se son un po' di rammarico perché la vittoria era alla sua portata. Vi lascio ad alcune foto della giornata e a tutti i risultati dei nostri atleti. ■

RISULTATI ALLIEVI/E

Consuelo Mantovani	m 400	62"79	3° posto
Suaila Sa'	m 3000	10'49"33	3° posto
Sara Sganzerla	Asta	m 2,80	3° posto
Alice Murari	m 200	26"38	4° posto
Elisa Marini	m 100hs	16"54	5° posto
Elisa Marini	Alto	m 1,40	6° posto
Elisa Alberti	Martello	m 39,47	7° posto
Alice Murari	m 100	13"17	10° posto
Sara Sganzerla	m 100	13"43	13° posto
Giorgia Bonfante	Giavellotto	m 19,91	13° posto

RISULTATI JUNIOR

Luca Scarabello	m 400hs	58"51	3° posto
Vincenzo Diana	Giavellotto	m 31,64	6° posto
Matteo Menegatti	m 400	56"12	16° posto



◀ Giorgia Bonfante si impegna molto nel giavellotto.



Consuelo Mantovani alla partenza dei 400 metri. ▼

CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI 2012

Rovigo (1 settembre), Marcon (11 settembre) e Montebelluna (15 settembre)

della Redazione

Purtroppo anche quest'anno la manifestazione è stata snobbata dal nostro Comitato Regionale; spezzato in tre giornate non consecutive (di cui una di martedì pomeriggio!!) la partecipazione a questi campionati è stata davvero limitata (per non dire scarsa), con molte gare dove un solo atleta era presente e alcune in cui il titolo è rimasto addirittura vacante (nessun atleta in gara). Dispiace vedere come una così bella manifestazione stia diventando quasi un peso per la federazione e per le società e che comunque non la si riesca a programmare adeguatamente per tempo inserendola nel calendario regionale.

In questo contesto i nostri atleti hanno fatto il possibile; tre podi conquistati: Anna Coltro nei 100 metri, Irene Bertoni nei 400 metri, per lei doppia fatica nei 100 e 400 (che ne ha un po' condizionato il rendimento nella finale della gara più veloce) e Cristina Bissoli nel salto con l'asta, all'ennesimo podio della carriera. Buone prove per Chiara Perbellini, che ha utilizzato la gara come test per affrontare la decisiva finale dei successivi Campionati di Società che, e Luca Scarabello, che al rientro alle gare dopo qualche noia fisica fa segnare un bel tempo sul "giro della morte", in una delle gare più affollate di tutto il programma.

Sperando di veder tornare il Campionato Regionale allo splendore di un tempo vi lascio ad alcune foto e ai risultati dei nostri. ■



◀ Irene Bertoni molte volte nella stagione ha "doppiato" 100 e 400 metri.

Luca Scarabello, tormentato da noie fisiche per tutta la stagione, ha comunque raccolto qualche soddisfazione. ▼



Cristina Bissoli all'ennesimo podio regionale della carriera. ▶



RISULTATI FEMMINILI				
3° posto	Anna Coltro	100 metri	12"75	12"82 in batteria
3° posto	Irene Bertoni	400 metri	60"32	
3° posto	Cristina Bissoli	Asta	m 2,80	
5° posto	Irene Bertoni	100 metri	13"08	12"71 in batteria
5° posto	Chiara Perbellini	Marcia 5 km	30'09"51	
RISULTATI MASCHILI				
18° posto	Luca Scarabello	400 metri	53"18	

Campionati Regionali Cadetti

Marostica,
22 e 23 settembre 2012

Titolo regionale per il "solito" Jordan Zinelli nel giavelotto e altri due podi per i nostri colori

dalla Redazione

Non è così facile come può sembrare. Quando sei il favorito devi quasi vincere per forza, a tutti i costi, e soprattutto per un ragazzo di 15 anni non è cosa semplice. Per Jordan questa stagione è stata a dir poco incredibile: ha vinto tutto a suon di primati personali e sociali. Adesso però per lui arriva il difficile, il salto di categoria, da Cadetto ad Allievo: questo significa allenamenti più duri e più numerosi, il mantenere i piedi per terra e la voglia di giocare in tutte le specialità. In bocca al lupo quindi!

La "sorpresa" arriva poi da Elia Vertuan, terzo nel disco con un bel lancio sopra i 30 metri: Elia si è dedicato molto alla specialità durante l'anno e i miglioramenti si sono visti. Altro podio nel giavelotto da Thomas Fabricci, che va ben oltre il muro dei 50 metri per un bel primato personale. Entusiasmante gara di Daniel Turco nei metri 1000: con il buon tempo di 2'48"50 coglie un bel nono posto in una delle gare di più alto livello della manifestazione. Unica rappresentante femminile è Alessandra Rizzioli nel salto in lungo: nella gara più numerosa della giornata (con ben 72 partenti!) riesce ad arrivare ventesima. ■

I RISULTATI DEI NOSTRI ATLETI

20° posto	Alessandra Rizzioli	Lungo	m 4,42
1° posto	Zinelli Jordan	Giavelotto	m 53,61
3° posto	Vertuan Elia	Disco	m 30,64
3° posto	Fabricci Thomas	Giavelotto	m 51,12
5° posto	Faccioni Michele	Asta	m 2,60
5° posto	Zinelli Jordan	Lungo	m 5,50
5° posto	Fabricci Thomas	Disco	m 29,78
9° posto	Turco Daniel	m 1000	2'48"50
10° posto	Balint Raymond	Disco	m 23,57
11° posto	Faccioni Michele	Triplo	m 10,95
15° posto	Vertuan Elia	Peso	m 10,06
16° posto	Balint Raymond	Peso	m 9,98
30° posto	Tenuti Giulio	m 300	41"75
31° posto	Lanza Andrea	m 80	10"20
31° posto	Turco Daniel	m 300	41"78
34° posto	Pasotto Matteo	m 1000	3'06"54



▲ Alessandra Rizzioli nel salto in lungo.

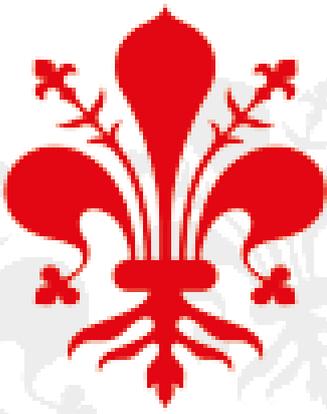
Bel podio nel lancio del disco per i nostri colori: al terzo posto Elia Vertuan e al quinto Thomas Fabricci. ▶



Matteo Pasotto ha dedicato gran parte della stagione al mezzofondo. ▶



Andrea Lanza all'uscita dai blocchi negli 80 metri. ▶



CAMPIONATI

Firenze 29-30 settembre

di Alice Murari

ITALIANI ALLIEVE

Eccoci qui. E' arrivato il momento di salutare quest'anno agonistico e prepararci ad affrontare al meglio il seguente.

Ad inizio anno, quando ci avevano comunicato i minimi di partecipazioni per i campionati italiani, ero convinta di non riuscire a conseguirli. Mi sembravano distanti, troppo "impossibili". Invece, cercando di allenarmi sempre al meglio, anche se mi lamentavo spesso e nonostante le mie difficoltà, nel mese di maggio sono riuscita ad appropriarmi del minimo dei 100m. La mia gioia era immensa e nella gara successiva sono addirittura arrivata al primato sociale di specialità. Ho continuato ad allenarmi e a giugno ho deciso di affrontare, per la prima volta, "l'ostacolo" dei 200 metri. Ero agitata, ma sono riuscita ad ottenere un altro minimo. Così il 29/30 settembre mi sono ritrovata impegnata nella gara più importante dell'anno, i Campionati Italiani di categoria a Firenze. Fino a due settimane prima avrei dovuto fare solo i 100, ma alla fine sono riuscita a convincere i miei allenatori a farmi provare anche i 200 e ho così iniziato ad allenarmi. Peccato per la staffetta, che per vari motivi non abbiamo potuto correre: avremmo avuto molte possibilità di salire sul podio! Siamo quindi partiti venerdì 28 alla volta di Firenze. Sabato mattina mi aspettavano i 200. Sono entrata in campo e ho fatto la mia gara, sapendo di non poter competere con certe atlete. Ho svolto comunque una bella gara, arrivando al mio nuovo personale, 26,13. Sono tornata sugli spalti pensando che il pome-

riggio mi sarei riposata in hotel, in vista dei 100 il giorno seguente; invece, a sorpresa, non è stato così. Hanno annunciato le atlete che si erano qualificate per la finale A, la migliore. C'ero anch'io, il mio nome era sullo schermo. Incredula ho guardato il Bonfa e i miei genitori, non potevo crederci. Ero tra le migliori in Italia. Nel pomeriggio quindi ho affrontato la finale, anche se le mie gambe non ne avevano più. Sono arrivata ottava. Ero distrutta, e una volta tornata in hotel mi sono messa subito a letto. Il giorno dopo avevo un'altra gara. Al mattino mi sono svegliata senza voce e tutta raffreddata. Sono arrivata al campo con fatica, le mie gambe non mi reggevano. Ho fatto la mia gara e sono giunta 17a, la prima delle escluse dalle finali. Sembra assurdo, ma ero felice di non essere in finale; arrivata sugli spalti mi sono buttata a terra: finalmente avevo finito le gare. Con calma siamo quindi tornati alla solita vita bovolonese e ai soliti allenamenti. Posso comunque dire che è stata una bellissima esperienza, che mi ha insegnato a non mollare mai.

In questa avventura non ero sola. Con me c'erano anche Sara Sganzerla, che ha partecipato alla gara di salto con l'asta, arrivando ad un ottimo 6° posto con la misura di 3.10. E poi Elisa Alberti nel lancio del martello, scagliato a 36.71m. Infine, Suaila Sà, nella difficile gara dei 3000 metri, ha ottenuto il tempo di 11'08"09. ■



▲ Alice ed Elisa sotto il duomo di Firenze con la duplice campionessa italiana (100 e 200) e compagna di Verona Johanelis Herrera Abreu.

Elisa Alberti in pedana. ▼

Sara Sganzerla ▶



◀ Suaila Sà nella prestigiosa cornice dello stadio di Firenze.



◀ Alice Murari in azione nei 200 metri.

GRADUATORIE SOCIALI 2012

CUCCIOLI MASCHILI E FEMMINILI				
mt. 50				
8"1	Donadoni Giorgia	2003	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"2	Rossi Alessandro	2003	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"5	Lorzio Riccardo	2003	S.G. Lupatoto	01/04/12
9"7	Venturini Kamil	2003	Verona	09/09/12
10"8	Faccioni Alessio	2004	Verona	14/10/12
mt. 60				
9"5	Donadoni Giorgia	2003	Verona	24/03/12
10"0	Lorzio Riccardo	2003	Verona	24/03/12
10"0	Rossi Alessandro	2003	Verona	24/03/12
11"2	Sgarbossa Sofia	2003	Valeggio s/ Mincio	03/06/12
11"7	Venturini Kamil	2003	Villafranca	29/04/12
13"8	Faccioni Alessio	2004	S.Martino B.A.	23/06/12
mt. 80				
13"4	Donadoni Giorgia	2003	Bovolone	07/10/12
14"2	Donadoni Marcello	2003	Bovolone	07/10/12
14"8	Beresteanu Andrea	2003	Bovolone	07/10/12
15"0	Sgarbossa Sofia	2003	Bovolone	07/10/12
15"7	Favarello Angelica	2003	Bovolone	07/10/12
15"8	Soffiati Matilde	2003	Bovolone	07/10/12
16"5	Bertoni Silvia	2003	Bovolone	07/10/12
16"5	Mantovanelli Sara	2003	Bovolone	07/10/12
16"8	Venturini Kamil	2003	Bovolone	07/10/12
17"0	Faccioni Alessio	2004	Bovolone	07/10/12
mt. 100				
16"8	Donadoni Giorgia	2003	S.Pietro in Cariano	19/05/12
19"6	Venturini Kamil	2003	S.Pietro in Cariano	19/05/12
mt. 200				
33"5	Donadoni Giorgia	2003	Verona	02/09/12
mt. 50 ostacoli				
9"7	Donadoni Giorgia	2003	S.G. Lupatoto	06/06/12
11"4	Sgarbossa Sofia	2003	S.G. Lupatoto	06/06/12
salto in lungo				
m 3,30	Rossi Alessandro	2003	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 2,97	Sgarbossa Sofia	2003	S.G. Lupatoto	06/06/12
m 2,90	Donadoni Giorgia	2003	Verona	22/09/12
m 2,75	Lorzio Riccardo	2003	Verona	14/10/12
m 2,25	Faccioni Alessio	2004	Verona	14/10/12
m 2,08	Venturini Kamil	2003	Villafranca	29/04/12
tirot del vortex				
m 19,96	Venturini Kamil	2003	Verona	09/09/12
m 19,85	Donadoni Giorgia	2003	Verona	09/09/12
m 19,40	Donadoni Marcello	2003	Bovolone	07/10/12
m 12,52	Beresteanu Andrea	2003	Bovolone	07/10/12
m 11,69	Faccioni Alessio	2004	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 10,43	Bertoni Silvia	2003	Bovolone	07/10/12
m 9,56	Mantovanelli Sara	2003	Bovolone	07/10/12
m 9,00	Sgarbossa Sofia	2003	Bovolone	07/10/12
m 8,13	Soffiati Matilde	2003	Bovolone	07/10/12
m 6,74	Favarello Angelica	2003	Bovolone	07/10/12
staffetta 4x50				
37"7	Donadoni/Soffiati/ Beresteanu/Sgarbossa		Bovolone	07/10/12

ESORDIENTI FEMMINILI				
mt. 50				
7"9	Berti Irene	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"0	Bertelè Maddalena	2001	Verona	14/10/12
8"3	Garvaso Sara	2001	Verona	09/09/12
8"3	Pozzato Giada	2001	Verona	14/10/12
9"2	Favarello Martina	2001	Verona	14/10/12
9"3	Quaglia Vittoria	2002	Verona	14/10/12
9"3	Salgarelli Giada	2002	Verona	14/10/12
mt. 60				
9"7	Bertelè Maddalena	2001	Valeggio sul Mincio	03/06/12
9"7	Berti Irene	2001	Villafranca	29/04/12
10"2	Garvaso Sara	2001	Villafranca	29/04/12
10"8	Quaglia Vittoria	2002	Villafranca	29/04/12
10"9	Crema Irene	2002	Villafranca	29/04/12
11"0	Zuccato Anna	2001	S.Pietro in Cariano	10/03/12
11"3	Salgarelli Giada	2002	Villafranca	29/04/12
mt. 80				
12"3	Bertelè Maddalena	2001	Bovolone	07/10/12
12"7	Pozzato Giada	2001	Bovolone	07/10/12
13"0	Berti Irene	2001	Bovolone	07/10/12
13"1	Garvaso Sara	2001	Bovolone	07/10/12
13"5	Mantovanelli Chiara	2002	Bovolone	07/10/12
14"2	Favarello Martina	2001	Bovolone	07/10/12
14"2	Valente Margherita	2001	Bovolone	07/10/12
14"6	Bonadiman Serena	2002	Bovolone	07/10/12
14"8	Favalli Alessia	2001	Bovolone	07/10/12
15"1	Borini Diletta	2002	Bovolone	07/10/12
15"4	Signoretto Benedetta	2002	Bovolone	07/10/12
16"0	Lovato Sofia	2001	Bovolone	07/10/12
16"0	Sulka Francesca	2002	Bovolone	07/10/12
16"7	Verjoni Dorjana	2002	Bovolone	07/10/12
m 150				
25"4	Bertelè Maddalena	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
26"2	Garvaso Sara	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
31"4	Salgarelli Giada	2002	S.Pietro in Cariano	19/05/12
mt. 300				
61"3	Garvaso Sara	2001	Verona	02/09/12
mt. 50 ostacoli				
9"1	Garvaso Sara	2001	S.G. Lupatoto	06/06/12
10"2	Favarello Martina	2001	S.G. Lupatoto	06/06/12
salto in alto				
m 1,10	Garvaso Sara	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 1,05	Berti Irene	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 1,00	Bertelè Maddalena	2001	Verona	14/10/12
m 1,00	Favarello Martina	2001	Verona	14/10/12
m 1,00	Pozzato Giada	2001	Verona	14/10/12
m 0,80	Quaglia Vittoria	2002	Verona	14/10/12
m 0,80	Salgarelli Giada	2002	Verona	14/10/12
salto in lungo				
m 3,60	Bertelè Maddalena	2001	Verona	09/09/12
m 3,55	Garvaso Sara	2001	Valeggio sul Mincio	03/06/12
m 2,76	Salgarelli Giada	2002	S.Pietro in Cariano	10/03/12
m 2,09	Zuccato Anna	2001	S.Pietro in Cariano	10/03/12
tirot del vortex				
m 29,42	Bertelè Maddalena	2001	Bovolone	07/10/12
m 27,56	Garvaso Sara	2001	Bovolone	07/10/12
m 19,26	Pozzato Giada	2001	Bovolone	07/10/12
m 15,74	Favarello Martina	2001	S.G. Lupatoto	06/06/12
m 14,14	Mantovanelli Chiara	2002	Bovolone	07/10/12
m 13,70	Zuccato Anna	2001	Villafranca	29/04/12
m 13,07	Borini Diletta	2002	Bovolone	07/10/12
m 13,01	Favalli Alessia	2001	Bovolone	07/10/12
m 12,95	Bonadiman Serena	2002	Bovolone	07/10/12
m 12,80	Salgarelli Giada	2002	Villafranca	16/06/12
m 12,40	Valente Margherita	2001	Bovolone	07/10/12
m 12,26	Lovato Sofia	2001	Bovolone	07/10/12
m 12,20	Verjoni Dorjana	2002	Bovolone	07/10/12
m 11,71	Sulka Francesca	2002	Bovolone	07/10/12
m 11,50	Quaglia Vittoria	2002	Villafranca	29/04/12
m 9,29	Signoretto Benedetta	2002	Bovolone	07/10/12
m 9,00	Crema Irene	2002	Villafranca	29/04/12
m 8,80	Berti Irene	2001	Villafranca	29/04/12
staffetta 4x50				
32"4	Garvaso/Pozzato/Bertelè/Berti		Bovolone	07/10/12
37"5	Valente/Lovato/Favarello/Favalli		Bovolone	07/10/12
38"5	Massagrande/Quaglia/ Verjoni/Salgarelli		Bovolone	15/06/12
39"1	Mantovanelli/Bonadiman/ Signoretto/Sulka		Bovolone	07/10/12



▲ Cuccioli femminili in azione sulla pista di Bovolone.

GRADUATORIE SOCIALI 2012

ESORDIENTI MASCHILI				
mt. 50				
8"0	Venturini Michele	2001	Verona	09/09/12
8"1	Gobbi Antonio	2001	Verona	22/09/12
8"2	Giavoni Gabriele	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"3	Donadoni Matteo	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"4	Piva Devis	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"5	Menegatti Federico	2001	Verona	14/10/12
8"6	Vreko Qazim	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
8"9	Lanza Riccardo	2002	S.G. Lupatoto	01/04/12
9"1	Fiorini Andrea	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
9"1	Mariut Leonardo	2002	S.G. Lupatoto	01/04/12
9"6	Borghesani Leonardo	2002	Verona	09/09/12
10"4	Verjoni Xhaferr	2002	S.G. Lupatoto	01/04/12
mt. 60				
9"5	Venturini Michele	2001	S.Pietro in Cariano	10/03/12
10"1	Menegatti Federico	2001	Valeggio Sul Mincio	03/06/12
10"2	Donadoni Matteo	2001	Valeggio Sul Mincio	03/06/12
10"8	Garavaso Edoardo	2002	S.Martino B.A.	23/06/12
10"9	Lanza Riccardo	2002	S.Martino B.A.	23/06/12
11"1	Bezzetto Giovanni	2002	Villafranca	29/04/12
11"2	Davi Enrico	2002	S.Pietro in Cariano	10/03/12
11"5	Borghesani Leonardo	2002	Villafranca	29/04/12
12"9	Garavello Loris	2001	Villafranca	29/04/12
13"0	Spasenov Stefan	2001	S.Pietro in Cariano	10/03/12
13"6	Verjoni Xhaferr	2002	S.Pietro in Cariano	10/03/12
mt. 80				
12"4	Venturini Michele	2001	Bovolone	07/10/12
12"7	Gobbi Antonio	2001	Verona	24/03/12
13"2	Donadoni Matteo	2001	Bovolone	07/10/12
13"2	Menegatti Federico	2001	Bovolone	07/10/12
13"5	Nalini Luca	2001	Bovolone	07/10/12
13"7	Garavaso Edoardo	2002	Bovolone	07/10/12
13"9	Lanza Riccardo	2002	Bovolone	07/10/12
14"1	Mbaye Fallou	2002	Bovolone	07/10/12
14"5	Borghesani Leonardo	2002	Bovolone	07/10/12
14"7	Mariut Leonardo	2002	Bovolone	07/10/12
14"8	Giraldi Filippo	2002	Bovolone	07/10/12
15"0	Giavoni Gabriele	2001	Bovolone	07/10/12
15"9	Spasenov Stefan	2001	Verona	24/03/12
16"7	Faustini Andrea	2001	Verona	24/03/12
16"8	Verjoni Xhaferr	2002	Verona	24/03/12
mt. 150				
23"7	Venturini Michele	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
24"9	Gobbi Antonio	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
26"8	Donadoni Matteo	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
27"0	Lanza Riccardo	2002	S.Pietro in Cariano	19/05/12
27"6	Borghesani Leonardo	2002	S.Pietro in Cariano	19/05/12
mt. 300				
59"3	Donadoni Matteo	2001	Verona	02/09/12
60"5	Menegatti Federico	2001	Verona	02/09/12
64"8	Lanza Riccardo	2002	Verona	02/09/12
mt. 50hs				
8"7	Venturini Michele	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
8"9	Corso Giacomo	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
9"0	Menegatti Federico	2001	S.G. Lupatoto	06/06/12
9"6	Donadoni Matteo	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
9"6	Lanza Riccardo	2002	S.G. Lupatoto	30/09/12
9"8	Borghesani Leonardo	2002	S.G. Lupatoto	30/09/12
salto in alto				
m 1,18	Gobbi Antonio	2001	Verona	24/03/12
m 1,10	Donadoni Matteo	2001	Verona	14/10/12
m 0,90	Borghesani Leonardo	2002	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 0,90	Garavaso Edoardo	2002	Villafranca	16/06/12
m 0,90	Lanza Riccardo	2002	Villafranca	16/06/12
m 0,90	Menegatti Federico	2001	Villafranca	16/06/12
m 0,80	Faustini Andrea	2001	Verona	24/03/12
m 0,80	Fiorini Andrea	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 0,80	Piva Devis	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 0,80	Spasenov Stefan	2001	Verona	24/03/12
m 0,80	Verjoni Xhaferr	2002	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 0,80	Vreko Qazim	2001	S.G. Lupatoto	01/04/12

ESORDIENTI MASCHILI				
salto in lungo				
m 3,60	Venturini Michele	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 3,50	Gobbi Antonio	2001	S.Pietro in Cariano	19/05/12
m 3,44	Corso Giacomo	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 3,39	Donadoni Matteo	2001	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 3,39	Lanza Riccardo	2002	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 3,10	Menegatti Federico	2001	Verona	09/09/12
m 2,91	Borghesani Leonardo	2002	Verona	09/09/12
m 2,87	Davi Enrico	2002	S.Pietro in Cariano	10/03/12
m 1,95	Verjoni Xhaferr	2002	S.Pietro in Cariano	10/03/12
m 1,92	Spasenov Stefan	2001	S.Pietro in Cariano	10/03/12
firo del vortex				
m 37,05	Gobbi Antonio	2001	Bovolone	07/10/12
m 32,08	Venturini Michele	2001	Bovolone	07/10/12
m 28,20	Menegatti Federico	2001	Villafranca	16/06/12
m 27,60	Mbaye Fallou	2002	Bovolone	07/10/12
m 25,36	Giavoni Gabriele	2001	Bovolone	07/10/12
m 24,47	Borghesani Leonardo	2002	S.G. Lupatoto	06/06/12
m 24,36	Donadoni Matteo	2001	Bovolone	07/10/12
m 23,72	Verjoni Xhaferr	2002	Bovolone	07/10/12
m 23,52	Lanza Riccardo	2002	Verona	02/09/12
m 22,70	Bezzetto Giovanni	2002	Villafranca	29/04/12
m 21,21	Giraldi Filippo	2002	Bovolone	07/10/12
m 18,66	Garavaso Edoardo	2002	S.Martino B.A.	23/06/12
m 17,80	Garavello Loris	2001	Villafranca	29/04/12
m 17,80	Nalini Luca	2001	Bovolone	07/10/12
m 16,73	Mariut Leonardo	2002	Bovolone	07/10/12
staffetta 4x50				
31"9	Gobbi/Venturini/Menegatti/Donadoni	Bovolone	07/10/12	
34"3	Mariut/Nalini/Menegatti/Donadoni	Bovolone	15/06/12	
35"0	Piva/Nalini/Menegatti/Donadoni	Bovolone	15/06/12	
35"1	Garavello/Vreko/Menegatti/Garavaso	Bovolone	15/06/12	
35"2	Lanza/Garavaso/Borghesani/Nalini	Bovolone	07/10/12	
39"3	Giavoni/Mbaye/Mariut/Verjoni	Bovolone	07/10/12	

Cuccioli maschili impegnati negli 80 metri piani. ▶



RAGAZZE				
mt. 60				
8"7	Turin Matilda	1999	S.Martino B.A.	23/06/12
9"0	Lusini Ilaria	1999	Bovolone	20/05/12
9"3	Nalini Anna	1999	Bovolone	20/05/12
9"59	Dahlan Fatima Zahera	1999	Abano Terme (PD)	29/06/12
9"6	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	20/05/12
9"8	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	20/05/12
10"2	Pasotto Anna	2000	Verona	09/09/12
mt. 600				
2'05"9	Stalder Alexandra	1999	Bovolone	06/10/12
2'06"8	Turin Matilda	1999	Bovolone	22/04/12
2'06"9	Dahlan Fatima Zahera	1999	Bovolone	06/10/12
2'08"1	Chukwu Maria	2000	Bovolone	22/04/12
2'09"2	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	06/10/12
2'09"3	Lusini Ilaria	1999	Verona	25/04/12
2'18"8	Fasciana Giulia	2000	Bovolone	22/04/12
2'18"9	Pasotto Anna	2000	Bovolone	06/10/12
2'21"0	Nalini Anna	1999	Bovolone	22/04/12
2'26"6	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	06/10/12
2'35"0	Raffagnini Valentina	1999	Bovolone	22/04/12

GRADUATORIE SOCIALI 2012

RAGAZZE				
mt. 60 ostacoli				
10"5	Lusini Ilaria	1999	Bovolone	06/10/12
11"4	Chukwu Maria	2000	S.G. Lupatoto	01/04/12
11"4	Turin Matilda	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
11"6	Dahlan Fatima Zahera	1999	Bovolone	06/10/12
12"3	Stalder Alexandra	1999	Bovolone	06/10/12
12"5	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	06/10/12
13"0	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	06/10/12
13"5	Pasotto Anna	2000	Bovolone	06/10/12
marcia 2km				
15'22"5	Dahlan Fatima Zahera	1999	Verona	21/04/12
salto in alto				
m 1,31	Lusini Ilaria	1999	Bovolone	07/10/12
m 1,23	Gobbi Susanna	1999	Bovolone	04/03/12
m 1,20	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	07/10/12
m 1,20	Pizzoli Jessica	1999	Verona	23/09/12
m 1,20	Turin Matilda	1999	Bovolone	04/03/12
m 1,15	Chukwu Maria	2000	Bovolone	04/03/12
m 1,15	Dahlan Fatima Zahera	1999	Verona	15/09/12
m 1,15	Raffagnini Valentina	1999	Bovolone	04/03/12
m 1,10	Zanini Stella	1999	Bovolone	04/03/12
salto in lungo				
m 4,02	Turin Matilda	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,82	Lusini Ilaria	1999	Verona	25/04/12
m 3,58	Stalder Alexandra	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,40	Dahlan Fatima Zahera	1999	S.Martino B.A.	23/06/12
m 3,28	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,12	Bonsi Chiara	2000	Caprino Veronese	27/05/12
m 2,93	Marini Cristina	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 2,92	Raffagnini Valentina	1999	Verona	21/04/12
m 2,80	Pasotto Anna	2000	Bovolone	06/10/12
m 2,79	Zanini Stella	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
getto del peso 2kg.				
m 10,98	Dahlan Fatima Zahera	1999	Majano (UD)	08/09/12
m 8,32	Lusini Ilaria	1999	Verona	09/09/12
m 8,24	Turin Matilda	1999	Abano Terme (PD)	29/06/12
m 6,22	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	07/10/12
m 6,00	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	07/10/12
m 5,11	Pasotto Anna	2000	Verona	09/09/12
tiro del vortex				
m 36,80	Dahlan Fatima Zahera	1999	Bovolone	06/10/12
m 34,87	Lusini Ilaria	1999	Caprino Veronese	27/05/12
m 33,71	Stalder Alexandra	1999	Bovolone	06/10/12
m 26,37	Turin Matilda	1999	Bovolone	06/10/12
m 26,32	Chukwu Maria	2000	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 24,04	Pasotto Anna	2000	Bovolone	06/10/12
m 23,14	Zanini Stella	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 22,46	Raffagnini Valentina	1999	Verona	21/04/12
m 18,80	Marini Cristina	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 18,17	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	06/10/12
m 15,03	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	06/10/12
m 14,60	Cagalli Anna Chiara	2000	Bovolone	07/10/12
tetrathlon (60, lungo, vortex, 600)				
pt. 2140	Lusini Ilaria	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 2115	Stalder Alexandra	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 2114	Dahlan Fatima Zahera	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1983	Turin Matilda	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1649	Pizzoli Jessica	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1375	Pasotto Anna	2000	Bovolone	06/10/12
pt. 1196	Bonsi Chiara	2000	Bovolone	06/10/12
triathlon (60, alto, peso)				
pt. 1730	Dahlan Fatima Zahera	1999	Verona	15/09/12
pt. 1674	Turin Matilda	1999	Verona	15/09/12
pt. 1660	Lusini Ilaria	1999	Verona	15/09/12
pt. 847	Pizzoli Jessica	1999	Verona	15/09/12
staffetta 4x100				
60"3	Chukwu/Pizzoli/Lusini/Turin		Bovolone	15/06/12
60"4	Dahlan/Pizzoli/Lusini/Turin		Bovolone	07/10/12
60"9	Lusini/Chukwu/Pasotto/Turin		Bovolone	20/05/12

RAGAZZI				
mt. 60				
8"6	Romero Gabriel	1999	Verona	15/09/12
9"0	De Fanti Andrea	1999	S.G. Lupatoto	14/04/12
9"1	Bissoli Pietro	2000	S.G. Lupatoto	14/04/12
9"3	Zanoncello Fabio	1999	S.Martino B.A.	23/06/12
9"5	Isolani Francesco	1999	Verona	15/09/12
9"6	Arduini Leonardo	1999	Verona	15/09/12
9"7	Rettondini Matteo	1999	Caprino Veronese	27/05/12
9"9	Besco Manuel	2000	S.G. Lupatoto	14/04/12
10"1	Ferrari Edoardo	2000	S.G. Lupatoto	14/04/12
mt. 600				
1'52"3	Zanoncello Fabio	1999	Bovolone	06/10/12
1'55"4	Romero Gabriel	1999	Bovolone	06/10/12
1'59"2	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	22/04/12
2'06"9	Isolani Francesco	1999	Bovolone	06/10/12
2'11"2	Arduini Leonardo	1999	Bovolone	22/04/12
2'12"3	Scandola Michele	2000	Verona	28/04/12
2'13"9	Rettondini Matteo	1999	Verona	28/04/12
2'19"4	Besco Manuel	2000	Verona	28/04/12
mt. 1000				
3'33"2	Zanoncello Fabio	1999	Caprino Veronese	27/05/12
mt. 60 ostacoli				
10"0	Romero Gabriel	1999	Bovolone	06/10/12
10"7	Arduini Leonardo	1999	S.G. Lupatoto	01/04/12
11"3	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	06/10/12
11"4	Zanoncello Fabio	1999	Bovolone	06/10/12
11"8	Isolani Francesco	1999	Bovolone	06/10/12
11"8	Scandola Michele	2000	Bovolone	20/05/12
12"1	Rettondini Matteo	1999	Bovolone	06/10/12
12"3	Besco Manuel	2000	Verona	28/04/12
salto in alto				
m 1,40	Romero Gabriel	1999	Verona	09/09/12
m 1,34	Isolani Francesco	1999	Bovolone	07/10/12
m 1,25	Rettondini Matteo	1999	Verona	23/09/12
m 1,20	Arduini Leonardo	1999	Verona	09/09/12
m 1,15	Bissoli Pietro	2000	Verona	23/09/12
m 1,15	Scandola Michele	2000	Bovolone	07/10/12
m 1,15	Zanoncello Fabio	1999	Valeggio Sul Mincio	03/06/12
m 1,00	Bariani Luca	1999	Bovolone	07/10/12
m 1,00	Besco Manuel	2000	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 1,00	De Fanti Andrea	1999	Bovolone	04/03/12
m 1,00	Ferrari Edoardo	2000	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 0,90	Bensalah Yasser	2000	Bovolone	07/10/12
m 0,90	Raganà Stefano	1999	Bussolengo	04/02/12

Jessica Pizzoli ha corso una bella gara nei 600 metri dei Campionati Regionali di prove multiple Ragazzi/e. ▶



GRADUATORIE SOCIALI 2012

RAGAZZI				
salto in lungo				
m 4,45	Romero Gabriel	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,88	Isolani Francesco	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,71	Rettondini Matteo	1999	Verona	28/04/12
m 3,63	Zanoncello Fabio	1999	S.Martino B.A.	23/06/12
m 3,58	Arduini Leonardo	1999	Bovolone	06/10/12
m 3,40	Scandola Michele	2000	Verona	28/04/12
m 3,23	Besco Manuel	2000	S.G. Lupatoto	01/04/12
m 3,12	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	06/10/12
getto del peso 2kg.				
m 12,53	Romero Gabriel	1999	Verona	23/09/12
m 8,84	Isolani Francesco	1999	Bovolone	07/10/12
m 8,62	Zanoncello Fabio	1999	Verona	23/09/12
m 8,49	Rettondini Matteo	1999	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 8,16	Bariani Luca	1999	Bovolone	07/10/12
m 6,95	Arduini Leonardo	1999	Verona	09/09/12
m 6,58	De Fanti Andrea	1999	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 5,69	Bensalah Yasser	2000	Bovolone	07/10/12
m 5,51	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	07/10/12
m 5,35	Scandola Michele	2000	Bovolone	07/10/12
tirot del vortex				
m 50,58	Romero Gabriel	1999	Abano Terme (PD)	29/06/12
m 45,60	Rettondini Matteo	1999	Bovolone	06/10/12
m 43,74	Besco Manuel	2000	Verona	28/04/12
m 38,18	Isolani Francesco	1999	Bovolone	06/10/12
m 30,83	Zanoncello Fabio	1999	Verona	23/09/12
m 29,46	Arduini Leonardo	1999	Bovolone	06/10/12
m 26,39	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	06/10/12
m 23,51	Scandola Michele	2000	Verona	28/04/12
tetrathlon (60,lungo,vortex,600)				
pt. 2362	Romero Gabriel	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1700	Zanoncello Fabio	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1566	Isolani Francesco	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1422	Rettondini Matteo	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1228	Bissoli Pietro	2000	Bovolone	06/10/12
pt. 1224	Arduini Leonardo	1999	Bovolone	06/10/12
pt. 1218	Besco Manuel	2000	Verona	28/04/12
pt. 1105	Scandola Michele	2000	Verona	28/04/12
triathlon (60,alto,peso)				
pt. 1808	Romero Gabriel	1999	Verona	15/09/12
pt. 1158	Isolani Francesco	1999	Verona	15/09/12
pt. 1061	Zanoncello Fabio	1999	Verona	15/09/12
pt. 974	Arduini Leonardo	1999	Verona	15/09/12
staffetta 4x100				
58"9	Zanoncello/Isolani/Arduini/Romero		Bovolone	07/10/12
60"0	Isolani/Bissoli/Zanoncello/Arduini		Verona	23/09/12

CADETTE				
mt. 80				
11"51	Rizzioli Alessandra	1998	Abano Terme (PD)	29/06/12
11"6	Faccioni Nicole	1998	Bovolone	05/05/12
12"1	Barini Clarice	1997	Bovolone	05/05/12
12"2	Signoretto Giada	1998	Bovolone	07/10/12
12"50	Silvestrini Emma	1998	Abano Terme (PD)	29/06/12
12"74	Pagliarini Anna	1997	Abano Terme (PD)	29/06/12
12"78	Bellani Michela	1998	Abano Terme (PD)	29/06/12
12"6	Merlin Chiara	1998	Verona	21/04/12
13"10	Ferrarini Elena	1998	Abano Terme (PD)	29/06/12
13"3	Kachar Kaoutar	1998	Bovolone	05/05/12
mt. 300				
49"4	Faccioni Nicole	1998	Bovolone	06/05/12
57"2	Bellani Michela	1998	Verona	15/09/12
mt. 1000				
3'54"8	Ferrarini Elena	1998	Bovolone	05/05/12
salto in alto				
m 1,45	Rizzioli Alessandra	1998	Bovolone	06/05/12
m 1,30	Barini Clarice	1997	Bovolone	06/05/12
m 1,20	Faccioni Nicole	1998	Bovolone	05/03/12
m 1,20	Pagliarini Anna	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,10	Ferrarini Elena	1998	Bovolone	05/03/12
m 1,00	Kachar Kaoutar	1998	Bovolone	05/03/12
salto in lungo				
m 4,72	Rizzioli Alessandra	1998	Bovolone	05/05/12
m 3,94	Silvestrini Emma	1998	Bovolone	07/10/12
m 3,65	Barini Clarice	1997	Verona	07/04/12
m 3,62	Bellani Michela	1998	Verona	21/04/12
m 3,62	Faccioni Nicole	1998	Verona	07/04/12
m 3,52	Pagliarini Anna	1997	Verona	07/04/12
m 3,43	Signoretto Giada	1998	Bovolone	07/10/12
m 3,40	Merlin Chiara	1998	Verona	07/04/12
getto del peso 3 kg.				
m 6,50	Bellani Michela	1998	Verona	02/09/12
m 6,44	Rizzioli Alessandra	1998	Bovolone	07/10/12
m 6,35	Signoretto Giada	1998	Bovolone	07/10/12
m 6,18	Pagliarini Anna	1997	Bovolone	20/05/12
m 6,13	Merlin Chiara	1998	Bovolone	20/05/12
m 6,03	Silvestrini Emma	1998	Bovolone	20/05/12
m 3,66	Kachar Kaoutar	1998	Verona	07/04/12
lanci del disco 1 kg.				
m 14,89	Pagliarini Anna	1997	Bovolone	05/05/12
m 12,58	Signoretto Giada	1998	Bovolone	05/05/12
m 11,16	Merlin Chiara	1998	Bovolone	05/05/12
tirot del giavellotto 400 gr.				
m 19,33	Pagliarini Anna	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 18,70	Rizzioli Alessandra	1998	Verona	15/09/12
m 15,44	Silvestrini Emma	1998	Verona	15/09/12
m 14,89	Barini Clarice	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 14,05	Bellani Michela	1998	Bovolone	20/05/12
m 13,70	Merlin Chiara	1998	Bovolone	20/05/12
m 11,86	Faccioni Nicole	1998	Bovolone	20/05/12
m 11,78	Ferrarini Elena	1998	Bovolone	06/05/12
m 8,54	Kachar Kaoutar	1998	S.G. Lupatoto	14/04/12
lancio del martello 3 kg.				
m 16,63	Merlin Chiara	1998	Verona	21/04/12
staffetta 4x100				
56"1	Pagliarini/Barini/Faccioni/Rizzioli		Verona	06/05/12
57"2	Barini/Pagliarini/Bellani/Rizzioli		Bovolone	15/06/12



◀ Michele Scandola nel salto in lungo ai Campionati Regionali di prove multiple Ragazze/e.



Matteo Rettondini ha ottenuto buoni risultati nel vortex. ▶

GRADUATORIE SOCIALI 2012

CADETTI				
mt. 80				
9"65 ^{-0,6}	Zinelli Jordan	1997	Verona	02/06/12
10"20 ^{+1,7}	Lanza Andrea	1997	Marostica VI	22/09/12
10"60 ^{-0,2}	Poltronieri Daniel	1997	Verona	02/06/12
10"4	Faccioni Michele	1998	Verona	07/04/12
10"42	Balint Raymond	1997	Abano Terme PD	29/06/12
10"72 ^{+1,1}	Turco Daniel	1998	Bovolone	20/07/12
10"6	Vertuan Elia	1997	Verona	02/09/12
10"9	Tenuti Giulio	1998	Verona	21/04/12
11"2	Franzini Vittorio	1998	Bovolone	05/05/12
11"2	Rossetti Andrea	1997	Verona	21/04/12
11"3	Merlin Davide	1997	Verona	21/04/12
mt. 300				
38"8	Zinelli Jordan	1997	Verona	31/03/12
41"1	Lanza Andrea	1997	Bovolone	06/05/12
41"75	Tenuti Giulio	1998	Marostica VI	23/09/12
41"78	Turco Daniel	1998	Marostica VI	23/09/12
43"4	Poltronieri Daniel	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
43"5	Balint Raymond	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
43"74	Pasotto Matteo	1997	Verona	03/06/12
45"9	Faccioni Michele	1998	Verona	31/03/12
47"3	Merlin Davide	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
47"5	Rossetti Andrea	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
mt. 1000				
2'48"50	Turco Daniel	1998	Marostica VI	22/09/12
3'00"24	Tenuti Giulio	1998	Villafranca	16/06/12
3'03"69	Pasotto Matteo	1997	Verona	02/06/12
3'26"5	Faccioni Michele	1998	Bovolone	16/09/12
3'28"4	Zinelli Jordan	1997	Bovolone	16/09/12
3'35"8	Franzini Vittorio	1998	Bovolone	22/04/12
mt. 2000				
6'15"67	Turco Daniel	1998	Majano UD	08/09/12
mt. 100 ostacoli				
16"0	Zinelli Jordan	1997	Bovolone	16/09/12
16"7	Faccioni Michele	1998	Bovolone	16/09/12
16"9	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	16/09/12
mt. 300 ostacoli				
46"5	Lanza Andrea	1997	Bovolone	05/05/12
salto in alto				
m 1,58	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	16/09/12
m 1,50	Zinelli Jordan	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,45	Balint Raymond	1997	Bovolone	05/05/12
m 1,45	Franzini Vittorio	1998	Bovolone	05/05/12
m 1,40	Fabricci Thomas	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,40	Lucerini Davide	1998	Bovolone	05/05/12
m 1,40	Poltronieri Daniel	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,40	Turco Daniel	1998	Verona	02/09/12
m 1,35	Lanza Andrea	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,35	Pasotto Matteo	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,35	Rossetti Andrea	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,35	Vertuan Elia	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,34	Faccioni Michele	1998	Bovolone	16/09/12
m 1,20	Merlin Davide	1997	Bovolone	05/03/12
m 1,10	Castellini Francesco	1998	Bovolone	05/03/12
salto con l'asta				
m 2,70	Faccioni Michele	1998	Bovolone	06/05/12

CADETTI				
salto in lungo				
m 5,53	Zinelli Jordan	1997	Bovolone	16/09/12
m 5,22	Lanza Andrea	1997	Bovolone	07/10/12
m 5,08	Faccioni Michele	1998	Verona	13/10/12
m 5,08	Vertuan Elia	1997	Verona	13/10/12
m 5,00	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	16/09/12
m 4,98	Balint Raymond	1997	Verona	07/04/12
m 4,69	Fabricci Thomas	1997	Verona	15/09/12
m 4,69	Turco Daniel	1998	Verona	15/09/12
m 4,59	Poltronieri Daniel	1997	Verona	21/04/12
m 4,49 ^{-0,3}	Franzini Vittorio	1998	Verona	03/06/12
m 4,12	Pasotto Matteo	1997	Bovolone	07/10/12
m 4,02	Rossetti Andrea	1997	Bovolone	07/10/12
m 3,93	Merlin Davide	1997	Verona	21/04/12
salto triplo				
m 11,20	Zinelli Jordan	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 10,95 ^{-0,4}	Faccioni Michele	1998	Marostica VI	22/09/12
m 10,49 ^{+0,0}	Lanza Andrea	1997	Verona	02/06/12
getto del peso 4 kg.				
m 11,96	Fabricci Thomas	1997	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 11,60	Zinelli Jordan	1997	Villafranca	16/06/12
m 11,35	Milea Andrei Alexandru	1998	Majano UD	08/09/12
m 11,04	Vertuan Elia	1997	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 9,98	Balint Raymond	1997	Marostica VI	23/09/12
m 9,64	Poltronieri Daniel	1997	S. Martino B.A.	23/06/12
m 9,20	Lanza Andrea	1997	S.G. Lupatoto	30/09/12
m 8,76	Ghirigato Alberto	1998	Verona	12/05/12
m 8,71	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	07/10/12
m 8,27	Rossetti Andrea	1997	Bovolone	07/10/12
m 7,84	Faccioni Michele	1998	Bovolone	07/10/12
m 7,68	Turco Daniel	1998	Bovolone	07/10/12
m 5,82	Franzini Vittorio	1998	Bovolone	07/10/12
m 5,73	Castellini Francesco	1998	Bovolone	05/05/12
m 5,26	Merlin Davide	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
lancio del disco 1,5 kg.				
m 32,91	Fabricci Thomas	1997	Verona	21/04/12
m 30,82	Vertuan Elia	1997	Verona	13/10/12
m 28,55	Zinelli Jordan	1997	Verona	13/10/12
m 23,57	Balint Raymond	1997	Marostica VI	23/09/12
m 19,92	Lanza Andrea	1997	Verona	13/10/12
m 18,98	Turco Daniel	1998	Bovolone	20/05/12
m 18,72	Poltronieri Daniel	1997	Verona	13/10/12
m 18,19	Pasotto Matteo	1997	Verona	31/03/12
m 13,65	Rossetti Andrea	1997	Bovolone	06/05/12
tiro del giavellotto 600 gr.				
m 58,67	Zinelli Jordan	1997	Fidenza PR	10/06/12
m 53,34	Fabricci Thomas	1997	Jesolo VE	06/10/12
m 38,28	Balint Raymond	1997	Verona	12/05/12
m 37,16	Milea Andrei Alexandru	1998	Verona	12/05/12
m 31,87	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	16/09/12
m 31,76	Vertuan Elia	1997	Verona	12/05/12
m 29,90	Lanza Andrea	1997	Bovolone	20/07/12
m 25,35	Ghirigato Alberto	1998	Verona	12/05/12
m 24,10	Pasotto Matteo	1997	S.G. Lupatoto	14/04/12
m 21,75	Faccioni Michele	1998	Bovolone	16/09/12
m 20,53	Castellini Francesco	1998	Bovolone	05/05/12
m 18,73	Lucerini Davide	1998	Bovolone	05/05/12
m 16,04	Turco Daniel	1998	Bovolone	20/07/12
lancio del martello 5 kg.				
m 30,48	Fabricci Thomas	1997	Verona	21/04/12
m 18,62	Rossetti Andrea	1997	Bovolone	06/05/12
pentathlon				
pt. 2821	Zinelli Jordan	1997	Bovolone	16/09/12
pt. 2640	Tenuti Giulio	1998	Bovolone	16/09/12
pt. 1874	Faccioni Michele	1998	Bovolone	16/09/12
staffetta 4x100				
47"5	Faccioni/Lanza/Balint/Zinelli		Bovolone	15/06/12
48"24	Faccioni/Tenuti/Balint/Zinelli		Verona	03/06/12
49"6	Faccioni/Vertuan/Lanza/Zinelli		Verona	31/03/12
52"7	Milea/Turco/Pasotto/Tenuti		Bovolone	15/06/12
staffetta 3x1000				
8'58"3	Turco/Tenuti/Pasotto		Bussolengo	20/10/12

◀ Daniel Poltronieri si è appassionato al lancio del disco durante la stagione.

GRADUATORIE SOCIALI 2012

FEMMINILI A/J/P/S				
mt. 100				
12"42 ^{+1,8}	Coltro Anna	1986	Caprino Veronese	09/06/12
12"54 ^{+0,1}	Bertoni Irene	1988	Messina	26/05/12
12"81 ^{-0,6}	Murari Alice	1996	Villafranca	16/06/12
13"29 ^{+1,2}	Sganzerla Sara	1995	Modena	25/04/12
13"32 ^{+0,5}	Zeviani Federica	1995	Caprino Veronese	09/06/12
13"54 ^{+0,1}	Borghesani Giulia	1994	Modena	25/04/12
13"61 ^{+0,0}	Mantovani Consuelo	1996	Caprino Veronese	08/09/12
13"76 ^{+1,0}	Marini Elisa	1996	Modena	25/04/12
mt. 200				
25"66 ^{-0,4}	Bertoni Irene	1988	Verona	02/06/12
26"13 ^{+1,2}	Murari Alice	1996	Firenze	29/09/12
26"3	Coltro Anna	1986	S.G. Lupatoto	21/10/12
28"05 ^{+1,0}	Mantovani Consuelo	1996	Rovereto TN	29/06/12
28"11 ^{-0,9}	Zeviani Federica	1995	Marcon VE	06/05/12
28"35 ^{+1,7}	Marini Elisa	1996	Verona	02/06/12
mt. 400				
58"65	Bertoni Irene	1988	Orvieto TR	22/09/12
62"76	Mantovani Consuelo	1996	Bovolone	20/07/12
65"34	Sà Suaila	1996	Modena	25/04/12
69"75	Marini Elisa	1996	Villafranca	16/06/12
mt. 800				
2'27"19	Sà Suaila	1996	Abano Terme PD	29/06/12
3'10"0	Coltro Anna	1986	S.G. Lupatoto	21/10/12
mt. 1500				
5'02"49	Sà Suaila	1996	Trento	24/07/12
mt. 3000				
10'48"7	Sà Suaila	1996	Caprino Veronese	04/07/12
mt. 100 ostacoli Allieve cm.76				
16"19 ^{+0,3}	Marini Elisa	1996	Cremona	30/09/12
mt. 400 ostacoli				
1'13"62	Marini Elisa	1996	Bastia Umbra	24/06/12
marcia 5km				
29'13"79	Perbellini Chiara	1991	Vicenza	19/05/12
salto in alto				
m 1,50	Marini Elisa	1996	Orvieto TR	22/09/12
m 1,35	Coltro Anna	1986	S.G. Lupatoto	21/10/12
m 1,25	Borghesani Giulia	1994	Bovolone	26/02/12
m 1,25	Mantovani Consuelo	1996	Bovolone	26/02/12
m 1,15	Bissoli Cristina	1985	Bovolone	26/02/12
m 1,10	Sà Suaila	1996	Bovolone	26/02/12
salto in lungo				
m 5,57	Coltro Anna	1986	Bovolone	07/10/12
m 5,11 ^{+0,4}	Marini Elisa	1996	Bovolone	20/07/12
m 4,99 ^{-0,8}	Borghesani Giulia	1994	S.G. Lupatoto	07/07/12
m 4,84	Pucci Mairi	1981	Trento	13/05/12
m 4,82	Bertoni Irene	1988	Bovolone	07/10/12
m 4,21	Galbero Corinna	1992	Bovolone	07/10/12
m 4,02	Olivo Greta	1995	Bovolone	07/10/12
m 3,45	Bonfante Giorgia	1996	Bovolone	07/10/12
salto con l'asta				
m 3,30	Sganzerla Sara	1995	Bastia Umbra	24/06/12
m 3,10	Borghesani Giulia	1994	Padova	22/01/12
m 2,90	Bissoli Cristina	1985	Rovereto TN	29/06/12
salto triplo				
m 10,67 ^{+1,4}	Marini Elisa	1996	Bastia Umbra	23/06/12
m 10,09 ^{+1,1}	Borghesani Giulia	1994	Vicenza	19/05/12

FEMMINILI A/J/P/S				
getto del peso				
m 9,17	Pucci Mairi	1981	Rovereto TN	29/06/12
m 7,84	Coltro Anna	1986	S.G. Lupatoto	21/10/12
getto del peso Allieve 3kg.				
m 9,97	Sganzerla Sara	1995	Abano Terme PD	12/05/12
lancio del disco				
m 31,32	Pucci Mairi	1981	Modena	19/06/12
m 28,49	Pagliarini Silvia	1987	Vicenza	20/05/12
m 26,12	Sambugaro Valentina	1992	Vicenza	20/05/12
m 21,98	Alberti Elisa	1995	Bastia Umbra	24/06/12
lancio del martello				
m 48,56	Sambugaro Valentina	1992	Cremona	10/06/12
m 35,12	Alberti Elisa	1995	Vicenza	19/05/12
lancio del martello Allieve 3kg.				
m 42,12	Alberti Elisa	1995	Cremona	10/06/12
 tiro del giavellotto				
m 25,64	Coltro Anna	1986	Bovolone	07/10/12
m 17,03	Galbero Corinna	1992	Bovolone	07/10/12
m 16,19	Bertoni Irene	1988	Bovolone	07/10/12
m 16,08	Borghesani Giulia	1994	Bovolone	07/10/12
 tiro del giavellotto Allieve 500gr.				
m 24,11	Marini Elisa	1996	Bovolone	07/10/12
m 22,66	Olivo Greta	1995	Bovolone	07/10/12
m 21,42	Bonfante Giorgia	1996	Vicenza	27/05/12
staffetta 4x100				
48"6	Zeviani/Murari/Bertoni/Coltro		Bovolone	15/06/12
51"62	Zeviani/Murari/Mantovani/Marini		Caprino V.se	09/06/12



◀ Raymond Balint nel giavellotto.



◀ Omaggio ad Anna Coltro ed Irene Bertoni, sicuramente due tra le atlete più importanti della nostra società, disponibili, impegnate e ben preparate dai loro allenatori Giorgio Mantovani e Massimo Bonfante.

Greta Olivo impegnata nei 600 metri della staffetta svedese a Bovolone. ▶

GRADUATORIE SOCIALI 2012

MASCHILI A/J/P/S				
mt. 100				
11"56 ^{+1.0}	Scarabello Luca	1994	Caprino Veronese	09/06/12
11"8	Fiorini Federico	1988	Verona	07/04/12
12"07 ^{+1.8}	De Carli Matteo	1989	Modena	21/04/12
12"27 ^{+0.8}	Fiorio Francesco	1994	Bovolone	20/07/12
12"56 ^{+1.1}	Masaia Alberto	1996	Caprino Veronese	09/06/12
12"94 ^{+1.1}	Vesentini Elia	1995	Vicenza	15/04/12
13"01 ^{+0.9}	Ambrosini Luca	1996	Vicenza	15/04/12
mt. 200				
23"29 ^{+0.0}	Scarabello Luca	1994	Verona	02/06/12
26"96 ^{-1.5}	Masaia Alberto	1996	Marcon VE	06/05/12
mt. 400				
53"18	Scarabello Luca	1994	Rovigo	01/09/12
55"47	De Carli Matteo	1989	Modena	21/04/12
55"47	Menegatti Luca	1992	Bovolone	20/07/12
55"92	Fiorio Francesco	1994	Bovolone	20/07/12
56"12	Menegatti Matteo	1994	Bassano d/Grappa	15/09/12
mt. 800				
2'00"37	Menegatti Luca	1992	Rovereto TN	06/05/12
2'07"89	Menegatti Matteo	1994	Vicenza	20/05/12
mt. 1500				
4'18"49	Menegatti Luca	1992	Villfranca di Verona	16/06/12
4'40"41	Menegatti Matteo	1994	Trento	24/07/12
5'17"79	De Carli Matteo	1989	Modena	22/04/12
mt. 3000				
8'37"95	Ayanu Melese Bekele	1988	Trento	07/08/12
9'29"31	Menegatti Luca	1992	Trento	07/08/12
10'02"1	Nadali Michele	1975	Verona	07/04/12
mt. 5000				
14'48"76	Ayanu Melese Bekele	1988	Brescia	06/09/12
17'00"27	Nadali Michele	1975	Vicenza	20/05/12
mt. 110 ostacoli				
16"89 ^{+0.2}	De Carli Matteo	1989	Modena	22/04/12
mt. 400 ostacoli				
58"51	Scarabello Luca	1994	Bassano d/Grappa	16/09/12
mezza maratona km. 21,097				
1h09'46"	Ayanu Melese Bekele	1988	Bologna	16/09/12
1h17'21"	Nadali Michele	1975	Pontelagoscuro FE	28/10/12
1h17'46"	Raffagnini Simone	1970	S.Bartolomeo FE	15/01/12
1h19'27"	Garofolo Simone	1969	Pontelagoscuro FE	28/10/12
1h29'43"	Bertuzzi Riccardo	1965	Pontelagoscuro FE	28/10/12
1h31'10"	Lonardi Andrea	1971	Mantova	30/09/12
1h32'31"	Bissoli Gianni	1965	Pontelagoscuro FE	28/10/12
1h37'43"	Santinato Michael	1994	Mantova	30/09/12
1h36'39"	Ferrarini Graziano	1956	Pontelagoscuro FE	28/10/12
1h44'55"	Perazzani Mirco	1992	Mantova	30/09/12

MASCHILI A/J/P/S				
salto in alto				
m 1,85	Fiorini Federico	1988	Ancona	14/01/12
m 1,78	De Carli Matteo	1989	Modena	21/04/12
m 1,75	Nadali Andrea	1988	S.G. Lupatoto	07/07/12
m 1,30	Ambrosini Luca	1996	Bovolone	26/02/12
m 1,30	Faccioni Riccardo	1971	Bovolone	26/02/12
m 1,25	Turin Nicola	1968	Bovolone	26/02/12
salto in lungo				
m 6,44	Fiorini Federico	1988	Ancona	14/01/12
m 6,31	Fiorio Francesco	1994	Bovolone	07/10/12
m 6,20	Nadali Andrea	1988	Verona	31/03/12
m 6,00 ^{-0.5}	De Carli Matteo	1989	Modena	21/04/12
m 5,96 ^{-1.0}	Scarabello Luca	1994	Caprino Veronese	08/09/12
m 5,69	Mantovani Luca	1985	Bovolone	07/10/12
m 5,18	Menegatti Matteo	1994	Bovolone	07/10/12
m 4,90	Ambrosini Luca	1996	Bovolone	07/10/12
m 4,88	Masaia Alberto	1996	Bovolone	07/10/12
m 4,60	Diana Vincenzo	1994	Bovolone	07/10/12
salto con l'asta				
m 4,50	Nadali Andrea	1988	Caprino Veronese	09/06/12
m 4,20	Fiorini Federico	1988	Bovolone	20/07/12
m 3,70	De Carli Matteo	1989	Modena	22/04/12
m 3,30	Mantovani Luca	1985	Bovolone	20/07/12
m 3,20	Ambrosini Luca	1996	Abano Terme PD	29/06/12
m 2,80	Vesentini Elia	1995	Vicenza	26/05/12
getto del peso				
m 12,34	De Carli Matteo	1989	Modena	21/04/12
m 11,66	Fiorini Federico	1988	Ancona	14/01/12
m 10,88	Nadali Andrea	1988	Verona	07/04/12
m 10,34	Mantovani Luca	1985	Caprino Veronese	09/06/12
getto del peso 5kg. Allievi				
m 13,24	Gentilin Thomas	1996	Modena	25/04/12
lancio del disco				
m 42,90	De Carli Matteo	1989	Rovereto TN	06/05/12
m 33,95	Nadali Andrea	1988	Verona	13/10/12
m 30,80	Mantovani Luca	1985	Vicenza	19/05/12
lancio del martello				
m 41,28	Pelucco Andrea	1968	Cremona	10/06/12
tiro del giavellotto				
m 57,60	De Carli Matteo	1989	Modena	22/04/12
m 44,63	Nadali Andrea	1988	S.G. Lupatoto	07/07/12
m 42,86	Fiorio Francesco	1994	Bovolone	07/10/12
m 39,02	Mantovani Luca	1985	Bovolone	07/10/12
m 31,64	Diana Vincenzo	1994	Bassano d/Grappa	15/09/12
tiro del giavellotto 700 gr. Allievi				
m 25,82	Ambrosini Luca	1996	Bovolone	07/10/12
decathlon				
p. 6067	De Carli Matteo	1989	Modena	22/04/12



▲ Bel testa a testa tra Alberto Masaia e Andrea Lanza nei 200 metri della staffetta svedese.



▲ Cambio nella staffetta svedese tra Francesco Fiorio e Riccardo Faccioni.



► Maschi e femmine dell'Atletica Selva Bovolone che hanno partecipato a questa gara con al centro l'allenatrice Elena.

CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE RAGAZZI A BOVOLONE IL 6 OTTOBRE

di Luca Mantovani

Altra intensa manifestazione organizzata dalla nostra società nella seconda parte di stagione. Dico "altra" perché arriva subito dopo quella riservata alla categoria Cadetti (il pentathlon) e dico "intensa" perché riuscire a far gareggiare 120 ragazzi da tutto il Veneto, ognuno con 4 gare da disputare, in 4 ore circa, non è certo cosa da poco.

Anche per noi c'è stato il record di partecipazione: 14 nostri atleti, nella categoria Ragazzi, non si erano mai visti quest'anno; segno che un buon lavoro è stato fatto: ci siamo preparati, abbiamo puntato tutta la seconda parte della stagione su questo avvenimento, abbiamo provato gli ostacoli per parecchie settimane, ci siamo tenuti liberi quel sabato pomeriggio già con largo anticipo, perché sapevamo di doverci essere! E i risultati si sono visti, soprattutto da parte di quelli che hanno mancato pochi allenamenti: molti primati personali abbattuti nelle varie specialità che compongono il tetrathlon, oltre ov-

Ilaria Lusini ha corso un incredibile 60 metri ostacoli, frantumando il personale e portandolo a 10"5. ►

viamente a qualche personale anche nel punteggio finale. Grazie ad Elena* che ci ha "tenuti sotto tiro" tutti quanti, nel senso buono del termine. Grazie ragazzi per l'entusiasmo dimostrato in questa gara: anche noi ci "gasiamo" quando siete "gasati" pure voi. Grazie a tutta l'Atletica Selva Bovolone: eravamo in troppi per scrivere qui tutti i nomi; davvero ci siamo mossi in tanti, per far sì che tutto andasse per il

meglio e far vivere una bella giornata d'atletica a centinaia di persone. ■

*Carmagnani, allenatrice del gruppo (ndr)

Gabriel Romero ha migliorato di 10 centimetri il personale di salto in lungo portandolo a m 4,45. ▼



Affollata partenza della gara finale, i metri 600. ▼

RISULTATI RAGAZZE							
	Ilaria Lusini	Alexandra Stalder	Fatima Dahlan	Matilda Turin	Jessica Pizzoli	Anna Pasotto	Chiara Bonsi
m 60 hs	10"5	12"3	11"6	11"6	12"5	13"5	13"0
Lungo	m 3,44	m 3,58	m 3,00	m 4,02	m 3,28	m 2,80	m 3,05
Vortex	m 29,70	m 33,71	m 36,80	m 26,37	m 18,17	m 24,04	m 15,03
m 600	2'12"8	2'05"9	2'06"9	2'17"4	2'09"2	2'18"9	2'26"6
Punti	2140	2115	2114	1983	1649	1375	1196
Posizione	31^	32^	33^	40^	54^	60^	63^

RISULTATI RAGAZZI							
	Gabriel Romero	Fabio Zanoncello	Francesco Isolani	Matteo Rettondini	Pietro Bissoli	Leonardo Arduini	Michele Scandola
m 60 hs	10"0	11"4	11"8	12"1	11"3	12"1	12"3
Lungo	m 4,45	m 3,53	m 3,88	m 3,53	m 3,12	m 3,58	m 3,04
Vortex	m 49,85	m 29,56	m 38,18	m 45,60	m 26,39	m 29,46	m 22,55
m 600	1'55"4	1'52"3	2'06"9	2'20"5	2'11"8	2'14"3	2'15"5
Punti	2362	1700	1566	1422	1228	1224	964
Posizione	11^	34^	39^	42^	49^	50^	54^



La seconda parte della stagione Esordienti 2012

FINE ANNO ESORDIENTI

della Redazione

Bellissima l'immagine delle gare sociali finali sul campo sportivo di casa nostra. Oltre 40 atleti a sfidarsi a suon di lancio del vortex, velocità e staffette; pensate che degli atleti che hanno gareggiato quel giorno (80 in totale) la metà era della categoria esordienti! Tutto ben gestito dall'allenatore Stefano Donadoni con il nuovo aiuto di Radu Berestean. Venite a vederli ogni tanto, sarete contagiati dalla loro forza ed entusiasmo. ■

Da destra: Filippo Girdali, Riccardo Lanza, Leonardo Borghesani e Edoardo Garavaso. ▼



Da destra: Antonio Gobbi, Michele Venturini, Matteo Donadoni e Federico Menegatti negli 80 metri. ▼



Martina Favarello nel lancio del vortex. ▼



▲ Da destra: Giada Pozzato, Sara Garavaso, Irene Berti e Maddalena Bertelè negli 80 metri.

◀ Maddalena Bertelè ha sfiorato il record sociale esordienti di vortex per meno di mezzo metro.

**FINE ANNO
RAGAZZI**

Ragazzi e Ragazze 2012

di Elena Carmagnani

Di quest'anno mi è piaciuto il FINALE in crescendo, l'impegno profuso nella preparazione delle Prove Multiple (TETRATHLON: 4 gare, 60Hs, lungo, vortex, 60), effettuate nella stessa giornata, sabato 6 ottobre, gara che ha scombuscolato per due notti anche la vita dei nostri dirigenti visto che è stata organizzata dalla nostra società e che ha visto la partecipazione di ben 120 atleti provenienti da tutto il Veneto!

Dicevo il finale, perché siamo riusciti ad iscriverne ben 14 atleti (7 maschi e 7 femmine) e tutti si sono ben impegnati in questo sforzo, fisico prima di tutto, ma anche mentale, perché per ottenere un risultato valido bisogna portarle a termine tutte e quattro le specialità! E non è facile!

COMPLIMENTI ai nostri atleti, quindi, ma devo anche aprire una parentesi complimentandomi con tutto lo STAFF del Direttivo che quando si tratta di organizzare manifestazioni di questo genere è sempre super bravo e velocissimo nell'eseguire tutto ciò che c'è da fare in tutte le pedane e in tutti i settori, così da rendere fluida l'intera giornata, coinvolgendo numerosi aiutanti, terminando in orario le gare, senza stressare atleti, allenatori e genitori con pesanti ritardi.

Il giorno dopo, cioè domenica 7 ottobre, di nuovo sul campo, stavolta solo NOI del Bovolone, ma con tutte le categorie presenti per la mitica Gara Sociale e questo è stato veramente il GRAN FINALE per i Ragazzi/e che nella gara di alto e peso hanno stabilito parecchi record personali, divertendosi molto.

Purtroppo domenica 21 ottobre abbiamo trascorso l'ultima giornata assieme a quelli del '99, a Cadellara, per lo "stage del passaggio", ed è stata quindi l'ultima volta che questi ragazzi hanno avuto Elena e Luca come allenatori; è una cosa che dispiace a loro ma dispiace moltissimo anche a noi: ma ci sono già Doriana e Marcello che vi aspettano e vi insegneranno un sacco di cose nuove, FORZA E CORAGGIO e soprattutto GRINTA RAGAZZI!

Tornando indietro, mi vengono in mente la bellissima mattinata passata al Santini di Verona al Memorial Rinaldi del 23 settembre, dove i nostri atleti

hanno fatto man bassa di medaglie perché anche se si trattava di un meeting regionale, vuoi che non c'era proprio il piene di presenza ragazzi, vuoi per i personali che via via si succedevano, qualcuno ha preso ben due medaglie di quelle belle luccicanti e piantine di ciclamini (molto carino devo dire come pensiero) dei più svariati colori. Anche noi dell'Atletica, quando organizziamo delle gare importanti, dobbiamo incominciare a prevedere piccoli omaggi floreali, non recisi però, perché oltre che ad abbellire la manifestazione fanno felice la mamma che se li vede portare a casa dal figlio vincitore....

Parentesi fiori chiusa, anche al meeting delle angurie del 23 giugno, a San Martino B.A., medaglie alla riscossa per i nostri atleti e pezzetti di anguria rinfrescante per tutti; sempre organizzata al top e piena di stimoli per i ragazzi la trasferta del 29 giugno ad Abano Terme: peccato per la bici che ogni anno tentiamo di portarci a casa ma non ci riusciamo: purtroppo dipende da un sorteggio e forse non siamo molto fortunati sotto questo aspetto.

Infine ricordo volentieri il Campionato Individuale Regionale a Caprino Veronese, in maggio, di cui ho già accennato nel precedente giornalino, con bei risultati per tutti e grandi risate.

Unico rammarico per quest'anno non essere riusciti a partecipare al Campionato di Società, fase regionale, perché non avevamo abbastanza ragazzi che portassero punteggi per la classifica nelle prime 18 società in regione: è una gara che mi è mancata parecchio, l'abbiamo spiegato e rispiegato che servivano i punti di tutti, perché purtroppo il gruppo non era numerosissimo, ma ciò non è bastato perché a maggio, vuoi per qualche malanno o per mancanza di volontà propria, o per altri impegni, alcuni atleti sono mancati nei momenti decisivi e i punti accumulati dagli altri non sono stati sufficienti per la classifica finale. Mi è dispiaciuto non prendere parte a tale gara non solo per me stessa (è una bella occasione per l'allenatore per confrontarsi tecnicamente con i colleghi sul campo) ma soprattutto per gli atleti volenterosi che meritavano di partecipare a questa bella prova dove la SQUADRA viene prima di tutto, ma purtroppo così non è stato.

Mi sono dimenticata di menzionare, prima fra le gare di giugno, la partecipazione di Fatima Dahlan alla rappresentativa provinciale di Maiano (UD) dell'8 settembre, insieme a Matilda Turin (4x100), dove ha gettato il peso a ben 10,98 metri, ottima prestazione e nuovo record sociale. Bravissima!

Per terminare, faccio quindi i miei com-

plimenti a tutti i ragazzi che nel corso di questi due anni passati assieme hanno tratto dai nostri insegnamenti non solo nuove competenze tecniche bensì un'attraente gioia di stare assieme, condividendo con i compagni e con gli allenatori piacevoli ore serene nell'impegno degli allenamenti e delle gare, traendone benefici per la crescita fisica e mentale. Sperando di aver lasciato in loro qualcosa per cui ci ricorderanno! In bocca al lupo a tutti i '99 che passano CADETTI, mentre ci avviamo a iniziare un nuovo anno con i ragazzi del 2001 insieme a quelli del 2000 (che conosciamo già), augurandoci che sia proficuo sotto tutti i punti di vista, ma soprattutto affrontandolo con un bello zainetto colmo di ENTUSIASMO! Non ho parlato molto della parte tecnica, dei risultati, perché quella la lascio a Luca che vi descriverà tutto perfettamente in questo giornalino... leggete, leggete, leggete...

BUONE CORSE E BUONE LETTURE!

A presto. ■



▲ Matilda Turin mentre supera la faticosa soglia dei 4 metri nel salto in lungo.



◀ Pietro Bissoli nel salto in alto.

Grande grinta per Fabio Zanoncello durante tutta la stagione. ▶



La squadra Cadetti e Cadette del 2012

di *Doriana Vertuan*

**FINE ANNO
CADETTI**

È sempre emozionante ripensare ad un anno di attività, e così cerchi di andare a scovare nella memoria ciò che più ti ha fatto emozionare, ciò che più ti ha fatto piacere, ciò che più ti ha fatto arrabbiare, ciò che più ti ha fatto pensare.

Iniziamo dagli avvenimenti che hanno segnato quest'annata con i Cadetti: il principale, senza dubbio, è stata la partecipazione di Jordan Zinelli e Thomas Fabricci ai Campionati Italiani Cadetti di Jesolo.

Io e Marcello abbiamo assaporato ogni momento della loro gara e partecipato, alla fine della fatica, alla loro gioia. Abbiamo vissuto un'atmosfera inspiegabile, si camminava a mezzo metro da terra!!!!... E alla fine abbiamo brindato ... (prosecco offerto da Zinelli padre!). Grazie ragazzi, ci avete fatto vivere dei momenti indimenticabili!

Altro evento importantissimo è stato il 3° posto della squadra Cadetti ai Campionati Regionali di Società. Miglior posizione di sempre per quanto riguarda la nostra Società. In quei giorni io ero infortunata, per cui ho vissuto la gara da spettatrice e in attesa di notizie al telefono. Mi ha fatto veramente piacere l'impegno che i cadetti hanno messo e che, accompagnato alle loro buone qualità, ha reso possibile ottenere questo ottimo risultato.

I Cadetti hanno partecipato a moltissime gare ed il loro impegno e la loro dedizione alla fine hanno portato a notevoli miglioramenti. Bravi!!!

Discorso diverso è stato per le ragazze. La loro presenza e partecipazione agli allenamenti è stata molto incostante. A parte qualche eccezione, ogni occasione era buona per non venire. Sembrava quasi venissero per tenersi un po' in forma... Visto che quasi tutte rimarranno cadette anche il prossimo anno, mi auguro veramente che l'atteggiamento sarà diverso, più maturo: un po' di vita

negli allenamenti, più partecipazione ai giochi, cercate di divertirvi perché solo così troverete lo stimolo per migliorare lo spirito di gruppo e anche i risultati tecnici. Forza!!!!

Grazie comunque a tutti per i momenti passati insieme, per le risate, per i dolcetti assaggiati in occasione dei compleanni, per i vostri sorrisi, per le vostre ansie, per le vostre emozioni, per le vostre arrabbiate.

Tutto è stato importante per far crescere Voi e Noi. ■

Partenza degli 80 metri piani alle gare sociali di Bovolone; da destra: Emma Silvestrini, Alessandra Rizzioli, Anna Pagliarini e Giada Signoretto. ▼



▲ Buona stagione per Elia Vertuan soprattutto nei lanci. ▼



▲ Vittorio Franzini predilige i salti.



▲ Emma Silvestrini nel salto in lungo alle gare sociali di Bovolone.



Settore Assoluto 2012

di Giorgio Mantovani

**FINE ANNO
ASSOLUTI**

Per parlare del come è andata la stagione sportiva appena trascorsa posso solo ripetere le parole dello scorso anno: meglio le ragazze dei ragazzi. Anzi, questo divario è aumentato parecchio. Per i maschi i numeri sono chiari: zero primati sociali Allievi, Juniores, Promesse e Assoluti; zero atleti partecipanti ai Campionati Italiani individuali e un titolo Regionale conquistato. Anche per le femmine i numeri non mentono, però al contrario: cinque primati sociali, otto atlete partecipanti ai Campionati Italiani Individuali e un titolo Regionale conquistato. Le difficoltà del settore maschile, che già sapevamo di avere, hanno visto il loro massimo quest'anno. E' sempre più difficile tro-

vare ragazzi di talento, ma soprattutto è difficilissimo che abbiano l'entusiasmo e la voglia di impegnarsi in un'attività agonistica "robusta" come l'Atletica Leggera. C'è da dire anche che i nostri primati oramai sono quasi tutti di livello notevole, e non è facile batterli. Ma se in atletica i risultati sono importanti, per noi è altrettanto fondamentale che i ragazzi vengano volentieri, si divertano, crescano in equilibrio con il gruppo e con l'ambiente che li circonda. Su questo punto non molleremo mai. E' una delle basi su cui poggiamo e, forse, anche uno dei motivi per cui resistiamo da molto tempo. Il prossimo anno, infatti, sarà il 45° dalla nascita dell'Atletica Bovolone.

Non ho parlato di atleti singoli e delle loro prestazioni. Troverete i dati statistici che li valorizzano nelle altre pagine del giornalino. Sono tutti da considerare persone importanti. Anche coloro

che hanno abbandonato l'attività per i più svariati motivi. Siamo convinti che qualcosa di positivo rimarrà per sempre in loro. Vorrei invece augurare a tutti che la nuova stagione che stiamo per affrontare sia piena di grandi risultati ma anche ricca di belle esperienze importanti e divertenti. Sono certo che, con l'impegno, ognuno potrà migliorare le proprie prestazioni ma anche la qualità della vita quotidiana.

E per concludere un pensiero di speranza per la nostra attività. Il 2013 sarà l'anno del "palazzetto"? Così ci è stato detto e promesso dall'Amministrazione Comunale! Ho fiducia che questa struttura venga realizzata, così da poter finalmente svolgere una bella preparazione invernale di tutti i nostri numerosi gruppi. ■



◀ Francesco Fiorio ha grande talento per i salti.



▲ Federica Zeviani impegnata nei 100 metri.



Corinna Galbero nel salto in lungo. ▶

A BOVOLONE

Domenica 16 settembre.
Pista di Atletica a Bovolone

Campionati Regionali Cadetti e Cadette di Prove Multiple

a cura di *Giorgio Mantovani*

Una bella giornata di sole, con temperatura gradevole, ha accolto di prima mattina i Cadetti e le Cadette di tutto il Veneto per assegnare il Titolo Regionale di Pentathlon. 16 i maschi iscritti e 22 le femmine. Alla fine hanno vinto i due atleti che, alla vigilia, erano i grandi favoriti, e cioè il Bellunese Andrea Triches (3741 punti) nei Cadetti e la Padovana Mariaelena Agostini (4143 punti) nelle Cadette. Andrea, con questo risultato, ha ottenuto anche la miglior Prestazione Italiana della stagione 2012. Per i nostri colori erano in gara tre ragazzi che si sono ben comportati in questa difficile competizione: Jordan Zinelli si è piazzato al sesto posto con punti 2821, Giulio Tenuti è arrivato nono con punti 2640 e infine Michele Faccioni è giunto tredicesimo con punti 1874. L'organizzazione affidata a noi dal Comitato Regionale Veneto è stata buona e accogliente. Molte le società ed i giudici che sono venuti a farci i complimenti. Oltre all'assistenza per le gare, avevamo organizzato il pranzo gratuito per tutti: atleti, genitori, giudici, dirigenti e tecnici. Inoltre il punto ristoro, diretto egregiamente dal nostro factotum Lino Fiorio & company, ha fornito i presenti con acqua, caffè, bibite, panini, ecc. Medico della giornata, neanche a dirlo, l'inossidabile dott. Filippo Mantovani che, oltre a dare assistenza sanitaria, ha anche spalato la sabbia del salto in lungo durante la gara maschile, contribuendo così a tenersi un po' in forma visto che ne ha abbastanza bisogno. Verso la fine delle gare è arrivato il vice-sindaco, sig. Enzo Buratto, che ha premiato i primi sei atleti classificati ed ha potuto vivere per più di un'ora l'atmosfera serena e gioiosa di una competizione importante a livello regionale che ha onorato per l'ennesima volta l'impianto del nostro paese. ■



◀ Il podio maschile con al primo posto Andrea Triches dell'Atletica Belluno e al sesto Jordan Zinelli.

I nostri tre atleti in gara, da sinistra Giulio Tenuti, Jordan Zinelli e Michele Faccioni. ▶



◀ Bel primato personale per Giulio Tenuti nel salto in alto a m. 1,59.



▶ Michele Faccioni nel salto in lungo.

I RISULTATI DEI VINCITORI

Mariaelena Agostini - Punti 4143		Andrea Triches - Punti 3741	
Mt. 80 HS	12"2 - 919 punti	Mt. 100 HS	13"5 - 923 punti
Salto in lungo	m. 5,15 - 865 punti	Salto in lungo	m. 5,93 - 753 punti
Giavellotto 400gr.	m. 32,30 - 786 punti	Giavellotto 600gr	m. 41,35 - 702 punti
Salto in alto	m. 1,59 - 890 punti	Salto in alto	m. 1,64 - 683 punti
Mt. 600	1'45"8 - 683 punti	Mt. 1000	2'53"2 - 680 punti

I RISULTATI DEI NOSTRI ATLETI

	J. Zinelli - Punti 2821	G. Tenuti - Punti 2640	M. Faccioni - Punti 1874
Mt. 100 HS	16"0 - 564 punti	16"9 - 449 punti	16"7 - 474 punti
Salto in lungo	m. 5,53 - 646 punti	m. 5,00 - 509 punti	m. 4,95 - 496 punti
Giavellotto 600gr	m. 48,87 - 851 punti	m. 31,87 - 500 punti	m. 21,75 - 268 punti
Salto in alto	m. 1,49 - 533 punti	m. 1,58 - 622 punti	m. 1,34 - 389 punti
Mt. 1000	3'28"4 - 227 punti	3'01"4 - 560 punti	3'26"5 - 247 punti

IL FINALE DI STAGIONE DEL MEZZOFONDO

di Marcello Vaccari

In questo finale di stagione sono stati numerosi gli impegni agonistici che hanno visto protagonisti i nostri atleti nelle gare di mezzofondo.

La seconda e conclusiva parte di stagione è cominciata il 16 settembre, con i Campionati Regionali Allievi/e di Bassano del Grappa, dove Suaila Sa' nei metri 3000 si è piazzata al terzo posto, con il tempo di 10'49"33, a meno di un secondo dalla seconda posizione, persa negli ultimi metri di gara in un'entusiasmante volata a tre.

Il 22 settembre è arrivato il momento dei Campionati Regionali Cadetti/e di Marostica, in cui Daniel Turco ha dato prova di ottima forma, realizzando, in una gara pressoché perfetta, il proprio primato personale sui metri 1000, con il tempo di 2'48"50.

Il 30 settembre si sono poi svolti a Firenze i Campionati Italiani della categoria Allievi/e; tra i vari atleti della nostra società non poteva mancare Suaila che ha preso parte ai metri 3000, la distanza in cui meglio si è espressa in questa stagione. La gara purtroppo non è andata nel migliore dei modi: Suaila si è piazzata al 16° posto con il tempo di 11'08"09. Considerando che nel corso dell'anno si era spinta fino a 10'48"7, sicuramente non era nella sua miglior giornata. Poco importa, la nostra atleta avrà numerose occasioni per rifarsi e credo comunque sia stata per lei una buona esperienza in ogni caso: la trasferta con i compagni e le compagne di squadra della Bentegodi e l'aver partecipato ad una competizione di questo level-

lo non possono che far crescere un'atleta. La stagione per i nostri giovani mezzofondisti si è conclusa in bellezza ai Campionati Provinciali di staffette a Bussolengo il 20 ottobre. Si puntava dichiaratamente ad abbattere il record sociale della staffetta 3x1000 e l'obiettivo, anche se con un po' di suspense nell'ultima frazione, è stato raggiunto con il tempo di 8'58"3. I protagonisti di quest'ottima gara sono stati Daniel Turco, Giulio Tenuti e Matteo Pasotto; il precedente record era di 9'02"80 (di Luca Menegatti, Davide Franzini, Rudy Avi, a Marostica il 29/04/2007).

Poco in luce in questo periodo Matteo Menegatti, anche se nelle nostre gare sociali a Bovolone, impegnato nella staffetta svedese 800-600-400-200 ha coperto la propria frazione (gli 800 m) in circa 2'06". Considerando che non aveva alcun riferimento, essendo in testa alla gara, e che detiene un personale realizzato nella scorsa stagione di 2'05"84, mi viene da pensare che se il ragazzo credesse in po' di più nelle proprie possibilità potrebbe realizzare tempi di tutto rispetto. Per concludere, da qualche settimana è tornato ad allenarsi nel nostro impianto a Bovolone Karim Abdeddine; speriamo non sia solo una breve ricomparsa, ma che il nostro atleta sia tornato con intenzioni serie: sono certo che se ritroverà voglia e continuità negli allenamenti ci potrà far vedere ancora delle prestazioni degne di nota. ■

Chiusura con gara per l'allenatore Marcello Vaccari, prestato come frazionista negli 800 metri della staffetta svedese alle gare sociali di Bovolone. ▽



Cambio tra Daniel Turco e Matteo Pasotto nella staffetta 3x1000 che ha portato al nuovo record sociale. ▶

◀ Gara bellissima negli 800 metri della staffetta svedese alle gare sociali: Matteo Menegatti e Daniel Turco si sono dati battaglia in una frazione tiratissima.

Elisa Marini, chiamata all'ultimo per coprire il salto in alto, non si è tirata indietro saltando un buon 1,50 metri. ▼



QUALE P LA SQU FEMM

La Fondazione Bentegodi vince s
dei Campionati Nazionali di Societ

In dettaglio i risultati di squadra
(in grassetto quelli di Bovolone):

m 100	Johanelis Herrera Abreu	12"73	3° posto
m 200	Johanelis Herrera Abreu	25"65	2° posto
m 400	Irene Bertoni	58"65	5° posto
m 800	Ilaria Carradore	2'21"56	6° posto
m 1500	Sofia Giobelli	4'48"38	5° posto
m 5000	Cristina Turrini	21'21"61	9° posto
m 3000 siepi	-	-	-
m 100 hs	Silvia Zerbini	14"78	1° posto
m 400 hs	Vittoria Grigoletti	1'07"43	3° posto
Alto	Elisa Marini	m 1,50	9° posto
Lungo	Anna Coltro	m 5,54	2° posto
Asta	Sara Sganzerla	m 3,10	4° posto
Triplo	Alice Zantedeschi	m 10,71	7° posto
Peso	Mairi Pucci	m 8,97	8° posto
Disco	Mairi Pucci	m 27,29	10° posto
Giavellotto	Alice Vinco	m 36,08	4° posto
Martello	Valentina Sambugaro	m 43,13	4° posto
Marcia 5 km	Chiara Perbellini	30'22"30	5° posto
4x100	Bertoni, Coltro, Zerbini, Herrera	48"01	1° posto
4x400	Bertoni, Carradore, Grigoletti, Giobelli	3'58"67	1° posto



▲ Chiara Perbellini, presenza costante nelle gare di squadra.

di Chiara Perbellini

Forzaaaa...daiiii...viiii vaiii...
Erano queste le parole che spesso abbiamo ripetuto nelle giornate del 22 e 23 settembre ad Orvieto, in occasione delle quali si è disputata la finale dei Campionati di Società A2. Partivamo in una posizione nella quale si poteva solo sperare di migliorare... Eh sì, eravamo al primo posto, ma temevamo di non riuscire a tenere la posizione. Infatti non appena siamo salite sul pulmino della Bentegodi, ci siamo subito messe a fare i pronostici delle gare in base alla nostra preparazione atletica. Nel fare i pronostici eravamo molto incerte, così alla fine dei conti pensavamo che la squadra riuscisse ad ottenere 144 punti, in questo modo saremmo arrivate tra le prime quattro squadre, obiettivo molto mirato visto che sono le squadre che l'anno successivo avranno la possibilità di entrare in A1. Ma si sa, spesso le previsioni sbagliano, infatti al

posto di portare a casa 144 punti ne abbiamo ottenuti ben 154, riconfermandoci prime in classifica! E' stata una grandissima sorpresa, non pensavamo proprio di riuscire a restare al primo posto.

A comporre la squadra bentegodina quest'anno eravamo in 7 atlete di Bovolone, accompagnate dai nostri allenatori: Jojo, Bonfa, Piggy, Paiola e da alcuni tifosi.

Sono state due giornate molto intense; infatti, forse proprio per questo motivo quest'anno, a differenza dello scorso, i dirigenti hanno pensato bene di trovarci un alloggio molto rilassante, giusto per prendere la carica, immerso nelle verdi colline umbre, dove alla sera si ammirava da distante la città illuminata e di giorno ci si distendeva all'aperto... insomma un paradiso!

Abbiamo trascorso due giornate molto forti, eravamo molto tese e quando sugli spalti facevamo il tifo per le nostre compagne sembrava

POTENZA QUADRA MINILE

sulla pista di Orvieto la Finale A2
t. Promosse in A1 per l'anno 2013.



▲ La squadra al completo.

stessimo gareggiando anche noi da sopra. Le gare sono tutte emozionanti, perché in tutte c'è una compagna di squadra che sta gareggiando. A mio parere la gara più appassionante è stata la staffetta 4x400... noi che eravamo sulle gradinate eravamo agitatissime, è stata una gara che ha portato un'emozione unica, quasi indescrivibile, accompagnata da un risultato eccezionale, visto che abbiamo portato a casa un nuovo record personale. Le nostre ragazze erano ottave in classifica, ma con la loro grinta sono riuscite a conquistare il gradino più alto del podio: una sorpresa unica. Al termine della staffetta lo speaker ha detto: "prime nella staffetta 4x400 la fondazione Bentegodi che si confermano vincitrici di questa finale"... e lì c'è stata la conferma della nostra grandiosa ed inaspettata vittoria che ci ha portate a mettere in moto l'ingegno e a pensare a qualche scherzo da fare a Jojo. Volevamo fare un "remember

Saronno 2008", quando anche là siamo riuscite a conquistare il primo posto, e abbiamo gallettonato Jojo con i secchi. Poi però ci sembrava banale visto che l'avevamo già fatto e allora...povero capitano è toccato proprio a lei. In conclusione vorrei ringraziare gli allenatori che come ogni anno ci accompagnano in questa bellissima esperienza e ci incoraggiano sempre. Un ringraziamento va al capitano (Cristina Turrini) che con la sua adrenalina ci ricarica tutte. Ringrazio il vice capitano (Cristina Bissoli) che ci ha sostenute in questa avventura (ma che la perde a briscola!!), tutte le compagne di squadra, anche se ogni anno qualcuna va e altre vengono. In ogni caso però la voglia di fare squadra c'è sempre! Concludo infine ringraziando chi ci sostiene e fa il tifo per noi durante tutto l'anno. ■

Elisa, Irene, Sara, Bonfa e Anna durante i festeggiamenti per la vittoria. ▼



Bella esperienza per Mairi Pucci, nuova lancia-trice della squadra. ▼



◀ Alla prima partecipazione ad una finale assoluta Sara Sganzerla coglie un buon quarto posto.



QUALE POTENZA LA SQUADRA FEMMINILE



◀ Vittoria sfiorata per Valentina Sambugaro nel lancio del martello, in testa fino all'ultima serie di lanci riesce comunque ad arrivare quarta.



◀ Tutta la grinta di Irene Bertoni e Anna Coltro nella staffetta 4x100 chiusa al primo posto.

Anna Coltro raggiunge sempre la massima forma alle gare di società, anche qui coglie il miglior risultato stagionale e il secondo posto in gara. ▼



Grande gara per Irene Bertoni nei 400 metri. ▶





LA RICETTA DEL MESE: ATLETI IN AGRODOLCE

di *Claudia Mantovani*

INGREDIENTI

- 30/40 atleti giovani in forze
- 20 tra dirigenti e allenatori
- Una mite giornata di ottobre
- Spazio a volontà
- Cibo gustoso
- Giochi e palloni
- Genitori q.b.

PREPARAZIONE

Per la buona riuscita di questa ricetta occorre che il cuoco, mentre dosa gli ingredienti, adoperi anche il suo buon fiuto e che aggiunga o tolga ad ogni ingrediente quanto basta perché il risultato finale sia ottimo.

Per prima cosa bisogna raccogliere gli atleti: vanno scelti tra il gruppo ragazzi, cadetti e qualche esordiente pronto al passaggio di categoria. Vanno bene sia gli atleti già tesserati che quelli nuovi, purché abbiano voglia di stare insieme e di divertirsi.

Si aggiungono poi in piccole dosi allenatori e dirigenti, si mescola lentamente finché non riescono ad amalgamarsi bene tanto da organizzare giochi, intrattenimenti, pasti (merende comprese).

A questo punto della ricetta bisogna spostare il tutto in un recipiente più grande: una bella scuola, sulle colline di Colognola ai Colli, con un parco bellissimo e adatto allo scopo. Si possono così aggiungere giochi ed attività organizzati in gruppi formati da atleti di varie categorie. Che la battaglia abbia inizio!

Continuando a mescolare, avendo cura di rimanere sempre sotto i raggi del tiepido sole di ottobre, si porta tutto ad ebollizione: a questo punto si toglie il tutto dal fuoco e ci si sposta all'interno del complesso, nella sala mensa, dove le cuoche e i fantastici collaboratori hanno organizzato un pranzetto succulento.

Non bisogna nemmeno farsi mancare una festa di compleanno a sorpresa, i dolci e il caffè per i più grandi.

Dopo aver lasciato riposare gli ingredienti, i giochi ripartono e le sfide continuano. Aggiungere ancora merenda e acqua volontà. Il nostro piatto è quasi pronto, mancano solo la classifica finale dei giochi e la premiazione delle squadre.

Ecco, la ricetta è terminata, la pietanza è pronta: servire ancora calda, su un bel piatto da portata, realizzato interamente a mano dall'Atletica Selva Bovolone!!!! ■



▲ Momenti di svago tra i ragazzi.



▼ Tavolata di atleti affamati pronta per il pranzo. ▼



◀ Corsa a tre gambe.



▲ Gianluca, Elena e Marcello, tre degli organizzatori pronti a dare il via ai giochi della giornata.



◀ Compleanno a sorpresa per Fabio con tanto di torta e candeline.



▲ Corsa coi sacchi.



▲ Tiro alla fune.



▲ Tutto il gruppo di partecipanti.

UN FINE SETTIMANA

di Luca Mantovani

Che fine settimana incredibile per l'Atletica Selva Bovolone! E' opportuna una citazione: "questo sarà un giorno da ricordare a lungo". Per noi sono stati entrambi i giorni, 6 e 7 di ottobre, pieni di emozioni, di vario tipo, che si avvicendavano di momento in momento, a seconda delle notizie che arrivavano e degli impegni che coinvolgevano tutta la nostra Società. Si parte sabato, di primo mattino, con il titolo italiano di Jordan nel giavellotto, impegnato a Jesolo. Messaggi che vengono scambiati tra amici e compagni di squadra, internet subito in funzione, tut-

ti lo vengono a sapere in pochi attimi e siamo quindi molto felici. Ed ecco che subito arriva sabato pomeriggio, con i Campionati Regionali di Prove Multiple Ragazzi organizzati dalla nostra società; 120 atleti in gara, emozioni contrastanti tra agitazione, divertimento, voglia di fare. Non mi dilungo molto ma sicuramente possiamo affermare che siamo stati proprio bravi ad organizzarli! Tutto è filato liscio e abbiamo ricevuto anche i complimenti. Arriviamo infine alla domenica mattina, le Gare Sociali, uno dei simboli della nostra attività che davvero non possono mancare: si ripetono da oltre quarant'anni, coinvolgono tutti, è

una delle rare occasioni in cui siamo tutti assieme e tutti assieme si fa atletica. Diciamocelo, è meglio ripeterlo perché a volte si dimentica: siamo qui per fare atletica e quando si gareggia o si vede gli altri gareggiare, quando si vedono i miglioramenti fatti durante l'anno, quando si vede gente nuova che è arrivata e si è già inserita... allora si sente che si sta facendo qualcosa di buono, anche se tanto ci sarebbe ancora da fare. Queste sono le nostre Gare Sociali, la sintesi finale dell'anno agonistico appena trascorso e punto fondamentale per il buon inizio di quello successivo. ■



▲ Gare Sociali sono sinonimo di tanto divertimento: gli Assoluti alla partenza degli 800 metri nella staffetta svedese sembrano "poco convinti".



▲ Andrea Rossetti nel getto del peso.

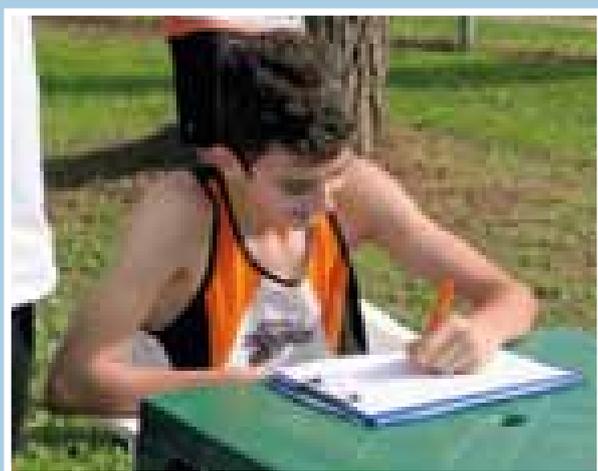


DA RICORDARE A LUNGO



La "confusione" del cambio nella 4x100 Ragazzi. ▼

Alle gare sociali ci si dedica a specialità non "proprie", Giulia Borghesani impegnata nel giavellotto. ▼



▲ Alle Gare Sociali tutti danno una mano, "Pasottino" impegnato a fare il giudice.



▲ Una partenza delle gare esordienti.

La via naturale alla salute e al benessere

MAL DI SCHIENA?

AFFATICAMENTO DOPO UNA LUNGA GIORNATA DI LAVORO?

PRIMI SINTOMI DI MALANNO STAGIONALE?

Dalla **Scienza** dei prodotti **Naturali** un aiuto prezioso per il mantenimento del giusto equilibrio psico-fisico e del tono muscolare.

Dopo una dura giornata di lavoro, dopo un'intensa attività sportiva. Per contrastare i malanni stagionali che affliggono schiena e gambe.

Prova i nostri trattamenti corpo con la nostra linea fitoceutica.

Garanzia di efficacia fin dai primi trattamenti.

Siamo in via del Tulipano 4 a Bovolone.

Telefona allo **045 690 21 82** e chiedi informazioni.



Regensis

CENTRO BENESSERE E SPA
VIA DEL TULIPANO 4 - 37051 - BOVOLONE - (VR) - TELEFONO 045 690 21 82

email: info@regenisspa.org
website: www.regenisspa.org

Chiuso
il Martedì

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

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

Un buon allenamento deve rispondere ad alcuni principi tanto ovvi quanto fondamentali.

- a) SUPERCOMPENSAZIONE (produttività)
- b) CONTINUITA'
- c) PROGRESSIVITA'
- d) PERIODIZZAZIONE
- e) ANDAMENTO ONDULATORIO
- f) SISTEMATICITA'
- g) ADEGUATEZZA
- h) CONSAPEVOLEZZA

a) **Supercompensazione:** L'organismo risponde ai carichi di lavoro provocando piccoli traumi. Bisogna dare un BIT (insieme) di stimoli all'atleta affinché si raggiungano effetti allenanti (soglia allenante) che è personale per ogni singolo atleta e farlo seguire da un periodo di adattamento (SUPERCOMPENSAZIONE). La Supercompensazione è un meccanismo di crescita delle prestazioni dell'atleta (in un bambino è maggiore) dove l'organismo reagisce, dopo una serie di stimoli, aumentando le proprie capacità funzionali. Negli atleti di alto livello l'adattamento è rapido e di breve durata e si deve continuare nel lavoro.

b) **Continuità:** Bisogna avere un andamento continuo nell'allenamento, cioè bisogna stare attenti alla durata delle pause e all'azione allenante della durata delle pause. Gli effetti del carico dell'allenamento devono rimanere fino al ciclo successivo. La Continuità deve essere vista in chiave singola in cicli settimanali e mensili.

c) **Progressività:** L'adattamento determina, se il carico rimane costante, una assuefazione. Si deve andare sempre oltre la "soglia allenante" che non è fissa ma s'innalza progressivamente con il continuo adattamento al lavoro.

d) **Periodizzazione:** Si usa dividere l'allenamento in periodi perché l'atleta non può essere sempre in forma. La Top Form (processo biologico e fisico) va raggiunta al momento giusto attraverso la Periodizzazione e la lettura del calendario gare. I periodi di lavoro nelle metodologie più in uso sono quattro: Preparatorio (sviluppo condizionale generale); Fondamentale (miglioramento generale delle prestazioni fisiche); Speciale (prevale il lavoro specifico legato alla prestazione che l'atleta vuole ottenere); Agonistico (sviluppo dello stimolo e stabilizzazione del rendimento in gara).

Il fine ultimo della Periodizzazione è quello di preparare al meglio il periodo Agonistico. In questo periodo ovviamente l'intensità ed il volume del lavoro viene ridotto, mentre aumenta la qualità (più per gli sport di forza e velocità). È un periodo transitorio di riposo attivo per ricaricare le batterie, per l'atleta evoluto è molto breve.

e) **Andamento Ondulatorio:** Anche il lavoro deve avere un ritmo che si equilibra con i cambiamenti funzionali, biochimici e morfologici (anche nell'andamento ondulatorio

dei bioritmi). Nelle settimane dello stesso ciclo ci deve essere un calo di lavoro per dare un migliore adattamento (Supercompensazione). Ma anche nella stessa settimana una ripetitività di mezzi tenendo però presente i tempi di recupero degli stessi (esempio: per recuperare un allenamento di capacità lattacida ci vogliono almeno 48 ore).
Unità d'allenamento (una seduta); Microciclo (andamento del ciclo di una settimana); Mesociclo (periodo di lavoro di 3-4-6-8 settimane); Macro ciclo (andamento annuale).

(Esempio di doppio Mesociclo Ondulatorio)

f) **Sistematicità:** Procedere sistematicamente significa strutturare fino nei particolari il processo di formazione ed educazione dell'atleta. Negli anni si possono variare i mezzi e la qualità del lavoro. La Sistematicità aiuta l'atleta a comprendere l'utilità dei nuovi mezzi che si vogliono introdurre nel lavoro settimanale e la necessità dell'aumento progressivo dei carichi.

g) **Adeguatezza:** L'allenatore deve sapere analizzare le capacità di carico dell'atleta e i fattori che la influenzano (età; anzianità di carriera; sesso; capacità di rendimento e carico individuale, a prestazioni uguali può non corrispondere un uguale comportamento; condizioni di salute e alienabilità; tipo di costituzione del sistema nervoso; capacità di recupero.)

h) **Consapevolezza:** Rendere l'atleta autosufficiente (emancipare) nell'approccio alla gara: fare figuracce per la mancata conoscenza di una regola o per l'insufficiente tecnica in una specialità che si è costretti a eseguire per esigenze di squadra, non aiuta certamente il protrarsi di una carriera agonistica. Anche la Consapevolezza dell'utilità dei mezzi usati durante una seduta o un programma d'allenamento, rende più partecipe l'atleta e più volenteroso nell'eseguire esercizi che ritengono difficili o faticosi. Insomma il: "Questo lo fai perché lo dico io!" Non funziona. ■



LAVORARE ASSIEME PER CRESCERE

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

La XXX° Olimpiade London 2012 ha rilanciato, come abbiamo visto (*Il Giornalino n.54*) il motto di *Pierre de Coubertain*. 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. Ebbene il segreto per vincere questa gara, risiede in cinque azioni fondamentali: **accogliere, orientare, allenare, accompagnare e dare speranza.**

TRAGUARDI DA RAGGIUNGERE: LA VITA BUONA

سنة جديدة سعيدة - **Gézuar Vitin e Ri** - An nou fericit - **Heureuse nouvelle Année**

ευτυχισμένο το νέο έτος - **happy New year - BUON ANNO!** - glückliches neues Jahr -

Srečno novo leto - feliz año nuevo - з Новим роком

A cura del Dott. Lino Signori (Psicologo psicoterapeuta) lsignori@libero.it

La fine dell'anno e l'inizio del Nuovo sono momenti di riflessione e buoni propositi. In queste righe vorrei proporre una visita sportiva interiore. Quando lancio il peso, è solo un peso di pochi grammi o è il peso della mia pigrizia, della mia noia e allora lanciare il peso e lanciare lontano da me, noia e pesantezza del vivere? Il gol, il canestro, la freccia che devo tirare nel centro del bersaglio è solo un bersaglio o è il Centro che vorrei realizzare nella mia vita? La fatica del pedalare, della corsa, della maratona è sola fatica fisica o è anche fatica di raggiungere un Traguardo personale? Rispondere a queste domande è fondamentale per atleti, preparatori, educatori e genitori per dare un significato che vada oltre il gesto atletico.

Lo sport, possiede una forza attrattiva da influenzare la sensibilità e le emozioni di persone di tutte le età. D'altra parte, però, un po' come tutta la Società, anche lo sport si interroga oggi su quali debbono essere i suoi principi guida e come testimoniarli. Lo sport professionistico che è sottoposto spesso alle sole logiche del denaro e dello spettacolo oggi è profondamente in **crisi** proprio perché ha perso di vista le domande che da sempre lo fondavano.

La ricerca del solo successo conduce a comportamenti sleali, volontà di prevalere ad ogni costo sull'altro. Allora la risorsa per bonificare lo sport professionistico la possiamo ritrovare in quel ba-



cino di milioni di persone che svolgono un'attività sportiva, pulita, onesta, leale e che non si accontentano solamente di obiettivi materiali, pur importanti come fare centro, gol o battere un record, perché sanno che il record da battere è nella loro vita di tutti i giorni e fuori dai riflettori degli stadi.

Qual è il ruolo da affidare allo sport all'interno della Società.

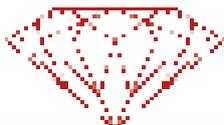
Oggi siamo tutti immersi in un sociale debole dal punto di vista delle opportunità educative per le giovani generazioni, l'associazionismo e quello sportivo in particolare costituiscono un impegnativo banco di prova per la formazione di persone con valori e carattere da investire nella società civile.

Il segreto per vincere questa gara, risiede in cinque azioni fondamentali che vorremmo suggerire: **accogliere, orientare, allenare, accompagnare e dare speranza.**

Accogliere: in una società il cui valore è spesso solo in funzione di un tornaconto, l'accoglienza diventa un gesto contro corrente in quanto essa è **gratuita** mette in gioco il cuore e la mente rendendo lo sport un **bene accessibile** a tutti anche alle persone meno dotate fisicamente, psicologicamente.

Orientare: è un mestiere difficile, significa aiutare i giovani a costruire percorsi soddisfacenti. Orientare, non è dire a un ragazzo cosa deve fare o no. Ma significa riattivare energie emotive, intelligenza, aiutare a progettare la propria vita a raggiungere e realizzare i nostri desideri più veri, senza rimanere intrap-

Gioielleria



ROSSIGNOLI

BOVOLONE (VR)



**TABACCHERIA
FIORIO**

RIC. LOTTO 1678

di Fiorio Carla e Maria Teresa

Via Garibaldi, 20
37051 BOVOLONE (VR)

**CALZATURE
PELLETTERIA
PASQUALINI**

Via Garibaldi, 71
37051 BOVOLONE (VR)
Tel. 045 7102056

Calpierre
Melluso

STONEFLY
CINZIA
VALLE

PREVENZIONE SANITARIA

DAL POLIAMBULATORIO "SAN GIORGIO"

polati dentro la **mediocrità** di questo mondo, superando l'**ostacolo dell'accontentarsi di quel che capita, dei cattivi stili di vita, del mercato delle illusioni.**

Allenare: negli ambienti sportivi gira uno slogan: **"Chi la dura la vince!"**. Tale espressione serve come motivazione per chi ha **poca pazienza** davanti al compito dell'allenamento, ma in questo slogan è nascosta anche una **piccola saggezza** che rivela come ogni persona possiede una potenzialità che può essere sviluppata, un pò alla volta. Ogni persona ha la capacità di perfezionare il suo agire, **non in un solo istante**, ma con la **ripetizione continua** dei propri gesti. È questo che vale per lo sport, vale anche per lo studio e il lavoro. Allora l'allenamento è allenamento **alla fatica, alla pazienza, alla costanza** è allenamento a saper **vincere** che forse il momento più difficile, perché vincere vuol dire vincere e non **stravincere**, vuol dire rispettare sempre l'avversario e mai umiliarlo. Vincere ci dà un'emozione interiore, una carica che dobbiamo saper trattenere in noi stessi, in quanto è un pieno di energia che potremo utilizzare.

Saper perdere: non saper gestire la vittoria potrebbe farci diventare arroganti e l'arroganza ci fa dimenticare che in

ogni vincita c'è anche un pò di **perdita!** Perché non sempre saremo all'altezza della miglior vittoria che otterremo nello sport. Allora l'allenamento più difficile è l'allenamento al **saper perdere**. A quando il nostro corpo non sarà più così efficiente ed efficace come lo è in gioventù. Il corpo ha una sua evoluzione, che noi dovremmo apprezzare in tutte le sue fasi, compresa quella dell'età avanzata dove l'obiettivo potrebbe essere fare: **pochi e stentati passi**. Allora saper perdere potrebbe trasformarsi nella più bella vittoria quella di accettare la vita in tutte le sue manifestazioni.



Accompagnare: fare un pezzo di strada insieme, essere e sentirsi sulla stessa barca. Il giovane ha bisogno di un adulto che gli dica con l'esempio: **"Va avanti, lotta, da tutto te stesso, non aver paura, io ci sono"** il giovane ha bisogno, anche quando si ribella, di sentirsi accolto, di sentire che qualcuno si interessa di lui. Molti giovani oggi vivono male perché nessuno gli chiede: **"Come stai? Va avanti! Non temere! Metticela tutta, lo ti sostengo, io l'ho già fatto, so cosa vuol dire e anche tu puoi farcela"** ma purtroppo l'unica domanda che sappiamo fare ai nostri ragazzi è: **"Come è andata a scuola?"** alla quale il giovane risponde **senza convinzione:** **"Bene ..."**. L'accompagnatore è una presenza silenziosa che sa ascoltare. Accompagnare significa aiutare l'altro ad avere fiducia in se stesso.

Dare speranza, infine la speranza è quella qualità della vita che ci dà la forza per andare avanti, quando altri si rassegnano, di tenere alta la testa e lottare quando sembra che tutto fallisca, di sopportare gli insuccessi e ricominciare mille e una volta da capo. La speranza è quella qualità della Vita che ci darà un futuro migliore. ■

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE
SELVA

ORARI NUOVA STAGIONE INVERNALE 2012/2013

GRUPPO CADETTI

1998 / 1999

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

GRUPPO ESORDIENTI

2003 / 2002

lunedì - venerdì
17:30 - 18:30

GRUPPO ISOLA RIZZA

presso la palestra

dal 2000 al 2003

lunedì - mercoledì
15:00 - 16:00

**PALESTRA
SCUOLA SCIPIONI
BOVOLONE**

ASSOLUTI (dal 1997)

**CAMPO SPORTIVO
in via Bellevere**

tutte le sere dalle ore 18:30

GRUPPO RAGAZZI

2001 / 2000

martedì - giovedì
17:15 - 18:30

GRUPPO VALLESE

presso il palazzetto

dal 2000 al 2003

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

Poliambulatorio San Giorgio s.r.l.

Direttore Sanitario *dott. Antonio Pizzoli*
Specialista in Ortopedia e Fisiatria

Studio Dentistico tel. 045 7102329

Poliambulatorio tel. 045 6900609

Segreteria dalle 15:00 alle 19:30

Via Cesare Battisti, 23
37051 Bovolone (VR)

- ◆ Odontoiatria
chirurgia parodontale
implantologia
protesica
- ◆ Dermatologia
- ◆ Cardiologia
- ◆ Ortopedia
- ◆ Fisiatria
- ◆ Medicina dello sport
- ◆ Fisioterapia
- ◆ Psicologia



First
SERVIZI INFORMATICI

B. & F. First Srl
P.zza don Cirillo Boscagin, 16
Legnago
Tel. 0442600300 - Fax. 0442601371
www.bffirst.it

Assistenza informatica hardware
e software

Soluzioni per la gestione aziendale
Rilevamento presenze

Corsi di formazione in materie
informatiche.



SERVICES
SERVIZI ALLE AZIENDE

B. & F. Services Srl
Via Ospedale, 4 - Bovolone
Tel. 0457102000 - Fax. 0457103944

Servizi di contabilità fiscale e del lavoro
Dichiarazioni e modulistica fiscale



HELIOS
SERVIZI TECNICO AZIENDALI



Helios Srl - Via Mazzini, 27/D - Cerea
Tel. 0442321113 - Fax. 0442329464

Igiene e sicurezza sul lavoro
Edilizia - Ambiente
Qualità e Certificazione
Acustica Ambientale, Edilizia e Architettura
Antincendio
Progettazione Termotecnica ed Elettrica



LA LUC BOVOLONE SPEGNE



16 CANDELINE!!



La Luc Bovolone, una delle società più attive nella provincia di Verona e a livello nazionale per la promozione del ciclismo tra i giovani, ha festeggiato la conclusione della sua stagione agonistica 2012 che ancora una volta ha regalato tante vittorie e soddisfazioni. Un'occasione speciale con la quale il presidente Luc Scapini ha voluto ringraziare tutto lo staff tecnico e dirigenziale della formazione verde-blu, gli sponsor, le famiglie e gli atleti di oggi (circa una cinquantina delle categorie Giovanissimi, Esordienti e Allievi) e di ieri che hanno scritto le pagine di storia di questa società arrivata a spegnere 16 candeline. Anche due grandi campioni come Elena Cecchin ed Elia Viviani non sono voluti mancare a questa festa, per testimoniare ai più giovani che i sogni possono diventare realtà. Elia ha mosso qui le sue prime pedalate e il legame con questa società è ancora forte e dice "E' sempre un piacere essere qui, questa è un po' la mia seconda famiglia dove sono cresciuto ciclisticamente e non solo, da quando ero giovanissimo e fino alla categoria allievi. Anni importanti per me, fatti di gioco, divertimento, soddisfazioni ma anche di sconfitte, che mi hanno accompagnato fino al momento "più serio" dell'attività ciclistica e che mi hanno permesso di arrivare dove sono arrivato oggi". Durante la festa sono stati elencati gli innumerevoli risultati di prestigio ottenuti compresa la conquista con i Giovanissimi e gli Allievi delle rispettive classifiche provinciali di Società. Ma la stagione ciclistica non si ferma mai, infatti nella palestra della contrada Casella, ogni lunedì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00, i nostri piccoli atleti sono impegnati nella preparazione invernale che li accompagnerà fino a febbraio. Se vuoi venire a divertirti con noi ti aspettiamo, provare non costa nulla!!! ■



◀ Lo staff rappresentato da Martorana, Benati, Zanoncello e Soave con Elena Cecchin.

Il fondatore Lino Scapini con Luc, l'Ass. Costantino Turrini, Elena Cecchin, Elia Viviani, l'Onorevole Montagnoli, il Sindaco Corrà e l'Ass. Giaretta. ▶



▲ Gli atleti

LO SPORT A SPASSO CON LA STORIA

L'ATLETA DEGLI DEI

di Luca Mantovani

Continuano le storie di tre grandi atleti degli antichi Giochi di Olimpia nella rubrica "Sport a spasso con la storia" per commemorare le gesta e le leggende del passato nell'anno della trentesima Olimpiade, quella di Londra 2012 appunto.

Olimpia, 444 A.C.. Siamo al quarto giorno di giochi. Tutto lo stadio si stringe attorno le gesta di due atleti, gli ultimi due sopravvissuti dalle cinque fatiche del pentathlon...

Ikkos vive in un bel paese di pescatori, lontano avamposto della Magna Grecia. Ikkos è povero, vive della pesca di cozze, ma ha sogni di gloria. Non è di corporatura robusta, ma è ben conosciuto per la sua agilità e la sua forza. Potrebbe vincere facendo a gara con un cavallo e lanciare un masso più lontano di un uomo due volte la sua stazza. Ma lo sport è per gli aristocratici, così Ikkos può solo guardare da lontano il campo di allenamento di Taranto... finché non gli atterra tra i piedi un disco. Lui prova, lancia, il suo talento si distingue subito: due selezionatori dei Giochi Olimpici sono al campo di Taranto quel giorno, vedono il pescatore e decidono che uno con tanta forza ed eleganza non può mancare ai Giochi in onore di Zeus. La sua versatilità porta come sbocco naturale a competere nel pentathlon. Lo stesso Aristotele scrive: "Gli atleti perfetti sono, tuttavia, i pentatleti: si distinguono più di altri perché nel loro fisico potenza e velocità sono combinate in una splendida armonia... è l'atleta degli dei". Si parte con lo stadion, primi punteggi attribuiti; si prosegue con il salto in lungo, lancio del disco e lancio del giavellotto, altri punteggi attribuiti e si procede a stilare la classifica parziale: così funziona nel pentathlon dell'antica Grecia, tutti possono partecipare alle prime quattro gare, ma solo i primi

due si sfideranno per il titolo di Campione olimpico nella gara finale di lotta*. Incredibile, Ikkos c'è, è in finale... ha l'opportunità di guadagnare la gloria eterna. Il pubblico urla e grida, la lotta tra gli atleti è cruda ma non sanguinaria, questo non è il pancrazio (tipo di lotta più cruento); Ikkos combatte, quei pochi minuti sembrano durare in eterno...

ecco, il suo avversario si è fatto più debole, le sue prese non sono forti come prima, è il momento di dare il massimo... il pubblico esulta, vede una svolta nella finale. Con un ultimo sforzo Ikkos atterra il suo avversario... ce l'ha fatta, il pescatore di Taranto è Campione olimpico.

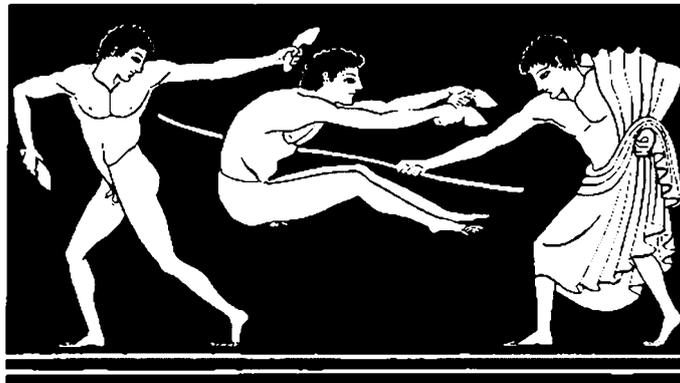
Prima atleta, poi allenatore: Ikkos diventa il primo vero allenatore che si ricordi nella storia dello sport. A lui si deve il primo libro sulle diverse metodologie di allenamento, a seconda delle diverse gare. Prevedeva anche per i suoi atleti una dieta speciale e l'astinenza dal sesso durante il periodo di maggiori allenamenti e gare. L'ordine di Ikkos è un riconoscimento speciale, creato dal Comitato Olimpico statunitense che premia gli allenatori dei medagliati ai Giochi olimpici e paralimpici.

La tomba di Ikkos a Taranto è uno dei patrimoni più importanti dei beni culturali italiani, una delle prime testimonianze degli atleti che parteciparono agli antichi Giochi olimpici. Recentemente restaurata, alcuni suoi reperti sono stati esposti in occasione delle Olimpiadi di Pechino, con grande stupore del mondo intero. ■



▲ Rappresentazione del lancio del disco e del giavellotto nell'antica Grecia

Il salto in lungo veniva effettuato con l'ausilio di alcuni pesi che, sganciati al momento dello stacco, davano maggiore slancio. ▼



due si sfideranno per il titolo di Campione olimpico nella gara finale di lotta*. Incredibile, Ikkos c'è, è in finale... ha l'opportunità di guadagnare la gloria eterna. Il pubblico urla e grida, la lotta tra gli atleti è cruda ma non sanguinaria, questo non è il pancrazio (tipo di lotta più cruento); Ikkos combatte, quei pochi minuti sembrano durare in eterno... ecco, il suo avversario si è fatto più debole, le sue prese non sono forti come prima, è il momento di dare il massimo... il pubblico esulta, vede una svolta nella finale. Con un ultimo sforzo Ikkos atterra il suo avversario... ce l'ha fatta, il pescatore di Taranto è Campione olimpico.

*questa è solo una delle interpretazioni date dagli storici, è possibile che si svolgessero altre formule di competizione (ndr).



ALLENAMENTO

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

INDOVINELLO

Due amici, A e B, s'incontrano dopo diversi anni e cominciano a conversare finché il discorso va a finire sui figli.

A: "Che età hanno i tuoi tre figli?"

B: "Guarda, ti posso dire che il prodotto delle loro età è uguale a 36."

A: "Questa informazione purtroppo non mi basta!"

B: "È vero. Ti dirò allora che la somma delle loro tre età è uguale al numero civico di quella casa."

A: "Uhm... però ancora non mi è sufficiente!"

B: "Hai ragione. Ti posso dire che il più piccolo ha gli occhi azzurri!"

A: "OK. Ora so tutto."

Qual è l'età dei tre figli?

ILLUSIONE NEL MONDO ANIMALE

Chi ha detto che solo l'uomo sa fare il prestigiatore?!

Anche gli animali sanno essere ottimi illusionisti!

Famoso per questi "giochi di magia" è il camaleonte, rettile noto, bene o male, a tutti per la sua particolare capacità di cambiare colore e mimetizzarsi con l'ambiente circostante. Ma questa pratica, chiamata scientificamente mimetismo, non è peculiare solo al camaleonte, esistono infatti molti animali, dagli insetti ai mammiferi, che sono stati in grado, nel corso della loro evoluzione, di sviluppare diverse tecniche di mimetizzazione.

I motivi sono differenti, ma il fine unico resta sempre lo stesso, la sopravvivenza della specie.

Un animale può confondersi con ciò che lo circonda per nascondersi dal predatore o viceversa è il predatore che si nasconde per avvicinarsi alla vittima (mimetismo criptico). Un'altra tecnica è l'imitazione da parte di un individuo, solitamente indifeso, di un'altra specie tossica o pericolosa in modo tale da persuadere il predatore ad attaccare (mimetismo fanerico). ■



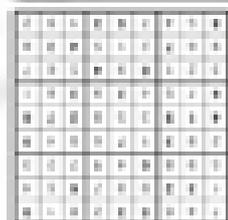
◀ Questo ippopotamo, perfettamente camuffato da montagnetta di fango, non vuole proprio essere scovato. Forse si sta nascondendo da un coccodrillo o magari da un suo simile. Perché a discapito della loro aria un po' "sorniona" gli ippopotami sono animali aggressivi e i combattimenti per la conquista delle femmine sono molto frequenti e sanguinosi tra i maschi.



Se non riuscite a vederla non è grave, la mantide orchidea è una maestra di mimetismo. La sua livrea così somigliante ai petali dei fiori delle foreste pluviali le permette non solo di sfuggire ai predatori, ma soprattutto di assicurarsi la cena. Immobile sulle orchidee aspetta che gli insetti si avvicinino al fiore per succhiare il nettare. A quel punto immobilizza la preda con le potenti zampe armate di spine, e il gioco è fatto. ▶



◀ A prima vista può sembrare un ramoscello di vimini trasportato dal vento. Ma in realtà questo stecco è capace di muoversi con le sue gambe. E' infatti un insetto: l'insetto stecco. Ama prendersi gioco dei predatori, fingendosi un pezzo di legno fatto oscillare dalle correnti.



Il numero civico visto è infatti il 13, cioè l'unico totale che risulta in più di una possibilità. Sapere il totale sarebbe stato invece sufficiente in tutti gli altri casi. A questo punto, l'informazione finale (c'è un più piccolo) ci fa escludere il caso di due gemelli piccoli (quelli di 2 anni).
Dalla prima informazione (il prodotto delle tre età deve essere 36) si ricava che le possibilità sono:
36 - 1 - 1 - 1 18 - 2 - 1 12 - 3 - 1 6 - 6 - 1 9 - 4 - 1 2 - 2 - 9 3 - 6 - 2 4 - 3 - 3
Pur conoscendo la somma degli anni, l'amico non riesce a sapere l'età dei figli. Ciò vuol dire che più combinazioni devono avere lo stesso totale. Le combinazioni con lo stesso totale sono: 6 - 6 - 1 2 - 2 - 9
Il numero civico visto è infatti il 13, cioè l'unico totale che risulta in più di una possibilità. Sapere il totale sarebbe stato invece sufficiente in tutti gli altri casi. A questo punto, l'informazione finale (c'è un più piccolo) ci fa escludere il caso di due gemelli piccoli (quelli di 2 anni).

SUDOKU

			5	3				9
	3	2				6		
			6		1			
		3		7				5
4	1	9				2	7	6
8				2		3		
			8		4			
		7				4	3	
8				5	3			

Atletica Amore

Trentunesima puntata

Q uale occasione migliore se non quella di fine anno per dedicare la nostra rubrica di atletica e amore proprio a parlare di cosa ci lega a questo sport e lasciare per un istante da parte i pettegolezzi.... Ah, vi interessano di più i pettegolezzi???

Vediamo allora di accontentarvi.

Esattamente un anno fa la nostra piccola Peter Pan veniva avvistata in gara con tanto di pretendente segreto sullo sfondo... una finale, un anno dopo, e le cose cambiano.

Il pretendente è sparito e lei si è ridotta a giocare durante la trasferta a Orvieto, nel bel mezzo della notte, a "spaentin" (famosissimo gioco a carte che i comuni mortali chiamano briscola ma che qualche allenatore sofisticato di Oxford chiama con nomignoli a dir poco insensati). Ma la regola del "fortunata al gioco sfortunata in amore" vale! Squadra femminile Peter Pan/Capitano straccia squadra maschile Turin /Piggy!

Altro amore, nato forse durante la stessa trasferta, oppure nascosto per anni da matrimoni fittizi con le rispettive mogli, è quello tra il mister Paiola e il mister Piggy, che al momento dell'assegnazione delle camere hanno fatto di tutto per esser messi assieme.

I due hanno quindi pernottato/ronfato e sbavato per ben due notti nello stesso letto matrimoniale. Care mogli, consolatevi, nella camera a fianco erano in tre maschi, poteva andar peggio!

Altro scoop vede come protagonista una giovane atleta che, stanca di esser tra il club delle zitellone, riesce a trovare il principe azzurro. Lui è stato avvistato solo in lontananza, vedremo bene se la storia volgerà a lieto fine.

Non ci rimane che chiudere questo 2012 con la speranza che l'anno prossimo (visto che per chi non fosse convinto la fine del mondo non ci sarà) porti amore e passione non solo nelle future coppie, ma anche nel praticare e affrontare questo sport che sempre facile non è.

Come in tutte le storie ci vuole sacrificio, dedizione e costanza.... un po' come quella che mettono i tecnici, i dirigenti e i collaboratori di questa società, in tutto quello che fanno.

Un grande grazie va a tutti loro per il grande esempio che sanno dare ai nostri giovani atleti.

Non ci rimane che rinnovarvi l'appuntamento al nuovo anno, con qualche novità nella rubrica... siate curiosi!!!!

Buone feste! ■

articolo firmato



"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

E-MAIL: atleticabovolone@libero.it

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

TELEFONO: 340 8374352

atletica¹⁹⁶⁸ 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 Signoretto, 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

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