GRUPPO EDITORIALE LUMI
Edizioni Sportive, Turistiche, Musicali
www.gruppolumi.it - Bondeno (FE)

Sport comuni
Edizione Alto Ferrarese

DIFFUSIONE GRATUITA

Anno I - N° 10
Novembre 2007
Finito di stampare il 06/11/07
www.sportcomuni.it

il mensile sportivo del territorio
Distribuito nei territori di: Bondeno, Mirabello, Poggio Renatico, Sant'Agostino, Vigarano Mainarda

SERENITA' DI GIUDIZIO CERCASI DISPERATAMENTE!

Gli arbitri sono in buona fede e possono sbagliare

Cari Lettori,
anche questo mese propone una lunga lista di riflessione attorno allo sport. Come sempre il calcio continua a catturare l'attenzione del pubblico, non solo per gli aspetti prettamente agonistici, ma anche per il suo inseparabile contorno fatto di polemiche e di recriminazioni, che nuoce gravemente alla salute dell'intero movimento. Ottobre si è concluso con molte polemiche rivolte ancora una volta alla classe arbitrale, arricchita dalle solite ipotesi sull'impiego di tecnologie per stabilire se la posizione dell'attaccante è o meno in fuorigioco. Ancora episodi eclatanti pongono al centro dell'attenzione certe decisioni arbitrali. I fatti di Napoli ne sono l'esempio più lampante. L'epoca Moggi dovrebbe già essere un (brutto) ricordo e non conviene per il bene del calcio accanirsi contro una squadra per il suo "recente passato". Sarebbe infatti un grave segno di arretratezza culturale, perchè non è questo lo sport che vogliamo! Lasciamo il giudizio al campo ed alle forze dello sport autentico!
E' tornato dopo due anni il Derby d'Italia. Si è trattata di una bella partita, giocata a ritmi intensi e con ripetute occasioni per entrambe le formazioni. A parte qualche brutto episodio non sanzionato, è stato apprezzato da tutti il gesto di grande fair play del tecnico juventino Claudio Ranieri, che ha evitato l'ammonizione al portiere nerazzurro perché ha fermato il gioco per fare in modo che un bianconero ricevesse i soccorsi. Sono questi episodi e situazioni che rendono onore allo sport!
Dallo sport professionistico a quello locale, la dedizione e la passione sono tutto sommato simili: manifestazioni locali come "Na spadzada par Bunden" sono veri e propri momenti di partecipazione della comunità all'evento sportivo.
Buona lettura!

F.L.

SPORT COMUNI ARRIVA A VIGARANO MAINARDA E MIRABELLO

Si espande ulteriormente il territorio sportivo

Sport Comuni "allarga la propria famiglia", dando informazioni sportive anche per quanto riguarda i comuni di Vigarano Mainarda e Mirabello. In entrambe l'associazionismo è molto sentito e riguarda una importante fetta di popolazione locale, che coinvolge non solo il calcio, ma anche altre discipline, che in questi anni si stanno sviluppando ottenendo importanti risultati a livello locale e nazionale, come per esempio il Basket, la maratona e la pallavolo.

pag. 6
Adriano Bonini

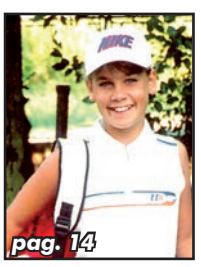
pag. 7
Ju-Jitsu

pag. 8
Corsa a Bondeno

pag. 9
Squash

pag. 10
Nuoto Mirabello

pag. 12
Basket Vigarano M.


pag. 14
Tennis Poggio Renatico

pag. 17
Daniele Bolognesi

pag. 20-21
Obesity Day

pag. 23
Carlo Rambaldi

FANTASILANDIA
Servizio di consulenza e di fornitura di oggetti promozionali personalizzati, regali d'affari e palloncini
Servizio di stampa, ricamo, marchiatura al laser
Tel: 0532 / 894131 Fax: 0532 / 894145 www.fantasilandia.it info@fantasilandia.it

GRUPPO EDITORIALE LUMI
Edizioni Sportive, Turistiche, Musicali
via per Burana, 65 - C.P. 94
44012 - Bondeno (FE)
Tel. 0532-894142 Fax: 0532-898301
info@gruppolumi.it

I nostri servizi:

- Redazione e ufficio stampa.
- Elaborazione grafica e impaginazione.
- Servizio stampa, cellophanatura e distribuzione delle pubblicazioni.
- Progettazione, house organ.
- Concessionaria di pubblicità a mezzo stampa (per giornali, opuscoli, eventi).

E' INIZIATA LA II STAGIONE IN A1

HOCKEY BONDENO A CACCIA DI CERTEZZE, PER LANCIARSI SUL CAMPIONATO

Cinque giornate di campionato, due punti in classifica. Tre sconfitte esterne, rispettivamente, a Suelli, Brà e Catania. E due pareggi casalinghi contro Cernusco e Cus Torino. Il bottino racimolato fin qui dall'Hockey Bondeno non è particolarmente brillante; manca, soprattutto, qualche manciata di punti nei match interni, nelle sfide contro squadre di pari fascia, poiché era impensabile, salvo clamorose imprese, che giungessero risultati positivi dalla Sardegna o dal Piemonte. Così anche i dati, tuttavia, vanno interpretati. Rispetto l'analoga giornata della passata stagione, per esempio, i biancazzurri hanno quattro punti in meno: erano bastati, infatti, due successi consecutivi contro Lazio e Villafranca per portare a quota sei il Bondeno. Oggi, comunque, la graduatoria è ancora piuttosto fluida: i matildei si ritrovano con due punti al penultimo posto, in zona retrocessione, ma in coabitazione col Cus Torino, a due lunghezze dal Cernusco e, inoltre, a -5 dalla quinta posizione, metà classifica. Martin Bruno, trainer di scuola latino americana, ha avviato peraltro un nuovo progetto tecnico, in accordo con la dirigenza biancazzurra, e il gruppo sta pian piano assimilando un'idea di gioco a vocazione più offensiva. L'auspicio è che egli ritrovi al più presto anche gli infortunati: Vlad Kripak – il russo kazako che in questa sua terza stagione a Bondeno doveva esordire nel ruolo di mediano arretrato – è ancora a mezzo servizio ed è ancora alle prese con qualche problema. Il neo acquisto Sergej Stasiouk, ucraino col vizio del gol, non ha ancora espresso il suo vero potenziale nel ruolo di centrocampista avanzato o di mezza punta, ma si è tuttavia messo a disposizione del gruppo per sopperire temporaneamente alle assenze che hanno via via colpito, fra gli altri, i difensori Tartari e Ghisellini nonché la mezza punta Coni, attesa ai livelli di un anno fa.

D'altro canto, il trainer ha ritrovato nuova linfa da Marcellini, ha avuto conferme della duttilità di Tassinari sulla mediana e ha scovato nell'under 21 Della Motta, una pedina importante nei cambi; pur tuttavia dovrà lavorare a fondo sulla capacità di concentrazione in fase difensiva e sulla tenuta atletica di un gruppo sottoposto in questo periodo ad un tour de force notevole, considerati i ranghi ridotti. In fase realizzativa occorre invece più concretezza, poiché le occasioni da rete non sono mai mancate, neppure a Brà, dove la squadra non ha fatto le barricate, ma anzi è uscita fra gli applausi dell'allenatore avversario mentre resterebbe da migliorare la percentuale sui tiri di angolo corto, che nel lungo periodo incideranno parecchio nell'economia della classifica. Così come è necessario maggior cinismo in zona gol e una miglior gestione delle partite poiché spesso, i matildei, non hanno saputo capitalizzare punteggi parziali a loro favore. Due gare cruciali, ma non determinanti, attenderanno ora l'Hockey Bondeno: il 1° novembre volerà a Catania per la sfida con la Polisportiva Valverde, e dopo 48 ore, invece, affronterà in casa la Lazio (sabato 3 novembre). Ci sono quindi fondati presupposti che il Bondeno possa ritrovare di punto in bianco le sue certezze e qualche prezioso risultato, vero toccasana sul piano morale e psicologico, per un torneo ancora aperto a qualsiasi prospettiva.

Nicola Guidorzi in azione

IL DIARIO DELLE PRIME CINQUE GIORNATE

29/09/07 - Hc Suelli-Hc Bondeno 3-1

«Suelli non mai è campo facile, però ci ha fatto capire che Bondeno non è distante dalle squadre di alto lignaggio – ha commentato Martin Bruno, allenatore dei bondenesi –. Risultato a parte sono contento. A fine partita l'allenatore dell'altra squadra s'è complimentato con noi. Pur con l'assenza di Kripak eravamo 1-1 alla fine del primo tempo, senza corti a favore. Nella ripresa abbiamo avuto dieci minuti di poca concentrazione. Loro hanno segnato immediatamente. Noi abbiamo provato a ribaltare il risultato, quindi non siamo riusciti a concretizzare con Fedossenko due corner corti, anche per le caratteristiche della superificie di gioco. Infine è giunto anche la loro terza rete, poi, a 5' dalla fine abbiamo anche creato una nitida occasione col passaggio di Fedossenko a Fiocchi. Senza il gol la partita è finita lì».

06/10/07 - HcBondeno-H. Cernusco 2000 2-2

«Contro il Cernusco non ci siamo espressi al meglio – ha ammesso Flavio Ghisellini, difensore 29enne dell'Hockey Bondeno –. Siamo un po' mancati nella fase offensiva. In quella conclusiva abbiamo sbagliato tre gol, complici anche alcuni loro salvataggi addirittura sulla linea di porta. Siamo scesi in campo con la giusta carica aggressiva, ma in qualche frangente qualcosa non ha funzionato nella fluidità della manovra. Per numero di palle gol siamo stati superiori a loro, quindi è ovvio che ci sia un po' d'amarezza in noi. Ma il futuro lo vedo roseo. Stasiouk sta ritrovando a poco a poco la condizione ottimale. La squadra in generale deve, invece, migliorare nel possesso della pallina e nei passaggi. Le potenzialità, insomma, non ci mancano».

13/10/07 - Hc Brà-Hc Bondeno 6-1

Il tiro di angolo corto, se ben sfruttato, è arma letale nell'hockey su prato. Il Brà, al "Lorenzoni", lo ha eseguito alla perfezione. E per quattro volte il nazionale Massimo Lanzano, ha punito i bondenesi con questo tiro di punizione indiretto, che ha proiettato invece i piemontesi verso il successo finale (6-1). Nella ripresa il colpo è riuscito anche a Kripak, centrocampista russo kazako dei matildei, ma la percentuale del Brà è stata migliore. A metà gara, i locali vincevano già 3-0. Su azione, invece, il quinto gol di Lanzano e la rete di Rossi. La capolista consolida così il primato in classifica generale. L'Hockey Bondeno resta, invece, inchiodato a un punto ma in vantaggio di una lunghezza rispetto alle prime tre giornate dell'anno passato.

20/10/07 - Hc Bondeno-Cus Torino 3-3

«Peccato perché abbiamo buttato via un'altra occasione per fare vedere le nostre qualità sia tattiche sia tecniche – ha commentato il centrale difensivo Nicola Guidorzi –. Non possiamo permetterci di fare errori ingenui a questi livelli e soprattutto di avere cali di concentrazione che puntualmente ci penalizzano e ci hanno penalizzato, sia contro il Cernusco sia contro il Cus Torino, formazione decisamente al nostro livello. Abbiamo giocato un ottimo primo tempo, ma poi non siamo stati capaci, nel secondo, di gestire uno vantaggio ormai consolidato, e di mettere così il sigillo del ko finale». Guidorzi, possente difensore già entrato nell'orbita della nazionale seniores, indica negli svarioni difensivi e nelle occasioni sciupate davanti la porta piemontese, le ragioni principali del mancato successo: «È un peccato perchè potevamo e dovevamo fare questi tre punti che erano alla nostra portata: comunque non disperiamoci perché nulla è compromesso, il cammino è ancora lungo, ci sono sette squadre, tra cui noi, in un fazzoletto di soli cinque punti; ora ci apprestiamo ad incontrare tre compagini certamente alla nostra portata: Cus Catania, Polisportiva Valverde, entrambe in trasferta, e il 3 novembre, in casa, la Lazio. Dobbiamo soltanto credere di più nelle nostre potenzialità, rimboccarci tutti le maniche e lavorare duramente in allenamento perché solo così arriveranno risultati positivi».

27/10/07 – Cus Catania-Hc Bondeno 3-2

L'appuntamento col primo successo del campionato è ancora rinviato per l'Hockey Bondeno. Oggi, al "Dusmet" di Catania, i biancazzurri sono stati sconfitti per 3-2. In vantaggio per 2-0 dopo 15', ai matildei è mancato ancora una volta il colpo del ko. L'uno-due del Cus ha chiuso in parità il primo tempo (2-2), poi, nella ripresa, il Bondeno ha sciupato alcune occasioni, e, alla fine, è arrivata invece la zampata vincente degli etnei. I gol dei matildei sono stati siglati su azione da Fedossenko e Coni.

La squadra

Nome: Leonardo
Cognome: Fiocchi
Data di nascita: 31/08/1980
Professione/studi: laurea in scienze dell'educazione.
Sport praticato con successo: hockey su prato.
Specialità: dovrebbe essere quella di fare tanti gol.
Quanto tempo dedico al mio sport?: tante ore alla settimana, ma lo faccio sempre con assoluto piacere.
Cosa farò da grande? Spero il maestro o il giornalista.
Il mio sport preferito: calcio e hockey su prato.
I miei interessi extra sportivi: musica, lettura, amici, cibo, visitare posti nuovi.
Il mio atleta preferito: Ronaldo
Il film preferito: "Eyes Wide Shut" di Stanley Kubrik.
Il mio genere di musica: musica italiana, Rithm and Blues.
Il mio cantante /gruppo musicale preferito: Francesco De Gregori
Il mio scrittore preferito: Alessandro Baricco
La mia vacanza ideale: Non m'importa dove, basta che "la compagnia" sia quella giusta.

I RISULTATI

1ª giornata	
Hc Brà-Cus Torino	6-0
Hc Roma-Pol.Valverde	2-1
Hc Suelli-Hc Bondeno	3-1
Cus Catania-Sg Amsicora	1-1
H Cernusco 2000-Ss Lazio	1-2
2ª giornata:	
Sg Amsicora-Hc Roma	3-3
HcBondeno-H. Cernusco 2000	2-2
Cus Torino-Hc Suelli	2-2
Pol. Valverde Catania-Hc Brà	0-2
Ss Lazio-Cus Catania	2-2
3ª giornata	
Hc Brà-Hc Bondeno	6-1
Hc Roma-Cus Torino	7-1
Hc Suelli-Ss Lazio	4-2
Cus Catania-Pol. Valverde	4-1
H. Cernusco 2000-Sg Amsicora	2-4
4ª giornata	
Sg Amsicora-Hc Suelli	2-3
Ss Lazio-Hc Roma	0-3
Hc Brà-Cus Catania	4-2;
Pol. Valverde-H. Cernusco 2000	2-3
Hc Bondeno-Cus Torino	3-3
5ª giornata:	
Cus Catania – Hc Bondeno	3-2
Hc Suelli – Hc Brà	2-3
Hc Roma – H Cernusco 2000	4-1
Sg Amsicora – Pol. Valverde	4-0
Cus Torino – SS. Lazio	1-3

CLASSIFICA GENERALE ALLA 5ª GIORNATA: Hc Brà 15, Hc Roma 13, Hc Suelli 10, Sg Amsicora 8, Cus Catania 8, SS Lazio 7, H. Cernusco 2000 4, Hc Bondeno 2, Cus Torino 2, Pol. Valverde 0.

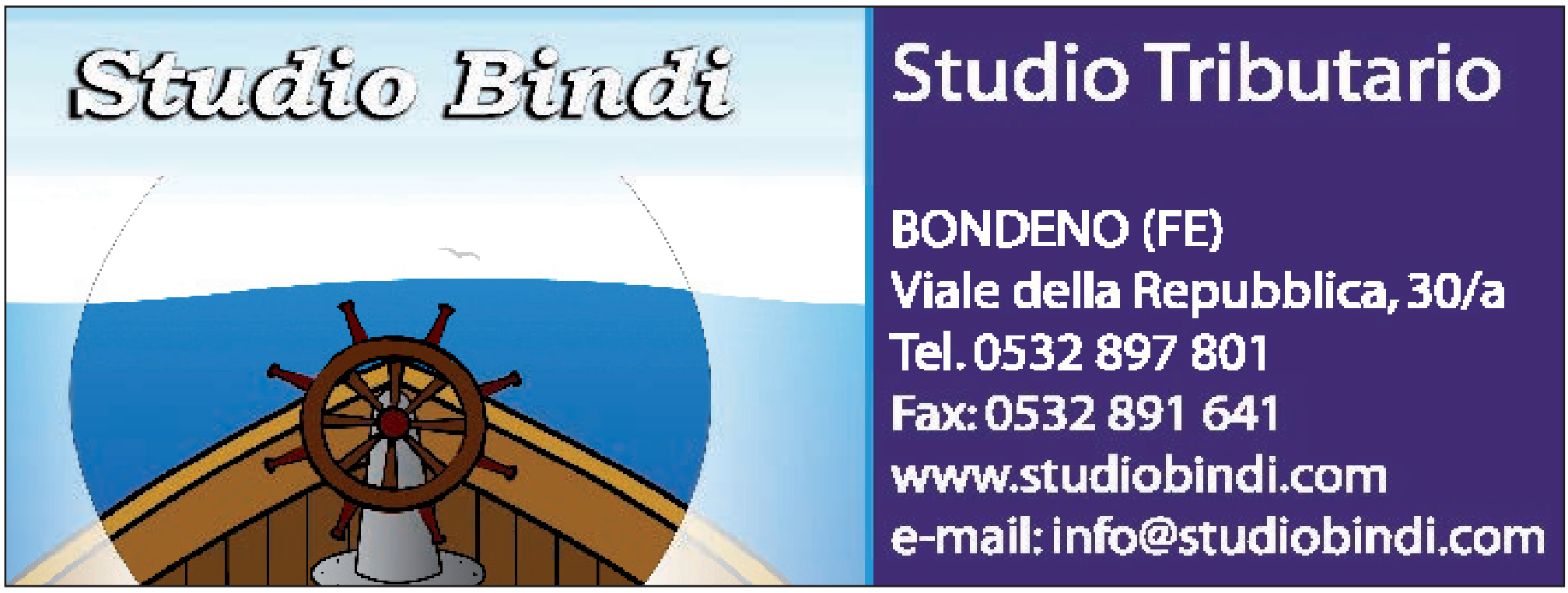
SETTORE GIOVANILE

Situazione dopo la prima partita:

Under 16	
Ht Bologna-Hc Bondeno	5-3
Under 18	
Adige Mori (Tn)-Hc Bondeno	6-0

CAMPIONATO UNDER 21

1ª Giornata	
Hc Bondeno-Cus Padova	2-3



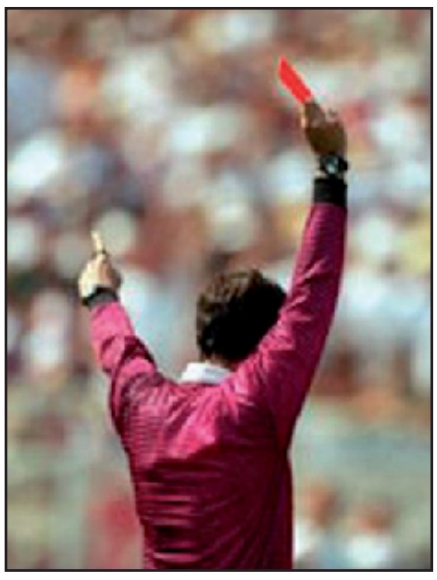
Calcio Bondeno

REGOLAMENTO, QUESTO SCONOSCIUTO!

Una serata per conoscere ed approfondire le norme ed i principi del calcio

Lo scorso lunedì 15 ottobre presso la Sala Azzurra del Centro 2000, si è svolta una interessantissima conferenza sulle regole di gioco del calcio. Questo tema è sempre attuale, basti pensare ai dibattiti televisivi, ai numerosi articoli sui giornali sportivi nazionali o alle –inevitabili- chiacchiere dei bar, ricorrenti oramai sette giorni su sette! Organizzata dalla Bondenese Calcio, patrocinata dal Comune di Bondeno e sostenuta dal Comitato Chi Gioca Alzi la Mano, la serata era rivolta a proprio tutti gli amanti del Pallone. Il nutrito pubblico era composto soprattutto da molti giovani. Erano presenti autorità civili e sportive, tra cui gli assessori comunali Simone Saletti e Alan Fabbri, il presidente della sezione Aia di Ferrara Giuseppe Malavasi, il presidente del comitato provinciale FIGC Giovanni Aretusi. Inoltre tra gli intervenuti vi erano anche il presidente della Gavellese Giovanni Trevisani, quello della Bondenese Luca Gulinati ed il relativo direttore sportivo della scuola, Giatti, oltre al comitato organizzatore del Torneo Baby Gol. Tutta la serata è ruotata attorno all'esperienza dell'assistente arbitrale per la serie A e B Marco Barbirati e dell'arbitro Nazionale di serie C, Filippo Merchiori.

L'incontro è stato formativo anche per coloro che –come chi scrive- non hanno mai praticato questo sport, ma che da anni lo seguono con passione e tanto interesse. Molto spesso, è stato concretamente dimostrato, il punto di vista di chi osserva la partita o del tifoso è molto differente da chi è incaricato di dirigere l'incontro di calcio. E' stato anche ribadito a più riprese che l'arbitro ed i suoi collaboratori sono chiamati a far rispettare il regolamento; egli vede, valuta e fischia nel giro di pochi secondi. Questo vale anche in situazioni che non sempre permettono una valutazione ottimale; pertanto sono costretti a dare un giudizio netto ed inappellabile nel giro di pochi momenti.



A nessuno livello è semplice calarsi nel ruolo degli arbitri e collaboratori; i relatori ne hanno ampiamente spiegato i motivi. Più si sale di livello, più si pratica un gioco veloce e rapido, di conseguenza è necessaria una maggiore attenzione ed esperienza. Si è data una particolare attenzione anche alla situazione regionale e provinciale: tra la prima e la terza categoria infatti, non vengono impiegati guardalinee tesserati Aia e si utilizzano dirigenti delle locali società di calcio, il cui compito è ristretto ad indicare se la palla è uscita o meno dal campo. Questo comporta, naturalmente, per il direttore di gara l'impiego di criteri sicuramente differenti da quelli utilizzati per dirigere i professionisti.

Emerge poi un ulteriore importante aspetto dalla conferenza: gli arbitri a qualsiasi livello operino vengono preparati con corsi specifici, tanto che durante tutto il periodo dei campionati sono chiamati ad implementare la propria conocenza riguardo al regolamento tramite un fitto programma di serate e momenti di studio di casistiche. Anche lo poi vengono valutati partita per partita da osservatori preposti esattamente a questa funzione: a seconda del loro rendimento viene stilata una sorta di graduatoria, che può portarli a relaizzare la loro maggiore ambizione, che è ovviamente di essere i prescelti per le gare internazionali. Si è parlato anche di un tema scottante: le contestazioni ai fischietti ed ai loro collaboratori. Il messaggio che è stato dato è piuttosto chiaro: tutti possono sbagliare, perché sono in buona fede. Accade molto di frequente invece che dall'esterno del campo di gioco si sia portati a dare una interpretazione differente dal regolamento. A tal proposito sono stati fatti molti esempi per far comprendere agli ascoltatori che un conto è vedere la partita ed un conto è essere il fischietto dell'incontro. Un aspetto negativo è dato dal fatto che spesso sono insultati o peggio presi di mira, da dirigenti, allenatori e…genitori. Tutto ciò è piuttosto deleterio per tutto il movimento calcistico, perché troppo spesso episodi di maleducazione gratuita minano le basi stesse dello sport. Al termine della bella serata -che si spera venga bissata- presso il campo sportivo di Bondeno si è svolta una gustosa cena con i relatori e gli ospiti. Per tutti coloro che sono interessati ad approfondire le proprie conoscenze, sul regolamento del calcio si può visitare il sito http://www.aia-figc.it/.

FRANCESCO LAZZARINI

In Breve:

Storico accordo tra Bondenese e Nuova Aurora

Storica intesa tra Nuova Aurora e Bondenese da sx Eros Tartari con il vice presidente Gianni Golinelli

Dopo un lavoro "certosino" svolto da Eros Tartari per la Bondenese ed Antonio Gatti per la Nuova Auroa, si è giunti ad uno storico accordo per il movimento calcistico matildeo: la squadra dei giovanissimi della Bondenese svolgerà le proprie partite casalinghe presso il campo di Scortichino, iniziando così anche nelle frazioni la promozione del settore calcistico giovanile.

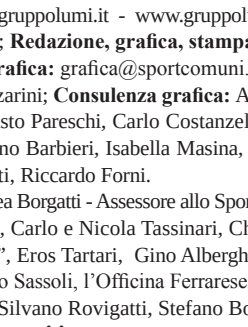
Fiera Paesana

Si è registrata una importante presenza di aspiranti baby calciatori sul campetto allestito in Viale della Repubblica, dalla Bondenese Calcio in occasione della fiera paesana.

Mountainbike

GRANDE PARTECIPAZIONE AL MOUNTAIN BIKE DI BONDENO CON 156 PARTECIPANTI

Si è svolta a Bondeno, in occasione della Fiera la tradizionale gara di ciclocross e mountain bike promossa dal cicloclub Estense, dal Canoa club Bondeno e dallo studio Ing Caselli di Bondeno, al via in 156 con 73 garisti che si sono cimentati su un bel percorso ricavato nel parco giochi di fronte alla Coop Le Fornaci e 83 ciclo escursionisti che hanno pedalato con ogni tipo di bicicletta: la copparese Berco vince il Trofeo città di Bondeno con prosciutto, con 28 pedalatori, seguono altre 14 società. Nella gara di ciclocross vince il campione italiano e modenese Casolari che stacca tutti, precedendo il fiorentino Meoli, il modenese Poggioli, il vicentino Scarpetta, il bolognese Petazzoni, bene i ferraresi con Padovani 9°, Brina 11°, Raimondi 16° e Lambertini 17°. Nel duathlon vince il bolognese Bruzzi che precede il ferrarese Iannacone. Nel mountain bike dominio assoluto dei ferraresi con Leprotti che fa il miglior tempo assoluto e vince il G.P. città di Cento,precedendo l'ex campione italiano il ferrarese Soriani ed il centese Balboni; nelle varie categorie vince Leprotti negli M1 i ferraresi Soriani e Guberti; negli M2 vince il ferrarese Balboni e precede il lughese Piva ed il bolognese Pasquali. Negli M3 vince il lughese Fabbri che precede i ferraresi Mazzoli e Biasoli. Negli M4 vince il bolognese Cesari e nelle Donne vince la ferrarese Furia ;nei giovani vince il bolognese Pancaldi che precede il ferrarese Caselli.



Sport comuni
Il mensile sportivo del territorio

questo giornale è stato stampato interamente su carta riciclata

Registrazione del tribunale di Ferrara n.1 del 03/01/2007 - Iscr. al ROC n. 15004
Editore: Gruppo Editoriale LUMI s.a.s. - Via per Burana, 65 - C.P. 94 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532.894142 Fax: 0532.898301 - info@gruppolumi.it - www.gruppolumi.it
Direttore responsabile: Alberto Lazzarini; **Redazione, grafica, stampa:** Via per Burana, 65 44012 Bondeno (FE)
Redazione: redazione@sportcomuni.it; **Grafica:** grafica@sportcomuni.it
Coordinatore redazionale: Francesco Lazzarini; **Consulenza grafica:** Alejandro Lorenzin
Hanno collaborato: Adriano Bonini, Augusto Pareschi, Carlo Costanzelli, Cosimo Crepaldi, Cristina Romagnoli, Daniele Bolognesi, Elena Blo, Federica Camurri, Giuliano Barbieri, Isabella Masina, Laura Rossi, Manuele Mazza, Marina Giannini, Marco Margutti, Margherita Poletti, Marzia Guberti, Riccardo Forni.
Un ringraziamento: Adriano Facchini, Andrea Borgatti - Assessore allo Sport Comune di Mirabello-, Ing. Alan Fabbri - Assessore allo Sport Comune di Bondeno, Bruno Bianchi, Carlo e Nicola Tassinari, Chrisitan Poletti, Daniele Guandalini, Daniele Boschetti e tutto il Comitato "Chi Gioca Alzi la Mano", Eros Tartari, Gino Alberghini, Giuliano Barbieri -Vicesindaco con delega allo Sport per il Comune di Vigarano Mainarda- Giulio Sassoli, l'Officina Ferrarese, Luca Gulinati, Nino Formenti, Roberto Coletti - Assessore allo Sport Comune di Sant'Agostino, Silvano Rovigatti, Stefano Bonora.
Per la tua pubblicità: spot@sportcomuni.it

GRUPPO EDITORIALE LUMI

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

POGAS Politiche Giovanili e Attività Sportive
Provincia di Ferrara
Comune di Bondeno
Comune di Mirabello
Comune di Vigarano Mainarda
Comune di Sant'Agostino
Italia Coni Comitato Provinciale Ferrara
Ferrara terra e acqua
CSI Comitato Provinciale Ferrara Centro Sportivo Italiano

Pattinaggio Artisitico Bondeno

DELIZIOSE ESIBIZIONI SUI PATTINI

Le atlete bondenesi hanno proposto due saggi per inaugurare la nuova stagione

Estivo Pilastri A destra le ragazze del Pattinaggio Estense Debora Gamberini, Martina Guandalini e Alessia Mantovani con le atlete del pattinaggio artistico Bondeno

Con l'inizio dell'anno scolastico si sono intensificate le attività del pattinaggio Artistico di Bondeno, che ha proposto due bellissimi saggi. Il primo si è svolto sabato 23 settembre a Pilastri, presso l'Estilo. Le atlete hanno deliziato i tanti intervenuti con saggi di gruppo e singoli. Alle giovanissime pattinatrici del paese di sono affiancate rappresentative delle società "La Futura" di Finale Emilia e dei "Pattinatori Estensi" di Ferrara, esibendo un numero ispirato al cabaret. La società vuole ringraziare di cuore questi atleti perché si erano appena esibiti in un'altra manifestazione a Ferrara, ma hanno dimostrato tenacia per presentarsi subito in pista.

Un altro speciale appuntamento ha visto le atlete bondenesi impegnate al Baloon Festival nella mattinata di domenica 30 settembre presso il Parco Urbano di Ferrara, con la cornice delle mongolfiere, e sotto l'attenta regia di Gimmi Bragaglia.

Pattinatori di Finale: Matteo Ambriola, Sara Fortini, Laura Ambriola, Lisa Veronesi, Laura Busi e Alice Lanzoni

Da sinistra in alto Martina Bregoli, Lisa Bragaglia, Vanessa Merighi, Sara Cornacchini, Pamela Palma. In basso da sx Deanna Volpi, Debora Cornacchini e Martina Leonelli

Le ragazze in posa

Per tutti gli interessati per il mese di novembre è possibile provare gratis il pattinaggio artistico, naturalmente sotto la guida delle esperte allenatrici federali.

Gruppo Winx da sx Debora, Deanna e Martina

Da sx Sara, Vanessa, Martina e Pamela

Gli allenamenti si svolgono nei seguenti giorni nella palestra grande delle scuole di Via Manzoni:

LUNEDI'	16.00-18.00
MARTEDI'	17.00-19.00
MERCOLEDI'	16.00-18.00
GIOVEDI'	17.00-19.00

Per informazioni è possibile rivolgersi all'allenatrice federale Monica Ferri: cell. 347 3216944

ELENA BLO

Tiro a Segno Bondeno

TUTTI PAZZI PER IL ...BENCH REST

Si sta diffondendo anche nel poligono di Bondeno questa complessa forma di tiro

Da SX in piedi Mauro e Mirco Pullini, Mauro Biagi. Da sinistra in basso Giovanni Colucci e Fausto Cazzoli

L'ambiente del tiro a segno accoglie al suo interno varie forme. Negli ultimi 5 anni si è sviluppata sempre più la disciplina del Bench Rest alla distanza di 50 metri. Questo tiro si effettua stando seduti su uno sgabello con la carabina appoggiata ad un apposito banco. Inoltre sulla carabina viene installato un cannocchiale. A prima vista sembra una disciplina facile in realtà non è così. La competizione si sviluppa su n.25 tiri di gara, i tiri di prova sono illimitati. La gara però deve svolgersi nel tempo limite di 30 minuti. A parità di punteggio vengono conteggiati le mousche vale a dire i 10 perfetti. E' senz'altro una disciplina che si basa soprattutto sulla scrupolosa preparazione dell'attrezzatura e delle cartucce.

Gilli Mario tiratore qualificato ai Campionati Italiani.

Anche presso la sezione di Bondeno questa disciplina ha appassionato parecchi soci. Già da alcuni anni molti di loro partecipano assiduamente alle gare di ammissione al campionato italiano nazionale. Sono tre i tiratori della sezione di Bondeno che dopo aver brillantemente superato le semifinali, si sono qualificati alla finale nazionale dei Campionati Italiani che quest'anno si sono disputatati a Pisa :

Giovanni Colucci mentre si appresta a fare allenamento.

Mauro Pollini, Mauro Biagi, Mirco Pullini, Giovanni Colucci e Fausto Cazzoli.

Mario Gilli categoria standar, Fausto Cazzoli e Mirco Pullini categoria 13,5. Marina Giannini responsabile dell'attività sportiva della sezione di Bondeno: "Anche se i piazzamenti ottenuti in finale nazionale non appagano le aspettative dei nostri tiratori, ritengo comunque che le loro prestazioni siano state più che onorevoli. Essendo alla loro seconda finale nazionale, di certo un po'di esperienza in più non potra' che migliorare il loro bagaglio tecnico."

Fausto Cazzoli che quest'anno si èqualificato aiCampionati italiani.

Nuoto Bondeno

DUE PASSI NELL'ACQUA

Acqua trekking, la novità del fitness acquatico

Già da alcune settimane è iniziata una nuova annata sportiva anche per l'A.S.D Bondeno Nuoto e si sono confermate con successo le discipline di fitness acquatico come l'acquagym, l'acqua gag e l'hidrobike, l'attrezzo evento degli ultimi anni che ha entusiasmato molti appassionati che ancora oggi si danno appuntamento in piscina per una vera e propria attività allenante e divertente. Con l'accrescere della richiesta di differenziare le attività per soddisfare gli sportivi sempre più esigenti, nasce l'Acqua Trekking. Si tratta di un vero e proprio tapis roulant acquatico che permette di svolgere un'attività fisica piacevole e gratificante e allo stesso tempo allenante. L'attrezzo è molto versatile e si presta a soddisfare persone di tutte le età e dalle molteplici esigenze che si avvicinano allo sport: dai giovani agli anziani, dai cardiopatici, alle gestanti, ovviamente con protocolli di lavoro differenziati e sempre sotto la supervisione dell'istruttore. Così camminare nell'acqua diventa oltre che un beneficio per il nostro fisico (moderato aumento della frequenza cardiaca, effetto drenante degli arti inferiori, dimagrimento) un'attiivtà che consente di muoversi in sicurezza socializzando con altre persone. Infatti le lezioni -presso le piscine coperte Bondy Beach- si svolgono in gruppi di sei persone, a tempo di musica, immersi fino al bacino, tutto questo permette di camminare allenandosi in un ambiente sereno ed accogliente come l'acqua. Il consiglio è di provare, e quindi venite a fare due passi nell'acqua con noi! Per informazioni potete telefonare allo 0532 898249

Marzia Guberti mentre insegna

MARZIA GUBERTI

Sport&Scuola

CECILIA CHIARABELLI AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

L'atleta bondenese ha partecipato all'importante manifestazione arrivando in semifinale

Cecilia Chiarabelli

"Sono stati cinque giorni molto intensi, ma anche molto divertenti". Così Cecilia Chiarabelli, classe '92, allieva al Liceo Scientifico di Bondeno, descrive la sua esperienza ai Giochi Sportivi Studenteschi, tenutisi a Lignano Sabbiadoro dal 23 al 27 settembre. Cecilia, in gara nel getto del peso, ha superato agevolmente la prima fase, qualificandosi alle semifinali. Da lì, otto ragazze avrebbero avuto accesso alla fase conclusiva. Purtroppo, per soli cinque centimetri Cecilia non è riuscita a qualificarsi, ottenendo una misura di 10,05 m contro i 10,10 m dell'ottava classificata. Ad ogni modo, gli ottimi risultati conseguiti finora l'annoverano fra le promesse più interessanti dell'atletica bondenese. "Per l'anno prossimo, – dice Cecilia – i miei obiettivi sono quelli di tornare a disputare i Nazionali, arrivando più preparata a livello agonistico e psicologico".

CARLO COSTANZELLI

Eventi

DA BONDENO UNA LEZIONE DI MARKETING AGROALIMENTARE

Dalla capitale delle sagre un messaggio di attualità: il g-local

Vincenzo Tassinari (a sinistra), presidente Coop Italia, premiato a PanArea da Adriano Facchini

Bondeno (Fe). Si è conclusa la fiera dedicata al pane. Non si tratta di una delle tante esposizioni di prodotti tipici locali. Pan Area, il nome della manifestazione, infatti è obiettivamente molto di più: la sua formula è basata su tanti ingredienti, che offrono la possibilità di incontro tra operatori del settore agroalimentare operanti in tutta Italia, ospiti illustri e testimonial (quest'anno era presente il Maestro Carlo Rambaldi "esempio per i giovani di come con costanza e bravura sia possibile raggiungere il successo anche in età adulta), una ricca proposta enogastronomica ed infine (ma non per importanza) la concreta possibilità di creare nuove idee imprenditoriali e di prodotti, ad esempio nuove tipologie di pasta. Il "locale" e le sue caratteristiche tipiche offrono opportunità di sviluppo a livello globale. A tal proposito gli esempi sono veramente notevoli: pensate al gemellaggio celebrato proprio durante l'evento tra le fiere del pane di Altomonte, splendida cittadina simbolo della "Calabria che vince", e la capitale italiana delle sagre, la sede dell'evento, Bondeno. L'entusiasmo ed il clima costruttivo della manifestazione suscitano nei tanti visitatori accorsi vero interesse per i contenuti dei vari stand. Ma perché il singolare nome PanArea? La risposta racchiude un duplice gioco di parole: richiama innanzitutto "i dintorni" del pane, identificati come pasta, pizza e…pasticceria; infine richiama anche al fiume Panaro ed alle terre da esso bagnate. Partita otto anni fa da un'idea dell'allora direttore del Consorzio di Ferrara ed ora di Parma, il bondenese Adriano Facchini con il nome di "Agraria" e dedicata alle filiere presenti nel territorio (zucchero pane e pasta), anno dopo anno si è sviluppata ed ha puntato con sempre maggior convinzione sul grano e sui suoi prodotti derivati più consumati nelle tavole degli italiani: pane pasta pizza e pasticceria.

Carlo Rambaldi, vincitore di tre premi Oscar e premiato a PanArea

Dalla manifestazione emerge che locale e globale si possono integrare, in molti modi differenti; non più in un rapporto di sudditanza del primo rispetto al secondo. Infatti stiamo assistendo ad una grande ricerca e salvaguardia dei prodotti tipici locali, che tramite l'apertura dei mercati possono raggiungere qualsiasi parte del nostro pianeta. Non solo: in fiera erano rappresentate anche altre eccellenze locali tra cui Altomonte, che sta rivivendo un momento di grande sviluppo turistico e dei propri prodotti locali, proprio perché molto impegnati nel rilancio dei propri prodotti tipici.

Adriano Facchini, noto esperto di marketing territoriale, legge il successo di PanArea come la consacrazione di una nuova filosofia economica, non più basata sulla concorrenza come all'inizio degli anni '90, ma che si fonda sulle relazioni. Proprio tramite simili momenti di incontro si possono sviluppare contatti, rapporti di collaborazione e sinergie tali da soddisfare tutte le parti. Sarà forse per questo che il Presidente di Coop Italia ha accettato di spendere il nome suo e della propria azienda in tutte le otto le edizioni?

FRANCESCO LAZZARINI

Il pasticcere campione del mondo Angelo Gala (del panificio Loberti e Gulinati) premiato da Carlo Rambaldi

3)Inaugurazione PanArea: da sinistra il sottosegretario alle politiche agricole, forestali ed alimentari Dott.Guido Tampieri, il sindaco di Altomonte e l'assessore alla Promomozione del territorio del Comune di Bondeno

OFFICINE UROMOTORS
di Mammenagi Stefano e Simoni Davide s.n.c.
MAGNETI MARELLI
Meccanico - Elettrauto
- Vendità ed Installazione Autoradio
- Installazione e Manuntenzione impianti aria condizionata
- Riparazione e Tagliandi su ogni tipo di vettura
Via C. Ragazzi, 7/a - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532 892266 - Fax: 0532 891060

A MILLE
INFORTUNISTICA
Recupero danni da incidenti stradali
Incidenti come trasportato
Incidenti sul lavoro, in casa o sportivi
La nostra Agenzia Vi offre:
Assistenza medico specialistica
Riabilitazione da infortunio
Officine di fiducia
Carrozzeria di fiducia
Consulenze tecniche di parte medico-legali
IL TUTTO SENZA SOSTENERE ALCUN COSTO DA PARTE VOSTRA!!!
Viale Repubblica, 16 - Bondeno (FE)
Tel. e Fax 0532.89.78.42

CANCELLERIA - ARCHIVIO - MODULISTICA - SERVIZI
BONDENO Buffetti UFFICIO
BONDENO UFFICIO SNC
Rivenditore Buffetti
Via E. De Amicis, 25/27 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532/897089 – Fax 0532/897303
e-mail: bondenoufficio@libero.it
Tutto per l'ufficio
Cartucce/toner per stampanti, fax e fotocopiatori
Articoli da regalo e pelletteria
Consegna gratuita

Racconto Sportivo

"LUDIS IUNGIT"

E' giunto in redazione un bel racconto di Adriano Bonini, conosciuto negli ambienti sportivi bondenesi per il suo prolungato impegno nel sostenere tante associazioni sportive (come l'Hockey club Bondeno, di cui è stato fondatore... ed altre). E' anche socio del Panathlon International. Lo scritto è stato letto in occasione della serata del primo giugno durante la Festa dello Sport organizzata dal comitato "Chi Gioca Alzi la Mano" e dal Comune di Bondeno.

Adriano Bonini

Era la notte di Natale! Aspettata e desiderata la neve scendeva silenziosa imbiancando tetti e strade.
In attesa della messa di mezzanotte il nonno, seduto davanti al focolare con accanto le due nipotine, guardava assorto il crepitio del ceppo che ardeva sugli alari sotto la cappa del camino. Ruppe il silenzio la più grande delle nipotine: "Nonno –disse- ieri mi è capitata tra le mani una tua vecchia lettera sulla cui busta c'erano scritte due parole in una lingua che non conosco: <<Ludis iungit>>. Cosa vogliono dire?". Il nonno sorpreso dalla domanda rispose che le parole in lingua latina significavano <<il gioco unisce>>. E' il motto di un sodalizio presente in ogni nazione del mondo che riunisce vecchi atleti e dirigenti di tutte le discipline sportive che, per regolamento, una volta al mese si riuniscono per parlare di sport, per tornare indietro negli anni e sentire la voce di giovani campioni che portano una ventata di gioventù in quello che viene chiamato il <<Senato dello sport>>. "Ma ti sembra, nonno, -riprese la nipotina- che tornare indietro negli anni sia un po' malinconico e che non faccia diventare più lunghe le ore di ozio forzato, ora che sei in pensione, per far venire sera? Mi hai più volta parlato di scuola e mi hai spesso rammentato con nostalgia gli anni gioiosi dell'università, mi hai ricordato episodi di vita militare, mi hai ricordato dei primi approcci con la professione, mi hai parlato e me ne parli spesso della nonna che ci ha lasciato per sempre qualche tempo fa, ma quello del nonno sportivo è un argomento che ancora non mi hai fatto conoscere. Sapevo che ne hai praticato e ne hai fatto fare tanto ai giovani, ma che tu coltivassi anche ora con i capelli bianchi e qualche acciacco, questa tua attività giovanile non lo sospettavo nemmeno." "Vedi –rispose il nonno- novantanove volte su cento la nostra vita non interessa a voi giovani e avete ragione. Per voi quello che è stato è stato! Per noi, invece, ricordare avvenimenti indietro negli anni vuol dire rivivere la giovinezza in anni che sono stati belli nonostante gli sconvolgimenti che hanno colpito il mondo d'allora. Mi hai chiesto perché non ti ho mai parlato di questa mia passionaccia. Non sono stato un campione; ho praticato sport per passione. Anche adesso nonostante la veneranda età lo seguo attraverso i giornali e la televisione, perché lo sport ce l'ho ancora nel sangue, perché mi hanno insegnato che lo sport è scelta, scuola e stile di vita. Scelta perché nessuno ti obbliga a farlo, ma una volta preso dall'ingranaggio impari a sentirti unito da sinceri vincoli di amicizia con tutti, e con tutti uniformi il tuo modo di vivere con l'essere generoso e cordiale. Fare sport significa divertimento, conoscere città e paesi, fare conoscenze senza il pensiero fisso e deleterio del guadagno. Questo era il nostro modo di fare sport! L'importante è partecipare, diceva De Coubertin, ideatore delle Olimpiadi moderne. Ecco perché continuo a vivere nello sport, ecco perché non lo posso dimenticare. Lo sport è un'idea che deve essere costantemente tenuta viva e sostenuta perché la radice non si insecchi in un terreno, anche se fertile, ma inquinabile del mondo esterno, un mondo che in troppe sue parti ha sconvolto e stravolto i valori fondamentali dell'umanità e della convivenza civile!". "Certo nonno, -riprese la nipotina- lo sport come me l'hai raccontato è del tutto diverso da come ci viene oggi presentato dai giornali e dalla televisione, dove non si scrive e non si parla d'altro che di soldi, di tanti soldi, senz'altro di troppi soldi che regolano lo sport, ma che sviliscono la vera funzione di una attività ludica e sportiva che dovrebbe servire a creare una gioventù migliore e favorire <<l'integrazione, la crescita e la condizione di emozioni, ricordi, valori>>". Hai ragione – rispose il nonno – chi fa sport deve inserire anche la propria attività nel tessuto della società attraverso costanti ed intelligenti iniziative a carattere sociale e culturale. Sono energie, quelle dello sportivo, ricche di esperienze e di fiducia, sono il dono del loro tempo sottratto al lavoro e a volte agli stessi affetti famigliari, lo slancio del loro cuore che ha disputato tante gare senza insuperbirsi per la vittoria e senza umiliarsi per la sconfitta. Questi sono gli apporti essenziali degli autentici sportivi che cercano di inculcare nei giovani la loro passione e il loro modo di concepire lo sport disinteressato come filosofia di vivere all'aria aperta per il bene dello spirito e del corpo, per affermare la sua personalità e riconoscere il valore sfortunato del vinto che bisogna aiutare a riprendere fiducia in se stesso ed infine a guardare avanti. Svetonio, scrittore latino vissuto tra il 75 e il 140 circa avanti Cristo, soleva dire che l'uomo nella vita deve sapere ad un certo momento volgersi indietro, riflettere sugli anni trascorsi onde meglio percorrere quelli avvenire. Per noi, cara nipote, l'avvenire siete voi giovani perché nello sport dovete trovare i valori che regolano tutta la attività sportiva, e non solo sportiva, e cioè << cercare l'amicizia, agire affinché lo sport sia considerato e vissuto come elemento di aggregazione degli uomini e dei popoli, operare permanentemente e dovunque per l'affermazione dell'etica sportiva basata sul fair play, essere un vero ambasciatore dello sport inteso come emancipazione dell'uomo e lottare contro tutto ciò che lo degrada>>. Sono queste le "regole" di quel sodalizio di cui parlavo all'inizio: il Senato dello sport. Tutto questo a noi hanno insegnato e con queste "regole" abbiamo trascorso gli anni della nostra giovinezza. Ed è con queste regole che ancora oggi ricordiamo tutti gli amici-sportivi con i quali abbiamo combattuto lealmente tante battaglie . Battaglie fatte col cuore, con passione e amore. <<Lavorare per amore, -ho letto in un bel libro- significa sciogliere in tutto ciò che si fa il proprio soffio spirituale. E infatti se si fa il pane indifferenti, quel pane sarà amaro e non sfamerà l'uomo>>. Manca poco alla mezzanotte, care nipotine, è l'ora di andare alla messa". La neve continua a cadere silenziosa imbiancando sempre più la strada.

ADRIANO BONINI

Bonini premiato dal comitato "Chi Gioca Alzi la Mano"

Tennis Bondeno

NOTIZIE DAL CLUB

Torneo Sociale

Durante la premiazione

Mirco Gualandi è il campione sociale 2007. Davanti ad una cinquantina di spettatori ha sconfitto il quindicenne Damiano Armenghi per 3/6 6/4 6/4 che aveva elimato il campione uscente Rainieri nei quarti e Carlo Minganti nella semifinale.
Nei prossimi giorni incomincerà il torneo di doppio con 14 coppie iscritte. Lo scorso anno i vincitori sono stati Claudio Cattabriga e Michele Grandi.

Durante la premiazione

Un momento della finale

Motociclismo Bondeno

NOTIZIE DAL MOTOCLUB

Foto di gruppo all'Elba

Il 29 e 30 settembre sarà un fine settimana che resterà a lungo nei ricordi di chi ha potuto ammirare le bellezze dell'isola d'Elba.
Il Moto Club Bondeno ha splendidamente organizzato una "breve spedizione" in moto sull'isola per i suoi soci e non, riscuotendo un notevole interesse.
Una trentina di partecipanti sono partiti da Bondeno alle 7 di sabato mattina, con un cielo molto incerto, per arrivare a Piombino in tarda mattinata (per fortuna salvi dalla pioggia) ed imbarcarsi sul traghetto con destinazione la località di "La Biodola" sull' Isola d'Elba . L'arrivo è stato uno dei migliori, uno splendido sole ha riscaldato la giornata ed i partecipanti si sono potuti godere in libertà l'isola dopo aver preso possesso delle proprie camere immerse nel verde dei vigneti e con vista mare.

Durante la cena

La serata è iniziata con la cena di gruppo a base di risotto di pesce e orate in abbondanza ed è proseguita fra 4 chiacchiere e 2 risate.
La giornata di domenica è stata dedicata a fare tutto il giro dell' isola dove si sono potute vedere e fotografare le meraviglie del luogo e visitare il centro di Porto Azzurro.
Prima dell'imbarco, nel primo pomeriggio, un pranzetto di ottimo pesce ha allietato tutti i palati e la giornata si è conclusa con il ritorno a casa.
Un ringraziamento va a tutti coloro che hanno partecipato e che hanno reso possibile il viaggio.

L'ANGOLO DEL CSR JU JITSU ITALIA

Le palestre dei nostri comuni

Il gruppo Ju Jitsu della palestra di Mirabello

Luca Cervi

Christian Poletti

Nell'Alto ferrarese spiccano le attività del Csr Ju jitsu Italia, che nei comuni seguiti dal nostro giornale può contare ben tre palestre: Bondeno, Mirabello e Poggio Renatico. In ognuna la guida è affidata ad esperti maestri: la direzione dell'attività di Bondeno è seguita da Christian Poletti e Luca Cervi entrambi IV dan, mentre quella di Poggio Renatico è guidata da Stefano Bonora (IV) dan, e per Mirabello il referente è Lucio Carassini (I dan).

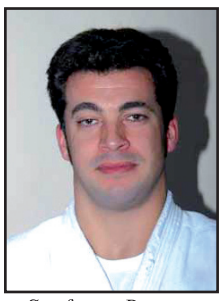
Si tratta di un'attività completa, che prevede una seria preparazione fisica e che è sempre accompagnata allo studio dell'arte marziale.

CORSI DI DIFESA

Da diversi anni il Csr Ju Jitsu Italia organizza corsi di difesa personale, gratuiti ed aperti a tutti. Il numero di partecipanti è sempre molto alto, tanto che a Ferrara è iniziato un corso agli inizi di ottobre con oltre settanta iscritti, la gran parte donne.

A Bondeno l'iniziativa è stata organizzata anche nel passato inverno ed ha ottenuto un buon successo, tanto che già a partire da novembre inizierà un ulteriore corso tutte le domeniche dalle 10,30 alle 12,00 presso il centro Zenit.

(per informazioni 0532 893927).



Stefano Bonora

Anche a Poggio Renatico si appresta a partire un primo corso di difesa personale tutti i sabati mattina presso il Body Planet.

(per informazioni 0532 829916)

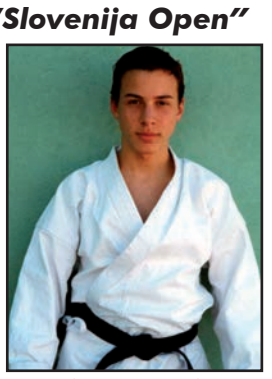
Argento allo "Slovenija Open"

CSRJJI

18 Ottobre 2007

Gli atleti del CSR JJI, Michele Vallieri e Vito Zaccaria si sono classificati al 2° posto nella gara di duo system maschile del Trofeo internazionale di Jujitsu, tenutosi nei giorni 20 e 21 ottobre a Brezice, in Slovenia.

Il trofeo fa parte del circuito della European Challenge Cup, uno dei quattro scelti dalla JJ European Union per selezionare i migliori atleti d'Europa.



Vito Zaccaria

Michele Vallieri

ORARI PALESTRE

BONDENO

Indirizzo:
c/o Palestra "Zenit"
Via R.Rossano, 12
Telefono:
347.3200583
E-mail:
christian.poletti@tin.it
Allenamenti:
Martedì e Giovedì
ore 18:30 - 20:30

MIRABELLO

Indirizzo:
Palestra Comunale
c/o Scuole Medie di Mirabello
Via Giovecca
Telefono:
0532.847514 - 348.5116333
E-mail: luciocarassini@virgilio.it
Allenamenti:
Martedì e Giovedì, 20:00 - 21:30

POGGIO RENATICO

Indirizzo:
c/o Palestra Body Planet
di Poggio Renatico
Allenamenti:
Lunedì e Mercoledì, ore 21:30 - 22:45
Mercoledì, ore 21:00 - 22:30

Sport comuni
il mensile sportivo del territorio

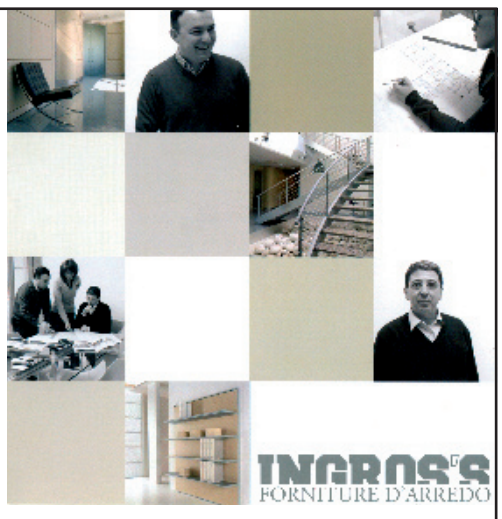
Per la tua pubblicità su Sport Comuni puoi contattarci al numero 0532-894142 o inviarci un e-mail all'indirizzo spot@sportcomuni.it

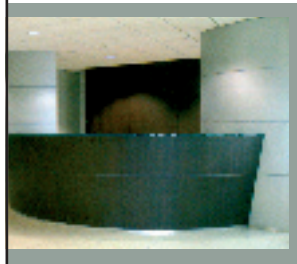
GRUPPO EDITORIALE LUMI

Gruppo Editoriale LUMI
via per Burana, 65 - C.P. 94 - 44012 - Bondeno (FE)
Tel. 0532-894142 Fax: 0532-898301
www.gruppolumi.it - info@gruppolumi.it
I nostri servizi:
Concessionaria di pubblicità a mezzo stampa (per giornali, riviste, opuscoli, eventi); Redazione e ufficio stampa; Elaborazione grafica e impaginazione; Servizio stampa, cellophanatura e distribuzione delle pubblicazioni con mezzi propri e postali; Progettazione, impaginazione, grafica, assistenza redazionale per house organ; Possibilità di pubblicazioni editoriali.

INGROS'S
FORNITURE D'ARREDO

Via del Mercante, 42 (Zona Comm."La Fattoria")
45100 ROVIGO Tel. 0425.471551 – Fax 0425.474904
E-mail : info@ingrossforniture.it
Sito Web : www.ingrossforniture.it





...il nostro lavoro
è semplificare la vita dei nostri clienti

Ingros's è un'azienda che opera con successo nel settore dell'arredamento contract dal 1983.
Grazie ad un team affiatato di professionisti dell'interior design, Ingros's è in grado di offrire una soluzione tagliata su misura di cliente.
Dalla progettazione alla realizzazione, proponiamo soluzioni dall'alto tasso di innovazione, ad un prezzo competitivo.

5 buoni motivi per sceglierci

1. assicuriamo un prezzo competitivo, sempre conforme alla richiesta del cliente
2. vent'anni di esperienza nel settore dell'arredamento
3. soluzioni innovative disponibili sul mercato con grande attenzione al design
4. progettazione in un'ottica di ottimizzazione degli spazi
5. flessibilità della soluzione d'arredo

Ingros's propone

Pavimenti sopraelevati_Cartongessi_Controsoffitti
Pareti manovrabili_Divisorie_Attrezzate
Uffici operativi_Direzionali_Sale Riunioni e Conferenza
Complementi d'arredo_Illuminazione_Tendaggi
Arredi per cucine_Mense_Spogliatoio
Scaffalature_Soppalchi_Multilever

"NA SPADZADA PAR BUNDEN"

Mille partecipanti per l'edizione 2007

Giovedì primo novembre si è svolta la ormai tradizionale gara di podismo, chiamata "Na spadzada par Bunden". L'edizione di quest'anno rimarrà negli annali per la partecipazione record, con oltre mille concorrenti al via. L'evento, organizzato dall'Atletica Bondeno e patrocinato dal Comune del paese, ha visto come protagonisti non solo corridori provenienti da molte società delle province di Ferrara, Modena, Bologna e Mantova, ma anche duecentoquaranta bambini delle scuole materne ed elementari della zona.

La partenza della gara di 1 Km

Questa manifestazione è stata realizzata anche grazie al lavoro dei volontari della Protezione Civile, delle signore del Centro Anziani e dei ragazzi del Centro Giovani.
Alle premiazioni era presente l'assessore del Comune di Bondeno Simone Saletti.
Ricchi premi sono stati offerti a tutti i partecipanti.
Ecco chi è giunto sul podio suddiviso per categoria:

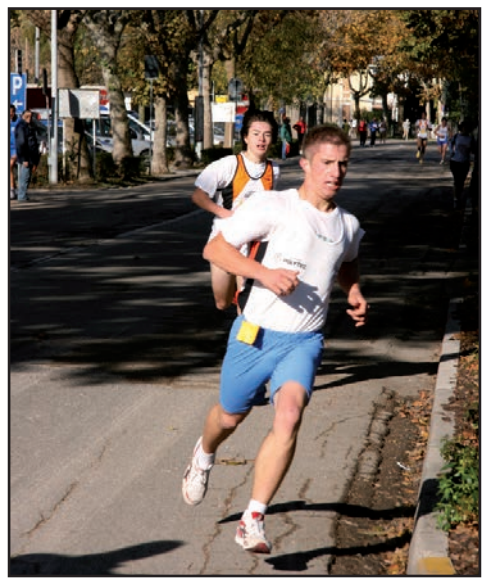
La partenza della gara dei 2 Km

Ordine di arrivo categoria A (Bambine nate nel 1996 e successivi)

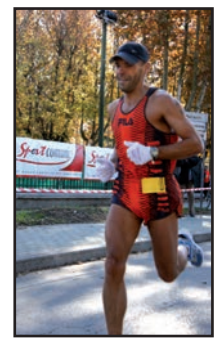
La partenza della gara degli 8.5 Km

1)Greta Dalla Libera (Salcus)
2)Serena Rizzati (Salcus)
3)Lucia Martinozzi (Sez.Ospitale)
Ordine di arrivo categoria B (Bambine nate tra il 1994 e il 1995)
1)Aigha Lebtiana (Argine Berra)
2)Sara Formigoni (Libera)
3)Elena Marangoni (Salcus)
Ordine di arrivo categoria C (Bambine nate tra il 1991 e il 1993)
1) Giulia Benazzi (Salcus)
2)Alessandra Menegatti (Argine Berra)
3)Giulia Di Bella (Argine Berra)

Ordine di arrivo categoria D (Bambini nati nel 1996 e successivi)
1)Paolo Slanzi (Assind.Rovigo)
2)Francesco Piffanelli (Argine Berra)
3)Andrea Massarenti (Pol.Quadrilatero)
Ordine di arrivo categoria E (Bambini nati tra il 1994 e il 1995)
1)Marco Silvestrin (Salcus)
2)El Mellas Ismail (Nonantola)
3)Giulio Slanzi (Libero)
Ordine di arrivo categoria F (Bambini nati tra il 1991 e il 1993)
1)Simone Bertin (Assindustria Ro)
2)Rudi Avi (Atletica SelvaBovolon)
3)Luca Menegatti (Atletica SelvaBovolon)
Ordine di arrivo categoria F (Gara lunga percorso, 8,4 Km, femminile)
1)Margherita Gargioni (Atletica Estense)



2)Claudia Petri (Atletica Estense)
3)Pascale Champeyron (Pol.Quadrilatero)
Ordine di arrivo categoria F (Gara lunga percorso, 8,4 Km, maschile)
1)Massimo Tocchio (Gabbi)
2)Rudi Magagnoli (Salcus)
3)Fabio Biondi (Gabbi)
Classifica per società (Totale partecipanti)
1)Pol. Quadrilatero (66)
2)Pod.Finale Emilia (60)
3)Salcus Santa M.aria Maddalena (55)



Classifica scuole
1)Scuola d'Infanzia sez. B statale (26)
Elementari
Seconda Tp Bondeno (18)
Quinta Tp Bondeno (15)
Prima Tp Bondeno (13)
Quarta Tp Bondeno (10)
Quarta Tn Bondeno (9)
Medie
Prima E Bondeno (9)
Prima B Bondeno (7)
Prima F Bondeno (4)
Scuola Elementare di Ospitale (4)
Scuola Materna delle Suore (Bondeno) (3)

La premiazione della gara degli 8.5 Km

La premiazione della gara dei 2 Km

Daniele Guandalini, Presidente dell-Atletica Bondeno

Eventi

BONDENO CAPITALE NAZIONALE DI SQUASH

Il 3 novembre si è svolto un torneo nazionale, dominato dai ragazzi dello Squash Center

La premiazione di Aldo Jona

Sabato 3 novembre presso Lo Squash Centre Le Palestre di Bondeno, si è disputata una gara nazionale di categoria C, ovvero un torneo della durata di un giorno il primo organizzato dalla Federazione Squash nella nostra area.

Sedici i partecipanti che si sono sfidati per tutta la giornata. Tra questi quattro erano in forze alla squadra locale: Aldo Jona, Paolo Santi, Enrico Cittanti, Luciano Rimondi. Molto importanti i piazzamenti ottenuti dalla squadra di Bondeno, in quanto due dei suoi atleti si sono affrontati nell'incontro della finale del primo e secondo posto. Al termine dell'incontro ha vinto l'esperto Aldo Jona su Paolo Santi.

La premiazione di Paolo Santi

Molto soddisfatti al termine della giornata Nicola e Carlo Tassinari, gli organizzatori della gara: hanno infatti evidenziato l'eccezionale sviluppo della squadra locale che ottiene importanti risultati a livello sia regionale che nazionale. Sono tanti infatti gli iscritti e tra questi, molti fanno parte della squadra agonistica.

CLASS.	GIOCATORE	CLUB DI APPARTENENZA
1	ALDO JONA	LE PALESTRE SQUASH CENTER BONDENO
2	PAOLO SANTI	LE PALESTRE SQUASH CENTER BONDENO
3	FRIGO CRISTIANO	VICENZA PEGASO
4	CUPPI MASSIMO	BOLOGNA VILLAGE
5	MONTANARI CLAUDIO	RIMINI SCHILLING
6	POZZATI MICHELE	PADOVA 2001
9	GIOVANNELLI STEFANO	MILANO VICO SQUASH
10	DONARINI LORENZO	MODENA SOLIERA 2002

Durante il torneo

TORNEO A SQUADRE FEDERALE, CAT. NC

Lo Squash Center Le Palestre parteciperà al campionato nazionale a squadre

Durante il torneo

Il Campionato Italiano categoria NC a Squadre 2007/2008 ha preso ufficialmente il via Martedì 30 Ottobre 2007.

Ben 59 il numero delle squadre iscritte, provenienti da tutta la penisola, che si sfideranno per cercare di conquistare il titolo Italiano NC, detenuto dallo Schilling Squash Rimini.

Le 59 squadre, nella fase eliminatoria, sono state divise in 14 gironi, e disputeranno incontri di andata e ritorno. Alla Fase di Semifinale (16/17 Febbraio 2008), saranno ammesse le migliori 32 squadre, poi divise in 8 pool da 4 squadre che si incontreranno in un girone all'italiana, con incontri di sola andata. Si qualificheranno alla fase finale, che si terrà presso il Centro Tecnico Federale Figs di Riccione (RN) dal 14 al 16 Marzo 2008, le prime due classificate di ogni pool.

Ogni squadra deve schierare 3 giocatori uomini ed 1 donna, che si sfidano giocando 3 games ai 15 punti; vince la squadra che ha totalizzato più punti, ottenuti sommando i punti dei games disputati da ciascun giocatore.

Lo Squash Center Le Palestre partecipa al campionato nazionale a squadre con il solo scopo di far giocare il maggior numero possibile di propri giocatori: il gruppo è, infatti, molto numeroso. Per questo motivo la scelta della dirigenza è caduta sul turn over dei giocatori per dare la possibilità a tutti di fare esperienza, anche a discapito delle vittorie. La filosofia del gruppo ha dato, negli anni, i suoi frutti: ci sarebbe la concreta possibilità di schierare una squadra altamente competitiva, ma la scelta del turn over lascia spazio anche a chi si è avvicinato per il primo anno all'attività agonistica. Ecco l'elenco dei giocatori a disposizione del commisario tecnico Luciano Rimondi: Silvia Abate, Andrea Bagni, Chiara Gagnolati, Stefano Bergamini, Donatella Bianchi, Cinzia Bonfatti, Enrico Cittanti, Nicola D'Andrea, Michele Manservigi, Stefano Modenesi, Stefano Padovani, Carlo Tassinari, Nicola Tassinari, Cristiano Trevisani, Roberto Randelli.

Pubblico durante le gare

Durante il torneo

NUOVO CENTRO FITNESS

LE PALESTRE

www.lepalestreonline.com

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

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

Corsi di Gruppo di ogni tipo,
7 Giorni su 7 ad ogni orario

- Step
- Danza
- Hip-Hop
- Break-Dance
- G. Dolce
- G.A.G.

SQUASH
WALKING
PILATES
FIT-BOXE
SPINNING

Programmi personalizzati di dimagrimento, tonificazione e potenziamento muscolare

Tennis Mirabello

UN PO' DI STORIA DEL CLUB

Dalle origini ad oggi, ricordando gli atleti

Il TC Mirabello nasce di fatto il 20 agosto 1968.
La prima gestione fu affidata a Romolo Pesci come responsabile tecnico e Giorgio Bianchi come Direttore Sportivo.
Nel 1970 viene eletto il primo Direttivo ed il primo Presidente nella persona dell' ing. Enzo Gallini.
La presidenza Gallini continua sino al 1974 quando gli subentra il dott. Ferdinando Scagliarini che la manterrà sino al 1977.
Subentra il <presidentissimo> Giorgio Bianchi ed a seguire si sono alternati Cosimo Crepaldi, Angelo Cardi , Dario Gilli ed infine Morena Bovina in carica dal 2002 .
E' evidente che tra le sue attività il TC Mirabello preveda, oltre alle manifestazioni sociali (Campionati Sociali, Tornei interregionali con giocatori classificati, ecc.) Corsi di Avviamento al Tennis per alunni delle scuole dell'obbligo o per giovani in genere.
Citiamo con orgoglio la presenza di Maestri Federali quali il catanese Augello, il bolognese Lubiani, il milanese. Labellarte. Ma anche i nostri Turatti, Michele Balugani, Andrea Rossi , Paolo Veroni, Andrea Morelli, e tanti altri.
Dai predetti corsi emergevano interessanti <promesse> : Marco Bianchi, Dario Gilli, Guido Resca, Giovanni Cattani, i fratelli Simone e Luca Pigò, Michele Bergonzini, la giovane Eleonora Masina .
E se i più sono rimasti <promesse> lo si deve al fatto che il tennis lo hanno considerato veramente solo un hobby, un passatempo. Peccato!
Pur tuttavia un paio di vere <perle> le abbiamo ammirate: Mirco e la sorella Rossella Biagi.
Mirco aveva potenzialità incredibili che non ha espresso per non avere avuto pari determinazione e continuità. E pur tuttavia ha raggiunto livelli invidiabili nella classifica nazionale.
Rossella... la cara, dolce Rossella...
Rossella, nata a Mirabello il 16 marzo 1981, ha mosso sul nostro campo di terra rossa i primi passi tennistici.
Dotata di una attitudine naturale incredibile, di una passione e volontà inimmaginabili, di una classe eccelsa, raggiungeva appena quattordicenne, sotto l'occhio vigile del M° Claudio Falaschi e la didattica del M° Paolo Preda, la classifica C 1.
Notata e tesserata dal CT Bologna, diveniva componente del team regionale e nazionale delle under 16, rappresentando il tennis femminile su campi internazionali.
Il 16 febbraio 1996, al termine di una seduta di allenamento, durante una corsa defatigante, accusava un malessere che, nel giro di poche ore, la strappava all'amore della sua famiglia e dei suoi amici.
Il TC Mirabello l' ha ricordata con un Memorial a lei intitolato per quattro edizioni.
Poi, su precisa richiesta dei genitori, che non potevano sopportare il rinnovarsi del dolore sia pure fra tanti amici, abbiamo dovuto interrompere.
Ma Rossella è sempre nei nostri cuori.
Negli ultimi anni l'adesione alla pratica del tennis è andata sempre più diminuendo tanto da arrivare ai così detti minimi storici.
L' introito per il numero di ore giocate non permetteva più di mantenere quel magnifico campo in terra rossa che era un nostro vanto, invidiatoci anche da molti Club tennistici,
La proposta del Comune di sostituire il fondo con un campo di erba sintetica che consentisse anche l'esercizio del " calcetto " non fu accolta con sincero entusiasmo, ma la realtà delle cose fece sì che il TC Mirabello accettasse la proposta, con chiaro intendimento di mantenere una propria autonomia gestionale..
I tempi di rifacimento del terreno impedirono l'attività per quasi tutto il 2004 ed alla ripresa, i soci del TC erano ancora meno.
Proprio per superare questa crisi gli sforzi del TC Mirabello sono particolarmente rivolti ai ragazzi delle scuole medie e superiori con corsi che si tengono alla fine dell' anno scolastico a giugno e prima dell' inizio delle scuole a settembre.
La partecipazione ai corsi dei ragazzi è notevole, purtroppo non continuativa nell'arco dell' anno.
Un vero peccato visto la bellezza dello sport e l'ambiente sano in cui si esercita.

Rossella Biagi

COSIMO CREPALDI

Nuoto Mirabello

AVVIAMENTO AL NUOTO

Sport all'insegna del divertimento

Il "G.S.Fortitudo – Mirabello", parteciperà a Finale Emilia alla rassegna di nuoto, dove vedrà in acqua tutti gli allievi dei corsi per la stagione 2007-2008. Troverà avversari agguerriti e ben preparati da istruttori qualificati all'insegnamento del nuoto. La manifestazione sportiva inizierà domenica 15 dicembre alle ore 15,30 nella piscina comunale di Finale Emilia, in via Montegrappa 8.
Le gare inizieranno dai più piccini (anno 2000) in vasca corta. Saranno loro gli atleti che riceveranno i primi applausi, da campioncini, dal numerosissimo pubblico di parenti e amici presenti all'evento. Il programma dele gare continuerà con gli Allievi, Ragazzi e Juniores, che si affronteranno nei quattro stili: stile libero; dorso; Rana e delfino. Così la "Fortitudo – Mirabello" presenterà i suoi atleti:
Alice Biondi (1988), Giulia Barioni, Martina Bighi (1998), Martina Branca 1998), Giulia Calzolai (1997), Caterina Gilli (2002), Chiara Melloni (1993), Damiano Azzolini (1994), Mattia Biondi (1995), Alex Chiericati (1997), Giovanni Chiossi (1995), Filippo Lodi (1998), Lorenzo Molinari (1996), Guglielmo Mozzanti (1994) G.Piero Minarelli (1997), Filippo Maffei (1994), Alessandro Tartari (1998), Riccardo Strabella (1998).
La manifestazione sportiva si concluderà con la premiazione di tutti gli atleti, da Babbo Natale, che arriverà su di una zattera.
Negli anni scorsi alcuni ragazzi che avevano iniziato a fare le prime bracciate sotto la guida dell'associazione, hanno iniziato a partecipare a gare agonistiche, rivestendo i colori di quotate società di nuoto della zona. Si ricordi ad esempio i fratelli Soffritti, che sono attualmente in forze alla Futura di Finale Emilia, oppure a Simone Panigalli (specialità delfino) e Luca Davì (specialità rana) che gareggiano per l'Endas Ferrara.
Sono aperte le iscrizioni ai corsi di avviamento al nuoto da lunedì 12 novembre alla sera di venerdì 16 per i bambini in età scolare, dalle ore 20,30 alle 21,30

Il gruppo di nuoto di Mirabello

S.I.L.L.A.
Bondeno (FE)
Tel- 0532 893043
www.silla.it
bondeno@silla.it

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

Porte - Finestre
Ceramiche - Materiali Edili
Arredo Bagno

Preventivi Gratuiti

Cerchi Qualità e Risparmio?
ECCOCI !!!!!
C.S.P.
le bustine di zucchero!
NUOVA SEDE
Via Gennari, 86 - 44042 Cento (FE)
Tel. 051 6832321

Cicloturisti Mirabello

TRITTICO DI SAN SIMONE

Pieno successo della manifestazione organizzata dai cicloturisti del paese

Domenica 28 ottobre si sono svolte durante la fiera patronale di San Simone le premiazioni del Trittico di San Simone, che si è svolto in tre bellissime giornate (il 17 giugno il 15 agosto e il 6 ottobre) dedicate al ciclismo amatoriale. La manifestazione, che è stata organizzata dal gruppo ciclistico RAS Assicurazioni di Mirabello, ha visto complessivamente la presenza di oltre 800 partecipanti.

I gruppi più numerosi sono stati in ordine i Mobili Longhi, la Berco, i portacolori del locale G.S. Mirabello Ras Assicurazioni, a seguire quello di Marchetti Materassi, mentre quinto il C.S. Pontelagoscuro.

Ecco il consiglio direttivo dei cicloturisti di Mirabello: Presidente Giulio Sassoli; direttore sportivo Luigi Gallini; Segretario Bruno Bianchi; amministratore Giampaolo Catani; dirigenti Franco Cesari, Remo Pesci, Ermanno Piell.

Automobilismo Cento

EVENTI AUTOMOBILISTICI

Si è svolta la IV edizione "In Cento a Cento", per novembre in programma una espozione di cimeli storicici

Un momento della IV edizione "in Cento a Cento"

In Cento a Cento è stata organizzata dalla Scuderia Ferrari Club Cento, Officina Ferrarese, Topolino Autoclub Italia e patrocinata dal Comune di Cento. Hanno aderito alla manifestazione 82 vetture di diverse case automobilistiche con modelli compresi fra il 1915 e il 1970, più autocarri degli anni '60-'70. A tutti i partecipanti sono stati offerti vari omaggi. Ha chiuso la splendida giornata un ottimo pranzo.

ESPOSIZIONE AUTO E CIMELI STORICI

In programma per sabato 10 e domenica 11 novembre una esposizione di auto e cimeli di F1.

Nato nel 1980 come "Ferrari Club Cento", da 2 anni la nuova denominazione è "Scuderia Ferrari Club Cento". Quest'anno festeggia il 27mo compleanno e per l'occasione ha organizzato per Sabato 10 - Domenica 11 Novembre 2007 un'esposizione presso le splendide sale del Castello della Giovannina di Cento con la Ferrari F1-2000 di Michael Schumacher, una 355 Challenge, un kart del campione italiano Antonio Bosi. Adiacente all'esposizione una serie di cimeli riguardanti il mondo della Formula 1.Ecco gli orari di visita con ingresso libero: sabato e domenica 10:00 - 19:00 Orario Continuato. Domenica 11 alle 12:30 ci sarà il Pranzo Sociale con ospiti della Ferrari e autorità cittadine. Per informazioni tel. 051-902448 (sede); cell. 3396883516 (Franco Trocchi).

Educazione

LA GIORNATA DEL RISPARMIO TRA SPORT E SCUOLE

Pieno successo per la grande festa dedicata ai più giovani

VIGARANO MAINARDA- Mercoledi 31 ottobre coincideva con la giornata del risparmio e, la sera prima, si è pensato di organizzare una grande festa che raccogliesse nei suoi contenuti l'importanza di fare sport ma, nel contempo, cominciare a sensibilizzare le giovani leve sull'importanza del risparmio. La serata è stata organizzata dalla CaRisBo nuovo sponsor del settore giovanile della Vigaranese Calcio, che si è accollata anche tutti i costi della manifestazione, con il patrocinio dell'assessorato allo sport. Malgrado la serata da "lupi", pioggia, vento e freddo imperversavano, l'ampia sala del centro multimediale era stipata in ogni ordine di posti dai ragazzi delle squadre del settore giovanile della Vigaranese Calcio e dai loro genitori. I dirigenti della CaRisBo, Mariangelo Pierin, Fabio Gorini e Francesca de Florio la Rocca, hanno regalato e consegnato a tutti i ragazzi le nuove divise di rappresentanza insieme a tanti gadget ripartiti, equamente, anche tra i genitori. Già questo ha scatenato l'euforia tra i mini calciatori. Inoltre a tutti i ragazzi, per sensibilizzarli al risparmio, è stato regalato anche un libretto contenente già la somma di 5 Euro. Al sindaco Daniele Palombo, al vicesindaco Giuliano Barbieri e all'assessore Barbara Paron sono invece stati consegnate delle cassette e dei giochi didattici da distribuire alle scuole materne presenti sul territorio Comunale. La serata aveva lo scopo di rinverdire il piacere di ritrovarsi e stare insieme, a detta di tutti obiettivo centrato, uniti in un motto che recitava; "nuove proposte per le tue passioni". Il significato era semplice, la passione aiuta a riuscire in tutte le cose. Al giovane calciatore nel "sfondare" e al dirigente di società che riesce a trovare lo sponsor che lo sostiene perchè ha dimostrato, nei fatti, che mette in second'ordine i risultati sportivi ponendo invece al primo posto l'importanza di creare l'ambiente giusto affinchè i giovani calciatori possano dar libero sfogo alla loro esuberanza sportiva praticando lo sport che prediligono in un ambiente sano, tranquillo e lontano dalle brutte tentazioni di cui, purtroppo, è ricca la civiltà del nostro tempo. In sostanza l'attività calcistica deve essere prima un discorso sociale e poi sportivo.

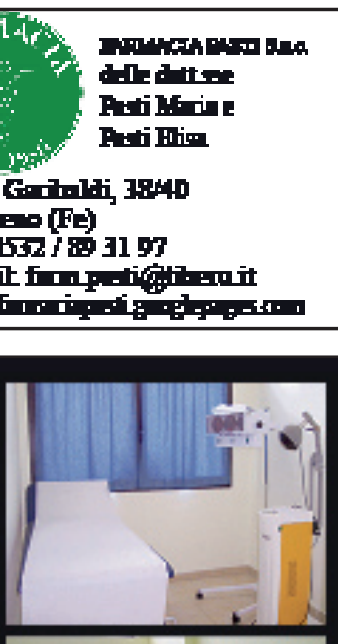
Sono i bambini i protagonisti della giornata del risparmio

GIULIANO BARBIERI

FORMEC
CONCESSIONARIO UFF. FERRARA E PROV.
ASSISTENZA AUTORIZZATA
HITACHI KOMATSU
ASSISTENZA E RIPARAZIONE
AUTOCARRI, MACCHINE MOVIMENTO
TERRA, OLEODINAMICA
Via C. Ragazzi, 23/B - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532 897889 - Fax: 0532 898021
E-mail: ggf.formec@libero.it

FARMACIA
Dott.ssa Puesti Maria e Puesti Elisa
Piazza Garibaldi, 32/40
Bondeno (Fe)
Tel. 0532 / 89 31 97
e-mail: farm.puesti@libero.it
http://farmaciapuesti.googlepages.com

professione zenit benessere
NUOVO PUNTO VENDITA
INTEGRATORI ALIMENTARI
e per lo SPORT
PROSSIMAMENTE
INIZIO CORSI BALLI
LATINO AMERICANI e
DANZA DEL VENTRE
Via E. Rossaro 12 BONDENO (FE) Tel 0532 893927
Fax 0532 891637 - e-mail: centro.zenit@libero.it



INFORMAZIONE
DI CARATTERE SOCIALE

ANT

PER UN NATALE SOLIDALE

Il 23, 24 e 25 novembre 2007
VIENI A VISITARE
IL NOSTRO MERCATINO
NELL'ISTITUTO ANT
Via JACOPO DI PAOLO, 36 BO
(autobus 25 e 27)

Il tuo contributo andrà all'
ASSISTENZA DOMICILIARE GRATUITA AI SOFFERENTI DI TUMORE E ALLE LORO FAMIGLIE

Informazioni, donazioni, lasciti ed eredità
c\c postale 11424405
Tel. 051/719 0 111
codice fiscale (per il 5x1000)
01229650377

EUBIOSIA 1978 ANT 2008 30 ANNI
www.antitalia.org
promozione@antitalia.org

Pallacanestro Vigarano Mainarda

ATTENZIONE, FANNO SUL SERIO!

La Vassalli Basket offre grandi emozioni a tutti i suoi tifosi regalando splendide partite e tante vittorie

VIGARANO MAINARDA. “Il grande basket è ormai di casa a Vigarano”, questa la frase che sempre più spesso si sente dire nei locali di ritrovo e nei bar dove le discussioni sullo sport sono sempre in primo piano. Questa euforia nasce dal fatto che in paese c’è una società di baschet femminile che dopo aver stravinto il campionato di serie C, due anni fa, affronta quest’anno, per la seconda volta consecutiva, il campionato di serie B. Nella scorsa stagione la salvezza è arrivata al play out, in questo torneo invece grazie a due importanti innesti la squadra sta disputando un campionato da protagonista avendo conseguito quattro vittorie, in altrettante gare, nei primi quattro impegni di campionato. In sostanza nel giro di tre anni il basket è esploso letteralmente perchè, oltre alla prima squadra, c’è anche un settore giovanile con un centinaio di tesserati. Il tutto è nato quando a Vigarano Mainarda è venuto ad abitare Raffaele Ravagni, attuale coach della squadra, e la moglie Serenella Boschetto che vanta trascorsi nella coppa dei campioni di basket con il Vicenza. Nel comune vicino di Mirabello risiede Emanuela Benatti, con troscorsi nella serie A della pallacanestro, e da questo trio cominciarono a nascere le basi per una squadra di basket di buon livello che cominciò a giocare nella palestra di Mirabello. Il sindaco di Vigarano Mainarda, Daniele Palombo, ed il suo vice e assessore allo sport Giuliano Barbieri, hanno “fiutato” che stava nascendo qualche cosa di importante e riuscirono, tre anni fa, ad “accappararsi” la squadra che cambiò nome nell’attuale Vassalli Vigarano Basket. Si cominciò a giocare al PalaVigarano richiamando un pubblico in sempre costante crescita.Il passaggio è avvenuto “in buona armonia” al punto che tra Vigarano e Mirabello venne anche creata una collaborazione per ampliare il vivaio di minibasket. Nel contempo si comiciò a consolidare anche la struttura societaria a supporto della prima squadra. Come presidente venne nominato Emanuele Mattarelli giovane emergente industriale vigaranese nel campo vinicolo, che insieme al General Manager Beppe Cattani, al coach Raffaele Ravagni, l’assitente coach Fabio Frignani e allo sponsor Vassalli hanno gettato le basi che hanno portato a costruire l’attuale squadrone che sta mandando in delirio il pubblico. Già alla prima di campionato in trasferta, nel derby con la Bonfiglioli Ferrara, è arrivata la prima roboante vittoria che ha fatto comprendere che quest’anno saranno dolori per tutti quelli che affrontano le “terribili” vassalline ormai idoli indiscussi dei supporters. Al “sapere” cestistico di Emanuela Benatti e Serenella Boschetto si sono aggiunte quest’anno due “corazzate”. si tratta di Francesca Marchioni, arrivata dal Marghera in A2, e Federica Piccinini che ha girato mezza Italia giocando, sempre ai massimi vertici, con le società più prestigiose. Il play tascabile Luisa Fontana e Sara Gozzi sono ormai delle sicurezze come la grinta di Stefania “tigre” Campana. Il team si completa con Donatella Bottazzi, Deanna Dallari, Ilaria Bertazza, Alina Corazzari e Carlotta Taddia. Un plauso particolare merita il pubblico, vero sesto uomo in campo, che nell’ultimo impegno di campionato ha raggiunto le 250 presenze.

La Vassalli Basket

Per questo motivo lo sponsor ha organizzato il “Vassalli day” offrendo, al termini della gara, un rinfresco a tutti i presenti. Chissa cosa succederà se la Vassalli Vigarano Basket dovesse centrare la promozione nella categoria superiore. Per il momento l’obiettivo è quello di centrare i Play Off, poi si vedrà.

GIULIANO BARBIERI

Pallacanestro Vigarano Mainarda

PULCINI MA CON UN GRANDE CUORE

Simone Malaguti è stato eletto dalla squadra viceallenatore

Il sindaco Palombo attorniato dai Pulcini della Vigaranese

Sempre più spesso, con la loro innocente sincerità, sono i bimbi che dimostrano come lo sport può e deve essere un esempio di solidarietà verso il prossimo. Un esempio classico è quello messo in atto dai Pulcini della Vigaranese calcio, età 8/9 anni, che hanno eletto il loro vice allenatore facendo una scelta che potrebbe figurare nel libro Cuore. Il loro vice allenatore è infatti Simone Malaguti, un loro coetaneo con problemi motori. Lo scopo di questa nomina è stato dettato dal desiderio di averlo sempre con loro sia durante gli allenamenti che nel corso delle partite,comprese quelle in trasferta. Si è trattato di un atto di alto significato morale e che acquista maggior valore vista la giovane età di chi lo ha messo in atto. “Avendo saputo di questo gesto altamente significativo”, spiega Giuliano Barbieri vicesindaco e assessore allo sport, “come amministrazione comunale abbiamo subito pensato di “rattificare” l’iniziativa rendendola anche di dominio pubblico perchè sia di esempio per tutti”. Infatti durante la festa di piazza di agosto, in cui vengono presentate tutte le società sportive del comune, e di fronte ad oltre mille persone, il sindaco Daniele Palombo ed il vicesindaco Giuliano Barbieri hanno consegnato un diploma a Simone Malaguti con cui veniva ufficializzata la sua nomina a viceallenatore della squadra dei pulcini della Vigaranese. Al momento della consegna dell’attestato la madrina della serata Chiara Bellettati, mis “la + bella di Ferrara”, il mister ufficiale Filippo Rivaroli e tutta la squadra dei pulcini della Vigaranese calcio si sono stretti intorno a Simone per un grande abbraccio collettivo sottolineato, non poteva essere diversamente, dal grande applauso di tutti i presenti. “Anche se ora sono un allenatore diplomato”, ha dichiarato Simone Malaguti, “non cercherò di rubare la panchina a mister Mancini dell’Inter”. Con questa simpatica battuta il grande “Simo” ha voluto ribadire, ancora una volta, la sua grande fede di tifoso nerazzurro.

Anima Gemella
AGENZIE MATRIMONIALI

FERRARA
Tel. 0532.741245 - 340.4978734
Via G. Fabbri, 174

Per Lui...

Bianca, 29. Commessa, mora, nubile. L’innamoramento è un esplosione di luci, di colori, di entusiasmo, ma non vorrei che bruciata la passione rimanesse solo cenere. Per questo motivo diffido di chi parte troppo in fretta, di chi spende parole d’amore già al secondo incontro. Vorrei conoscerti pian piano, gradatamente e… rimanere al tuo fianco per sempre. **cell. 340.4978734**

Giulia, 37. Nubile, insegnante. Scelgo l’autunno e l’inverno per vivere l’atmosfera romantica e frizzante del nostro paese. Gite fuori porta, passeggiate mano nella mano, stretti, stretti per sentire meno il freddo. Gustose cenette al lume di candela eeeee potrei continuare a sognare. Ma il mio sogno si può realizzare se anche tu ci credi. ***Chiamami.* 340.4978734**

Mirella, 48. Divorziata senza figli, impiegata. Una persona vera, che ama la vita e gli amici e mette a disposizione il proprio tempo libero a favore dei propri cari , dona affetto, è passionale... non può certo rimanere single ancora per molto tempo !!! Non chiudere la porta in faccia al tuo destino sentimentale. ***Chiamami! descriviti al* 340.4978734**

Per Lei...

Adriano, 64. Vedovo, molto curato, 1,80. La stagione del tuo amore non è più la primavera, ma nei giorni del tuo autunno io vorrei essere al tuo fianco perché non si è mai troppo “ vecchi ” per amare. Chiedi subito di potermi incontrare. ***Descriviti al* 340.4978734**

Gianni, 50, ragioniere, senza figli. Le quotidiane abitudini, le stesse annose amicizie, il calo della fantasia possono logorare, anzi distruggere il vero sapore della vita. Vorrei ritrovare il gusto per le cose, per i sapori. Vorrei riuscire nuovamente ad emozionarmi per un film, una canzone un …. nuovo amore. **cell 340.4978734**

Luca, 40, separato, 1,90, moro, imprenditore. Se anche a te il matrimonio è andato alla deriva, se sei già mamma, se ti senti ancora bella e desiderabile e…. non ti accontenti del primo che capita, da un NOSTRO incontro potrebbe nascere una storia importante. **cell. 340.4978734**

QUESTI, I RISULTATI !!! • Nuove amicizie • Confronti sul piano culturale • Serate in allegria • Colpi di fulmine • Fidanzamenti • Convivenze • Matrimoni

Ciclismo Sant'Agostino

UN ANNO INDIMENTICABILE

E' terminata la stagione ciclistica 2007 per i Giovanissimi (7-12 anni) ricca di soddisfazioni per quelli della Sancarlese

I dirigenti della società al pranzo sociale per il 60° anniversario. Da sx: Pritoni Giuliano, Gallerani Luca, il Presidente Margutti Marco, Lodi Lorenzo, Pilati Gino e Rambaldi Rino. In ginocchio al centro l'Assessore al sport del Comune di Sant'Agostino Coletti Roberto. (Foto di Zena F. del gruppo fotografico IRIDE)

Nell'ultima gara a Casalecchio di Reno ennesima vittoria di Marina Vecchiato, piazzamenti nei primi cinque per Dario Mottini, Elia Pedini, Paolo Pritoni, Francesco Sacchi, Nicholas e Tatiana Tonioli, Leonardo Lodi, Patrick Pola e Laura Mottini; piazzamenti che hanno consentito alla squadra di piazzarsi per la terza volta nell'ultimo mese al 2° posto.

Quest'anno i Giovanissimi della Sancarlese hanno raccolto complessivamente una trentina di vittorie ad appannaggio delle gemelle Elisa e Marina Vecchiato, Paolo Pritoni e Leonardo Lodi, ma anche una miriade di piazzamenti che hanno consentito alla squadra di classificarsi 11 volte tra le prime tre squadre partecipanti alle varie competizioni regionali.

Plurivincitrice con 15 successi è stata Elisa Vecchiato, anche se più volte battuta dalla gemella Marina nelle ultime gare.

Di prestigio la vittoria di Paolo Pritoni al Meeting Regionale delle società, ma ha pure collezionato altri piazzamenti da podio.

Piazzatissimi anche Leonardo Lodi, Francesco Sacchi, Elia Pedini, Dario Mottini, Nicholas Tonioli, Luca Salvi, e Simone Gallerani.

La squadra durante l'annata ha, tra l'altro, partecipato alla Befana dello Sport, il 6 Gennaio al Palazzetto dello Sport di Ferrara inserendosi nella coreografia di apertura; ha organizzato la sbicicletta San Candido-Lienz in giugno ed ha partecipato come apri pista al trasferimento dei corridori professionisti dalla Ceramica Sant'Agostino a San Carlo nel Memorial Viviana Manservisi svoltasi il 22 settembre con la copertura televisiva di RAI 3 e SKY.

La società sarà presente ai mercati di San Carlo e Sant'Agostino per promuovere e divulgare il calendario sociale; l'opera racchiude immagini degli atleti della società in situazioni, ambienti e localizzazioni particolari, con la speranza di ripetere il successo dell'anno passato.

Gli atleti della Sancarlese aprono il corteo nella gara riservata ai corridori professionisti "Dalla pianura alle valli"

A conclusione della stagione agonistica si è svolto Domenica 14 ottobre presso il ristorante "I Durandi" il pranzo del 60° della A.S.D. Sancarlse Ciclismo con 150 presenze tra dirigenti, simpatizzanti, ex ed attuali atleti.

Presente il Presidente Regionale F.C.I. Avv. Celestino Salami, l'Assessore allo Sport del comune di Sant'Agostino Roberto Coletti e i rappresentanti delle altre squadre federali ferraresi.

La Sancarlese ha riunito attorno alla ventina di ragazzi con i quali ha svolto attività nel 2007 alcune "vecchie glorie" che hanno contribuito a far conoscere la Società ben al di fuori dei suoi confini provinciali.

Giovani della Sancarlese in posa con il corridore professionista Filippo Pozzato

Presenti chi tra gli anni 50 e 60 ha più volte primeggiato tra i dilettanti: Vincenzo Zucconelli (3 volte tricolore oltre che recordman mondiale dell'ora dilettanti), Tacito Mantovani, Benito Romagnoli ("Il re del fango" perché alcune delle sue vittorie sono avvenute in condizioni proibitive), Ermanno Manferdini.

La loro presenza ha creato in loro e tra i presenti un po' di nostalgia per i tempi passati ed anche qualche lacrimuccia.

Presente pure Roberto Tassinari che, dopo una quindicina di "anni bui", fece risorgere la Sancarlese e Simone Frigato pochi anni or sono vincitore in due anni di 23 gare da esordiente con i colori bianco-azzurri.

Assenti, poiché impegnati ancora in competizioni, i ragazzi lanciati dalla Società negli ultimi anni: Damiano Margutti, Daniele Angelini, Tommaso Lodi, Matteo Tartari e Alessandro Simoni; tutti ragazzi vincitori, oltre che con i colori della Sancarlese, anche con altre squadre.

Per ripercorrere la storia dei 60 anni della Società, di questi ed altri atleti è stato proiettato un primo video curato da Franco Zena ed un secondo filmato curato dal giovane Luca Lodi che ripercorre le ultime due stagioni dei Giovanissimi.

E' stato pure presentato il libro " 60 anni in bici" curato dal presidente Marco Margutti e dal segretario Rino Rambaldi: bellissima la copertina creata dalla giovane artista Santagostinese Martina Zena.

Il libro può essere richiesto all'indirizzo presente in questa pagina.

Attorno alla maxi torta, fotografie e premiazioni per tutti gli ex ed attuali atleti, con l'auspicio che la Sancarlese possa continuare ancora per molti anni ad operare nello sport e nel sociale come ha sempre fatto in questi anni: se verranno anche i risultati, saranno sempre ben accetti…

Per info tel. 0532-845247

MARCO MARGUTTI

Gli atleti della Sancarlese ancora vittoriosi nella gara svoltasi a Casalecchio di Reno il 22 Settembre 2007

Le "vecchie glorie" della Sancarlese al pranzo del 60°

STUDIO BANDIERA
Piazza Sacrati 39 - Ferrara
Telefono e Fax: 0532/248574
E-mail: studiobandiera@tele2.it
STUDIO DI CONSULENZA DEL LAVORO
Consulenza alle aziende sugli adempimenti legati alla gestione del personale dipendente

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI ED INDUSTRIALI
FORTINI MASSIMILIANO
Cell.: 348 / 88.55.213
Via Venturi, 10 – 40066 Pieve di Cento (BO) e-mail: massi.fortini@tiscali.it
I prezzi più competitivi del mercato
Villa di via Pilastro a Bevilacqua Impiantoelettrico realizzato con sistema domotico (casa intelligente) Vimar by Me
Impianti elettrici civili, industriali e domotici
Installazione antenne digitali e terrestri
Installazione impianti d'allarme
Reti informatiche
Quadristica e bordo macchina
PREVENTIVI GRATUITI

FINALI DEL TORNEO UNDER 12 E 14 MASCHILE E FEMMINILE

Incontri di buon livello e grande sportività gli ingredienti per il successo della manifestazione

Tennis giovanile alla ribalta, sabato pomeriggio, sui campi di Poggio Renatico. Nell'impianto sportivo di via San Carlo si sono disputate infatti le finali del torneo regionale Fit under 12 e 14 maschile e femminile organizzato dal Tennis Club Poggese. Gian Marco Passerini del CRB Bologna si è aggiudicato il trofeo under 12 maschile vincendo il match con Francesco Finessi del CT Mattei 6-4, 6-1. Maria Elena Tassinari del TC Bondeno ha invece conquistato il trofeo under 12 femminile avendo ragione 6-2, 6-1 di Maria Vittoria Zappone del Cus Ferrara. Nella categoria under 14 maschile è salito sul gradino più alto del podio Andrea Magossi del TC Marfisa prevalendo 6-3, 6-3 su Andrea Levratto del Frescobaldi. Infine, Ester Guerzoni del Zavaglia Ravenna ha prevalso nel torneo under 14 femminile senza però poter incrociare la racchetta con Elena Rinaldi del CN Copparo, che ha dato forfait per indisposizione. "Nel corso di questa settimana – afferma il presidente del circolo poggese Nicola Lazzari – abbiamo assistito a trenta incontri davvero di buon livello e abbiamo avuto l'opportunità di apprezzate l'atteggiamento di grande sportività di queste quaranta giovani promesse della racchetta". L'impegno del Tennis Club Poggese per la formazione di piccoli tennisti prosegue con i corsi per bambini e ragazzi, strutturati su tre livelli: alcuni posti sono ancora disponibili per i piccoli tra 6 e 10 anni del minitennis.

Maria Elena Tassinari

PICCOLE PROMESSE CRESCONO

Maria Elena Tassinari ha vinto il Torneo Under 12 FIT

Maria Elena Tassinari, dodici anni, possiede una grinta invidiabile, che impiega per stendere sui campi da tennis le proprie avversarie. E' forse la chiavi di lettura per comprendere il suo successo nel Torneo Under 12 FIT organizzato dal Tennis Club Poggio Renatico e terminato sabato sei ottobre. Si può dire che rappresenta una delle promesse della scuola del Tennis Club Bondeno.
Maria Elena, che frequenta la seconda media ha fatto visita alla redazione e ci ha raccontato del suo entusiasmo per il tennis, sport che ha iniziato a soli sette anni e della sua volontà di continuare e soprattutto di migliorarsi, tanto che si allena tre volte alla settimana a Poggio Renatico. I suoi sportivi preferiti sono ovviamente tennisti: Federer, "ma anche Nadal non mi dispiace…". Il suo colpo preferito è "il rovescio di attacco, che permette di dare effetto e di angolare alla palla…

FRANCESCO LAZZARINI

Curiosità

PREMIAZIONE DI "CACCIA ALL'ERRORE NELLE VETRINE"

Hanno scrutato a fondo ben 32 vetrine per individuarvi qualcosa di non attinente o di non perfettamente calzante. Alla fine, scovando 30 errori, Alessio Battelli, Riccardo Cestari, Erica Colapinto, Andrea Garuti e Matteo Tracchi si sono aggiudicati ex aequo l'edizione 2007 del grande gioco di abilità "Caccia all'errore nelle vetrine", che ha animato il fine settimana della Fiera di San Michele, registrando 48 partecipanti di tutte le età. Ieri mattina (domenica 7), nella sala consiliare del Castello Lambertini, alla presenza dell'assessore alle Attività produttive Luigi Ferron, i cinque vincitori sono stati premiati: si sono suddivisi buoni spesa per un valore di 360 euro. Da segnalare il gesto della giovane Erica Colapinto, la quale ha ceduto il suo premio alle famiglie bisognose del territorio, che saranno individuate dai servizi sociali. "Agli esercenti poggesi – ha affermato l'assessore Ferron – va tutta la nostra gratitudine per la buona riuscita delle manifestazioni fieristiche e per l'impegno profuso per l'intero mese del Settembre Poggese. Auspico che questa proficua collaborazione possa proseguire. Ringrazio inoltre i molti e appassionati partecipanti al gioco e i suoi organizzatori". Come detto, il montepremi potrà essere impiegato, entro il 21 ottobre prossimo, per fare acquisti in uno o più esercizi aderenti al concorso: Stazione AGIP e Telefonia di Vettorello Maura, Baabas Abbigliamento di Anselmo Paola, Tabaccheria Havana di Polastri Giuliana, Automotosport. Autosalone e biciclette, Fregna Mario Elettrodomestici, Cavallini Lucia Gomma e plastica, Zanetti Federico Abbigliamento Uomo/Donna, Fiori di Tiziana e Davide, Vailant di Carletti Claudio Installazione e assistenza caldaie, Baraldi Tonino e Renza Alimentari, Barbieri Diego Intimo e Merceria, Bazaar del Mondo Agenzia Viaggi, Poletti Gloria Casalinghi, Giovanardi Giuliano Abbigliamento uomo, Ferramenta Bonetti di Bonetti Paolo, Edicola di Zanca Lorenzo, Fiorista Tanina di Lucania Gaetana, Via Curiel di Tavolini Emanuela Antichità e preziosi, Macelleria Nannini di Nannini Francesca, Cartolibreria di Croce Silvia, Gagnolato Sonia Abbigliamento, Renza Bergamini Calzature – Pelletteria, Pulisek Cavour di Bottoni Lara, Foto Ottica Immagine di Cavalleretto Barbara, Salumeria Montanari di Carlo Alberto Montanari, Oreficeria GA-BI di Gamberoni L. e Bina M., Pasticceria Paola di Bonifazzi Paola, Capricci Snc Intimo, Pescheria Friggitoria "Il Gamberetto" di Cavallo C., Computers & Company Elettrodomestici e Computers, Lavasecco Via Roma di Fioravanti Ornella, Baloo di Bosi Raffaella Abbigliamento bambino, Gelateria Chiara e Michele, Albergo Ristorante Terzo Mondo, Minimarket Poggioli, Salumificio Bonora Fabio.

BONZAGNI POZZI NERI
Di Lodi Luca & S.n.c.

La ditta ha una lunga storia. Nata nel 1948 dalla famiglia Bonzagni, è stata dal 1991 rilevata dagli ex operai che continuano l'attività con la stessa serietà e professionalità.

Per appuntamenti ed informazioni potete contattarci ai seguenti numeri:
Tel –fax 0532 976586 – Tel 0532 280059
Cell. Uff. 328 0916501
Via Paganini, 24 – 44100 Ferrara

Si effettuano preventivi gratuiti

ECCO I NOSTRI SERVIZI:
- Lavaggio strade
- Pulizia fognature
- Vasche biologiche
- Noleggio bagni chimici

SIAMO SPECIALIZZATI IN:
- Interventi di pulizia a secco
(siamo dotati di varie trivelle per pulizia da calcare, radici, cemento…)
- Interventi di piccoli lavori edili sulle fognature e su richiesta anche di interni.

Inoltre nei nostri interventi utilizziamo strumentazioni sofisticate come le videocamere a colori

CALENDARI DI CALCIO NOVEMBRE 2007

Eccellenza GIRONE A

ANDATA: 1/11/07		RITORNO: 9/03/08
ORE...: 14:30	10 GIORNATA	ORE....: 14:30
ANZOLAVINO CALCIO	-	FOLGORE BAGNO
BAGNOLESE	-	FIORANO S.R.L.
CREVALCORE A.S.D.	-	FIDENZA S.R.L.
D.PIETRI CARPI A.S.D.	-	REAL VAL BAGANZA
SCANDIANO	-	RENO CENTESE A.S.D.
SOLIERESE	-	FIORENZUOLA 1922 S.R.L.
TERMOLAN BIBBIANO	-	S.FELICE A.S.D.
UNIONE CALCIOCASALESE SRL	-	MELETOLESE F.C. 1969 ASD
VIRTUS PAVULLESE	-	S.AGOSTINO A.S.D.

ANDATA: 4/11/07		RITORNO: 16/03/08
ORE...: 14:30	11 GIORNATA	ORE....: 14:30
BAGNOLESE	-	ANZOLAVINO CALCIO
FIDENZA S.R.L.	-	UNIONE CALCIOCASALESE SRL
FIORANO S.R.L.	-	CREVALCORE A.S.D.
FIORENZUOLA 1922 S.R.L.	-	D.PIETRI CARPI A.S.D.
FOLGORE BAGNO	-	SCANDIANO
MELETOLESE F.C. 1969 ASD	-	SOLIERESE
REAL VAL BAGANZA	-	VIRTUS PAVULLESE
RENO CENTESE A.S.D.	-	TERMOLAN BIBBIANO
S.AGOSTINO A.S.D.	-	S.FELICE A.S.D.

ANDATA: 11/11/07		RITORNO: 30/03/08
ORE...: 14:30	12 GIORNATA	ORE....: 15:30
ANZOLAVINO CALCIO	-	FIORENZUOLA 1922 S.R.L.
CREVALCORE A.S.D.	-	FOLGORE BAGNO
D.PIETRI CARPI A.S.D.	-	FIORANO S.R.L.
S.FELICE A.S.D.	-	MELETOLESE F.C. 1969 ASD
SCANDIANO	-	REAL VAL BAGANZA
SOLIERESE	-	BAGNOLESE
TERMOLAN BIBBIANO	-	S.AGOSTINO A.S.D.
UNIONE CALCIOCASALESE SRL	-	RENO CENTESE A.S.D.
VIRTUS PAVULLESE	-	FIDENZA S.R.L.

ANDATA: 18/11/07		RITORNO: 6/04/08
ORE...: 14:30	13 GIORNATA	ORE....: 15:30
ANZOLAVINO CALCIO	-	D.PIETRI CARPI A.S.D.
BAGNOLESE	-	CREVALCORE A.S.D.
FIDENZA S.R.L.	-	S.FELICE A.S.D.
FIORANO S.R.L.	-	VIRTUS PAVULLESE
FIORENZUOLA 1922 S.R.L.	-	SCANDIANO
FOLGORE BAGNO	-	UNIONE CALCIOCASALESE SRL
REAL VAL BAGANZA	-	TERMOLAN BIBBIANO
RENO CENTESE A.S.D.	-	MELETOLESE F.C. 1969 ASD
S.AGOSTINO A.S.D.	-	SOLIERESE

ANDATA: 25/11/07		RITORNO: 13/04/08
ORE...: 14:30	14 GIORNATA	ORE....: 15:30
CREVALCORE A.S.D.	-	FIORENZUOLA 1922 S.R.L.
D.PIETRI CARPI A.S.D.	-	BAGNOLESE
MELETOLESE F.C. 1969 ASD	-	S.AGOSTINO A.S.D.
S.FELICE A.S.D.	-	RENO CENTESE A.S.D.
SCANDIANO	-	FIORANO S.R.L.
SOLIERESE	-	ANZOLAVINO CALCIO
TERMOLAN BIBBIANO	-	FIDENZA S.R.L.
UNIONE CALCIOCASALESE SRL	-	REAL VAL BAGANZA
VIRTUS PAVULLESE	-	FOLGORE BAGNO

ANDATA: 2/12/07		RITORNO: 20/04/08
ORE...: 14:30	15 GIORNATA	ORE....: 15:30
ANZOLAVINO CALCIO	-	CREVALCORE A.S.D.
BAGNOLESE	-	SCANDIANO
D.PIETRI CARPI A.S.D.	-	SOLIERESE
FIDENZA S.R.L.	-	MELETOLESE F.C. 1969 ASD
FIORANO S.R.L.	-	UNIONE CALCIOCASALESE SRL
FIORENZUOLA 1922 S.R.L.	-	VIRTUS PAVULLESE
FOLGORE BAGNO	-	TERMOLAN BIBBIANO
REAL VAL BAGANZA	-	S.FELICE A.S.D.
RENO CENTESE A.S.D.	-	S.AGOSTINO A.S.D.

Promozione GIRONE C

[illegible]

Prima GIRONE F

ANDATA: 1/11/07		RITORNO: 9/03/08
ORE...: 14:30	8 GIORNATA	ORE....: 14:30
ABM FOOTBALL CLUB	-	MESOLA
CASUMARO	-	PONTELAGOSCURO
CONSANDOLO CALCIO	-	POGGESE A.C.D.
LAGHESE	-	PONTELANGORINO CALCIO
MASI TORELLO	-	MIRABELLO A.S.D.
NUOVA CODIGORESE	-	PORTUENSE
S.PATRIZIO	-	ROESE
VOGHIERA A.S.D.	-	VOLTANESE

ANDATA: 4/11/07		RITORNO: 16/03/08
ORE...: 14:30	9 GIORNATA	ORE....: 14:30
MASI TORELLO	-	LAGHESE
MESOLA	-	CONSANDOLO CALCIO
MIRABELLO A.S.D.	-	CASUMARO
POGGESE A.C.D.	-	S.PATRIZIO
PONTELAGOSCURO	-	VOGHIERA A.S.D.
PONTELANGORINO CALCIO	-	NUOVA CODIGORESE
PORTUENSE	-	VOLTANESE
ROESE	-	ABM FOOTBALL CLUB

ANDATA: 11/11/07		RITORNO: 30/03/08
ORE...: 14:30	10 GIORNATA	ORE....: 15:30
ABM FOOTBALL CLUB	-	MASI TORELLO
CASUMARO	-	PONTELANGORINO CALCIO
CONSANDOLO CALCIO	-	MIRABELLO A.S.D.
LAGHESE	-	MESOLA
NUOVA CODIGORESE	-	POGGESE A.C.D.
S.PATRIZIO	-	PONTELAGOSCURO
VOGHIERA A.S.D.	-	PORTUENSE
VOLTANESE	-	ROESE

ANDATA: 18/11/07		RITORNO: 6/04/08
ORE...: 14:30	11 GIORNATA	ORE....: 15:30
LAGHESE	-	CONSANDOLO CALCIO
MASI TORELLO	-	CASUMARO
MESOLA	-	NUOVA CODIGORESE
MIRABELLO A.S.D.	-	S.PATRIZIO
POGGESE A.C.D.	-	VOLTANESE
PONTELAGOSCURO	-	ROESE
PONTELANGORINO CALCIO	-	VOGHIERA A.S.D.
PORTUENSE	-	ABM FOOTBALL CLUB

ANDATA: 25/11/07		RITORNO: 13/04/08
ORE...: 14:30	12 GIORNATA	ORE....: 15:30
ABM FOOTBALL CLUB	-	LAGHESE
CASUMARO	-	MESOLA
CONSANDOLO CALCIO	-	MASI TORELLO
NUOVA CODIGORESE	-	MIRABELLO A.S.D.
ROESE	-	PORTUENSE
S.PATRIZIO	-	PONTELANGORINO CALCIO
VOGHIERA A.S.D.	-	POGGESE A.C.D.
VOLTANESE	-	PONTELAGOSCURO

ANDATA: 2/12/07		RITORNO: 20/04/08
ORE...: 14:30	13 GIORNATA	ORE....: 15:30
CONSANDOLO CALCIO	-	ABM FOOTBALL CLUB
LAGHESE	-	CASUMARO
MASI TORELLO	-	NUOVA CODIGORESE
MESOLA	-	S.PATRIZIO
MIRABELLO A.S.D.	-	VOGHIERA A.S.D.
POGGESE A.C.D.	-	ROESE
PONTELAGOSCURO	-	PORTUENSE
PONTELANGORINO CALCIO	-	VOLTANESE

Seconda GIRONE N

Ottava giornata (1/11 - 9/3)		
Barco	-	Dossese
Frutteti	-	Nuova Aurora
Gambulaga	-	Gallo
Marrarese	-	Burana
Quartesana	-	Bondenese
Sorgente	-	Baura
X Martiri	-	Gualdo
Nona giornata (4/11 - 16/3)		
Baura	-	X Martiri
Bondenese	-	Sorgente
Burana	-	Dossese
Frutteti	-	Quartesana
Gallo	-	Barco
Gualdo	-	Gambulaga
Nuova Aurora	-	Marrarese
Decima giornata (11/11 - 30/3)		
Barco	-	Burana
Dossese	-	Baura
Gambulaga	-	Nuova Aurora
Marrarese	-	Bondenese
Quartesana	-	Gualdo
Sorgente	-	Gallo
X Martiri	-	Frutteti

Undicesima giornata (18/11 - 6/4)		
Bondenese	-	Barco
Burana	-	Baura
Frutteti	-	Gambulaga
Gallo	-	Dossese
Gualdo	-	Marrarese
Nuova Aurora	-	Sorgente
Quartesana	-	X Martiri
Dodicesima giornata (25/11 - 13/4)		
Baura	-	Bondenese
Barco	-	Gualdo
Burana	-	Gallo
Dossese	-	Nuova Aurora
Gambulaga	-	X Martiri
Marrarese	-	Quartesana
Sorgente	-	Frutteti
Tredicesima giornata (2/12 - 2074)		
Bondenese	-	Dossese
Frutteti	-	Marrarese
Gallo	-	Baura
Gualdo	-	Sorgente
Nuova Aurora	-	Barco
Quartesana	-	Gambulaga
X Martiri	-	Burànа

Terza GIRONE A

Ottava giornata 1/11 ore 14.30		
Calcio Ferrara	-	Virtus Malborgh.
Leoni dell'Atlas	-	Olimpia Cona
Gavellese	-	Acli SLSG
sn Carlo	-	San Bartolomeo
San Martino	-	Quadrilatero
San Nicolò	-	Real Estense
Ugo Costa	-	Primaro
Riposa:		*Coronella*
Nona giornata 4/11 ore 14.30		
Adi SLSG	-	Calcio Ferrara
Olimpia Cona	-	Gavellese
Primaro	-	Leoni dell'Atlas
Quadrilatero	-	San Nicolo
Real Estense	-	Ugo Costa
San Bartolomeo	-	San Martino
Virtus Malborgh.	-	Coronella
Riposa:		*San Carlo*
Decima giornata 11/11 ore 14.30		
Calcio Ferrara	-	Olimpia Cona
Coronella	-	Adi SLSG
Leoni dell'Atlas	-	Real Estense
Gavellese	-	Primaro
San Martino	-	San Carlo
San Nicolo	-	San Bartolomeo
Ugo Costa	-	Quadrilatero
Riposa:		Virtus Malborgh.

Undicesima giornata 18/11 ore 14.30		
Adi SLSG	-	Virtus Malborgh.
Olimpia Cona	-	Coronella
Primaro	-	Calcio Ferrara
Quadrilatero	-	Leoni dell'Atlas
Real Estense	-	Gavellese
San Bartolomeo	-	Ugo Costa
San Carlo	-	San Nicolo
Riposa:		*San Martino*
Dodicesima giornata 25/11 ore 14.30		
Calcio Ferrara	-	Real Estense
Coronella	-	Primaro
Leoni dell'Atlas	-	San Bartolomeo
Gavellese	-	Quadrilatero
San Nicolo	-	San Martino
Ugo Costa	-	San Carlo
Virtus Malborgh.	-	Olimpia Cona
Riposa:		*Acli SLSG*
Tredicesima giornata 2/11 ore 14.30		
Olimpia Cona	-	Acli SLSG
Primaro	-	Virtus Malborgh.
Quadrilatero	-	Calcio Ferrara
Real Estense	-	Coronella
San Bartolomeo	-	Gavellese
San Carlo	-	Leoni dell'Atlas
San Martino	-	Ugo Costa
Riposa:		*San Nicolo*

O.F.T. di Tangerini Mario & C. s.n.c.

CANCELLATE - LAVORAZIONI IN FERRO - INFERRIATE - PORTONI INDUSTRIALI

Via Frutteti, 24 - Tel. e Fax 0532/84365 - 44047 SAN CARLO (Fe)

ABITARE BONDENO

STUDIO IMMOBILIARE C.so Mazzini, 10 - 44012 Bondeno (FE) Tel. 0532-892773 Fax 0532-888286

PONTI SPAGNA vendesi casa ind.te recentemente ristrutt. e di ottime finiture composta di app.to a p. terra con ingresso-ampio sogg.-cucina abit.-n° 2 letto matrim.-n°2 bagni + autorimessa/ magazzino adiacente di circa mq, 90. A primo p. n° 4 vani al grezzo con possibilità di ricavare altra unità o ampliamento dell'unità esistente.
Euro 135.000 tratt.

BONDENO centro affittasi locale di mq. 170 ad uso laboratorio altezza mt. 3,60 inestrato – completo di WC.
Inf. in ufficio

BONDENO, casa ind.te su due lati composta di: P.T. soggiorno, cucina abit. bagno P.1° n°1 letto matrim., n°1 letto doppia + cantina e lavanderia nel piano seminterrato.
Euro 75.000

BONDENO centrale casa ind.te su tre lati disposta su due livelli e composta da ingresso-soggiorno-cucina abit.-n°2 letto matrim.-n°1 letto singola + ampi proservizi esterni ad uso garage e cantine – scoperto in proprietà esclusiva.
Inf. in ufficio

BONDENO ZERBINATE vendesi fondo agricolo di Ha. 6,50 seminativo completo di casa a civile abitazione, magazzino, garage e ampia area cortiliva
Inf. in ufficio.

VENDO, COMPRO, CERCO, OFFRO, REGALO....

- **La redazione di sport comuni** cerca collaboratori. Per informazioni. 338 9091742
- Vendo Europa Ita 1127 deriva veloce e divertente armata regata anno 2001 completa con albero in carbonio, timone e deriva in legno, coprialbero,telo sopra e sotto, carrello alaggio visibile a lido estensi. Vera occasione!
347 0835343
- Il Gruppo Editoriale Lumi assume personale anche prima esperienza- per l'ambito commerciale. Interessante occasione. Non perderla.
Per informazioni 0532894142
- Sci Rossignol Energy
Cm. 175 Usati poco –
Lamine buone – solette un po' rigate
- Attacchi salomon 500 bacchette
Longoni custodia blu/verde longoni
Per contatti tel. 347/2342778
- Tuta da sci donna taglia 46 – verde chiaro con intarsi carta da zucchero marca decathlon - con sistema recco per ritrovamento sotto valanga 4 tasche + 1 tasca sottocerniera fori di reazione sotto le ascelle – ghette interne – Cappuccio interno per contatti tel. 347.7325861
- Scarponi nordica vertech 55 – dynamic power wrap misura 25.0 – 25.5 (Corrisponde al 39/40) buone condizioni – ganci perfetti - per contatti tel. 347.2342778
- Aquistato attrezzi professionali da fallimento palestra anno 99 come nuovi vendo per trasferimento all'estero .. Tapi rouland € 2700,00 marca star trac, stepper € 900,00 marca lifestep, vogatore € 800,00 marca liferower, cyclette € 700,00 marca lifecycle. Trattabili per il pacchetto unico € 4300,00 per info: 346./ 02 82 599
- Affittasi appartamento arredato in cento (zona porta pieve) soggiorno con a.C., 1 Camera, bagno ed ampio ripostiglio. Risc.Aut., Ottime condizioni. € 520 Mese. Per inf.Tel 347 9391239.
- Cerco a cento un appartamento da acquistare nuovo o usato al max di 5/10 anni con una o due camere con garage , da privato. No agenzie e intermediari. Telefonare o lasciare un messaggio al 340 8185142.
- Affitto appartamento in cento via xx settembre composta da ingresso, sala con balcone, cucinotto, 1 camera e cantina. Tel 051 6836199 o 340 7990784.
- Kirby nuovo con tutti gli accessori vendo per ragioni famigliari a metà prezzo. Tel.051 901130 Preferibilmente al mattino fino alle ore 16.
- Pelliccia castoro seminuova vendo per cambio taglia. Tel.051 901130 Preferibilmente al mattino fino alle ore 16.
- Universitaria cerca come baby-sitter o ripetizioni a bimbi scuola elem. E medie. Tel 349 5784633.
- Vendo tavolo ufficio in mogano, 3 specchi in cristallo mt 2,60x1,20, tavolo da taglio mt 6x2. Se interessati tel. 051 974050.
- Vendo abbigliamento sportivo per bici taglia 42 per tutte le stagioni, due divani a 3 e 2 posti gialli come nuovi prezzo da concordare. Tel.051 6836159.
- Vendo opel corsa 1000 anno 98, 70.000 Km, yamaha tdm 850 anno 99, 18.000Km e aprilia scarabeo 50 anno 2000, 3600 km. Per foto e prezzi digita questo indirizzo internet: www.Trad-net.It/vendo.Pdf oppure 347 78 24 678 - lorenzo
- Segretaria amministrativa con pluriennale esperienza fatturazione, bolle, rapporti con banche, clienti e fornitori, uso pc, lingua inglese cerca impiego part-time solo mattino anche poche ore settimana. Tel. 348-9034188.
- Lezioni private: laureata, con diversi anni di esperienza nell'insegnamento, impartisce lezioni di recupero scolastico per ragazzi frequentanti la scuola elementare, media e il primo biennio delle superiori. Tel. 340 6204811.
- Sig.Ra cerca lavoro come aiuto negozio o presso uffici come centralinista.Tel.051 974305.
- Si impartiscono lezioni di solfeggio musicale. Tel.051 974305
- Signora automunita offresi per pulizie condomini, ass.Anziani, baby-sitter, possibilmente al mattino o dopo le ore 16,30. Tel.347 0884964.
- Vendo cucina in legno noce in ottimo stato, completa di forno elettrico e cucina a gas misure 3,45 x 2,11, da vedere prezzo molto interessante. Inoltre vendo parete attrezzata noce, armadio 5 ante color legno faggio completo di comodino e comò in buono stato, da vedere prezzo interessante. Chiamare dopo le 17,30 stefano.
- Vendo scalda acqua per bagno (boiler) a legna tutto in rame, un paiolo in rame da l.60, Una valigetta giradischi per dischi a 78 giri, a molla (la voce del padrone). Tel.051 901528 O 3337917387.
- Collezionista cerca per sue raccolte cartoline, dischi, medaglie, santini,giocattoli, giornali libri vecchi, fumetti, oggetti della nonna, telef. 328-9539064 Ore serali. Si ritira anche materiale proveniente da solai - garage – cantine.
- Franco , 67 , vedovo , molto giovanile , ex insegnante . L'età che avanza non mi fa paura , ma la solitudine si ! Ritrovarmi ogni sera solo con i miei pensieri è insopportabile . L'amore per te risveglierebbe il mio interesse per la vita e ti dimostrerò cos'è la felicità , il rispetto , la serenità . Telefono 340 4978734
- Paolo , 34 , laureato , 1,78 , sportivo . Sono un bel ragazzo che sicuramente conquisterà la fiducia di ….. Tua mamma , ma ciò che più mi interessa è conquistare te che sei una ragazza carina , spigliata , semplice . Per avere il mio numero : Telefono 340 4978734
- Francesca , 26 , molto carina , 1,60 , ingegnere Fragile , ironica , due occhi molto vivaci , modi svelti .Non ti sembra vero che una come me sia alla ricerca di un fidanzato attraverso questo annuncio ? Rifletti un attimo ! Io non frequento discoteche , lavoro , non do confidenza ai " pappagalli " e sfortunatamente i ragazzi che mi piacciono hanno già una storia sentimentale . Mi credi ora se ti dico che ti sto cercando ? Telefono 340 4978734
- Eleonora , 40 , divorziata senza figli . Acuta spiritosa , simpatica e bella . Di uomini che mi corteggiano ce ne sono tanti , ma nessuno di loro mi affascina , mi intriga , mi fa battere il cuore . Se hai una marcia in più , se sei uno che non si accontenta e lotta per ottenere ciò che vuole , se sei simpatico e…… bello ….. Chiamami !!!! Telefono 340 4978734
- Tiziana , 60 , vedova . Arrossire per un complimento alla mia età ? A me succede .L'imbarazzo poi trasforma il mio abituale carattere e….. Fuggo. Io che adoro parlare con le persone , che ho il terrore della solitudine mi ritrovo a fare i conti con una novità : la mia timidezza . Cercherò di superarla accanto ad un uomo gentile , sincero e galante che potresti essere tu . Telefono 340 4978734
- Azienda metalmeccanica con sede a san matteo della decima (tel. 051 6827020) È alla ricerca, per il potenziamento del proprio organico, delle seguenti figure professionali:-----disegnatore/programmatore meccanico con esperienza nella gestione dei programmi cad-cam.(Costituirà titolo preferenziale la precedente esperienza maturata nella programmazione di macchine a controllo numerico per lavorazione lamiere)
- Impiegata/impiegato settore amministrativo (contabilità, bilancio,
Segreteria) nonché tesoreria aziendale. (Costituirà titolo preferenziale il livello di esperienza maturata nel settore e la conoscenza della lingua
Inglese)
- Impiegata/impiegato settore commerciale estero / italia (costituirà titolo preferenziale l'ottima conoscenza della lingua inglese e tedesca)
- Se sei in cerca di una compagnia sincera e fedele, vieni ad adottare un simpatico amico a quattro zampe. Tel. 338 – 3107982
- Parrocchia di penzale (cento) caritas – gruppi parrocchiali
Organizzano il mercatino di natale e dell'usato che si terrà nella saletta e nel salone nei giorni: sabato 24 novembre 07 ore 15,00 - 18,30
- Parrocchia di s. Pietro (cento) caritas organizza il mercatino dell'usato che si terrà nel teatrino dal 29 novembre all' 8 dicembre 07
Orario di apertura tutti i giorni dalle 9,30 -12 15,30-19

PER I VOSTRI ANNUNCI GRATUITI DA PUBBLICARE MESE PER MESE, POTETE SCRIVERE A: *redazione@sportcomuni.it*

MOSTRE ARTISTICHE

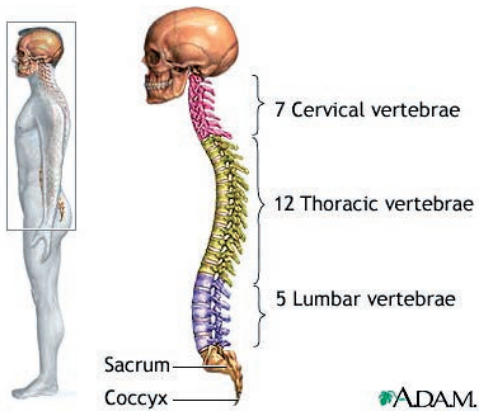
Presso il Castello Estense fino al 15 Dicembre è possibile visitare una mostra intitolata "laboratorio Cosmè Tura ricostruzione della Pala Roverella".
Simposio Maurizio
Bonora è il Tema della mostra che è stata inaugurata il 20 ottobre 2007 ed è rimasta aperta fino al 4 Novembre 2007 nel Palazzo Ex Borsa presso lo spazio Art&cultura nelle prestigiose sale polifunzionali con vista sul Castello Estense. La mostra ha riscontrato un grande successo, per lo spessore dell'artista di fama nazionale.
Per info: www.ferrarartecultura.com

L'Angolo del dott. Bolognesi

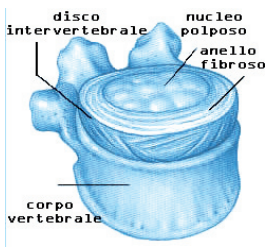
LE RACHIALGIE NEGLI SPORTIVI

ANATOMIA

La colonna vertebrale o rachide fa parte dello scheletro, rappresenta la struttura portante del nostro corpo e protegge il midollo spinale. Le vertebre, in numero di 33, sono gli elementi ossei che la compongono e si distinguono in: 7 cervicali, 12 toraciche (alle quali si uniscono le coste formando la cassa toracica), 5 lombari, 5 sacrali e 3 o 4 coccigee.



I dischi intervertebrali, con una parte periferica (anulus fibroso) e una centrale (nucleo polposo), rappresentano veri e propri ammortizzatori che dividono una vertebra dall'altra, facilitano i movimenti di flessione e di torsione del tronco e assorbono le forze di compressione.



Con il passare degli anni però i dischi intervertebrali vanno incontro a deterioramento e a schiacciamento e la colonna vertebrale diventa più soggetta a disturbi e a dolori.

Normalmente il rachide presenta tre curve fisiologiche (naturali): a livello cervicale (lordosi cervicale), a livello dorsale (cifosi dorsale) e a livello lombare (lordosi lombare). La funzione delle curve è quella di rendere la colonna più elastica e resistente nel contrapporsi alla forza di gravità.

ATTIVITA'MOTORIA E SPORT

L'attività motoria e sportiva svolta correttamente e con continuità ha molti vantaggi. In particolare: migliora il nutrimento del disco e delle cartilagini vertebrali; riduce la sensibilità ai dolori di schiena; aumenta la tolleranza al dolore; diminuisce le recidive in chi soffre di lombalgia. Ma anche l'atleta può soffrire di dolori vertebrali: posture e/o movimenti non corretti, traumi e microtraumi ripetuti e stress psicologici ne possono essere le cause.

I dolori, soprattutto nell'atleta amatoriale, possono dipendere anche da una scarsa o errata preparazione atletica e/o tecnica. La localizzazione più diffusa del dolore è quella lombare, tratto della colonna sottoposta al maggior carico.

LE LOMBALGIE

Lombalgie e mal di schiena: si intende un dolore al tratto lombare della colonna vertebrale, in genere il tratto più basso, ovvero la terza, quarta, quinta vertebra lombare. Molto spesso però vengono coinvolte anche la dodicesima dorsale, la prima vertebra lombare fino alla quinta lombare o alla prima vertebra sacrale.

E' una delle patologie fra le più diffuse al mondo; la ragione sta nel fatto che il tratto lombare è un tratto "cerniera", ovvero una parte che usiamo tantissimo

in ogni movimento: sia di flessione in avanti che di estensione verso indietro; in flessione laterale, in torsione a destra e a sinistra. Anche quando altre parti del corpo non siano più in grado di compiere i dovuti movimenti, (ad esempio il collo per via di un torcicollo) si ricorre alla rotazione del tratto lombare per raggiungere l'obiettivo, ad esempio guardarsi alle spalle, fare retromarcia in auto, etc. Per piegarci in avanti a raccogliere un oggetto, si tende ad usare un tratto di leva che può essere più corto, il tratto lombare, che è più corto di tutto il tratto femore-tibia.

ALGIE VERTEBRALI E SPORT

Nello sport, nei periodi di maggiore intensità dei carichi di allenamento, specialmente in vista di gare importanti, alcuni atleti lamentano sintomatologie dolorose localizzate nel tratto lombo-sacrale.

Salvo casi particolari di preesistenti patologie osteoarticolari, il dolore può derivare da:

- Insufficiente riscaldamento generale e specifico. Un buon riscaldamento permette di innalzare la temperatura del muscolo e di migliorarne nel contempo l'irrorazione sanguigna, il metabolismo e la elasticità. Quindi, oltre ad un maggiore rendimento, si possono evitare stiramenti e strappi muscolari.
- Residuo di tossine e congestione muscolare derivanti da inadeguata esecuzione di esercizi di "defaticamento" al termine di ogni allenamento o da scarso recupero tra un allenamento e l'altro.
- Squilibrio di forza e di elasticità della muscolatura deputata al fisiologico allineamento tra colonna vertebrale, bacino e femori. Questi muscoli vanno rafforzati e nel contempo mantenuti elastici con adeguati esercizi di potenziamento e allungamento muscolare.
- Insufficiente utilizzo di esercizi di stretching muscolare e mobilità articolare dopo ogni allenamento. Lo stretching allunga e decontrae i muscoli mantenendoli estensibili, mentre gli esercizi di mobilità riportano l'articolazione ad uno stato di efficienza ottimale.
- Compressione continua delle colonna vertebrale durante e dopo l'allenamento.

PREVENZIONE

Per prevenire i dolori alla colonna vertebrale si devono seguire determinati accorgimenti:

Imparare le corrette posizioni da mantenere nella vita extrasportiva (ad esempio, come stare seduti, come spostare dei pesi ecc.).

Scegliere le superfici più idonee per la pratica sportiva (evitando, quando possibile, quelle più dure e privilegiando quelle naturali).

Scegliere gli attrezzi più idonei alla propria struttura fisica ed alla propria tecnica sportiva.

Eseguire sistematicamente esercizi specifici per la schiena, che la mantengano sempre "in forma".

Nella preparazione atletica e nell'allenamento si deve prestare attenzione alla colonna vertebrale, eseguendo esercizi di rinforzo equilibrato della muscolatura, di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare, che affianchino il normale lavoro di preparazione all'attività agonistica.

Lo spazio ed il tempo da dedicare alla schiena dovrebbe essere tanto maggiore quanto più lo sport praticato è considerato a rischio per patologie da sovraccarico della colonna e quanto più giovane è l'atleta stesso.

DOPO UN ALLENAMENTO

La colonna vertebrale dovrà essere "scaricata" al termine di ogni seduta di allenamento, in modo che si ristabilisca la normale idratazione e metabolismo dei dischi.

Questo si ottiene con opportuni esercizi di scarico e di decompressione discale.

Come già accennato, un discorso analogo di "scarico" vale anche per le altre articolazioni ove il carico fisso e prolungato ostacola il metabolismo, basato sul meccanismo di diffusione, della cartilagine ialina.

Inoltre, al termine dell'allenamento vanno evitati quegli esercizi di "defaticamento", anche se eseguiti in maniera blanda, che imitano gli esercizi che hanno portato al sovraccarico articolare.

Esempio di esercizi di scarico delle vertebre lombari e decompressione discale

Gli esercizi con una posizione del corpo parzialmente sollevata e sostenuta da apposito attrezzo prevedono, ove possibile, un tempo unico di allungamento e decompressione di circa 10 minuti.

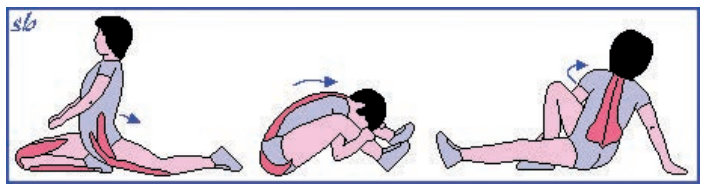
TERAPIA

Lombalgia Acuta

- Sconsigliare il riposo a letto per più di 2 giorni.
- Lombostato per breve periodo e solo di giorno.
- Farmaci : analgesici, F.A.N.S., miorilassanti.
- Mesoterapia antalgica.
- Infiltrazioni antalgiche paravertebrali corticosteroidee.
- Blocco delle faccette articolari.
- Mezzi fisici antalgici: ipertermia, tecarterapia, laser, T.E.N.S., diadynamic, ultrasuoni, magnetoterapia.
- Massoterapia decontratturante.
- Insegnare posture corrette antalgiche e di scarico vertebrale.
- Manipolazioni/mobilizzazioni.
- Esercizi antalgici.
- Training autogeno.

Lombalgia Cronica

Rappresenta la fase Cinesiterapica - Rieducativa ed ha i seguenti obiettivi:



1. Insegnare una corretta gestione della colonna.
2. Ottenere un buon allenamento funzionale per svolgere le attività domestiche e lavorative.
3. Mantenere una buona condizione fisica generale atta a prevenire le recidive ed in grado di garantire una buona qualità di vita.
4. Sensibilizzare il paziente verso l'autogestione del proprio problema.
5. Ridurre l'importanza dei fattori di rischio individuali

Insegnamento della corretta gestione della colonna

Metodi:

1. La Back School: fornisce informazioni utili per il paziente, per un corretto utilizzo della sua colonna, infonde l'autostima e la fiducia in se stessi, insegnando l'autogestione del proprio problema
2. McKenzie: usa il concetto di centralizzazione del sintomo, considerando un miglioramento la localizzazione lombare del dolore ed un peggioramento l'irradiarsi a distanza nel gluteo e nell'arto inferiore.
3. Rieducazione Posturale Globale, derivato dal metodo Meziéres e basato sul trattamento delle catene cinetiche.
4. Rieducazione Propriocettiva: infonde un migliore controllo posturale tramite un potenziamento massimale delle afferenze propriocettive, attraverso esperienze personali ed individuali del paziente.
5. Work Hardening: un programma sistematico di attività progressive, correlate al lavoro realizzato con meccanismi corporei perfetti, che ricondiziona i sistemi muscolo-scheletrico, cardio-respiratorio e psicomotorio della persona per prepararla al ritorno al lavoro.

CONCLUSIONI

- La lombalgia ha un'eziopatogenesi multifattoriale.
- La diagnosi precisa è fondamentale per la terapia
- La riabilitazione fisiochinesiterapica è parte integrante di qualsiasi altra terapia e ha il compito di reinserire più precocemente possibile il paziente nella vita attiva, autonoma.
- È necessaria sempre una stretta collaborazione tra medico, terapista della riabilitazione e paziente per ottenere un buon risultato terapeutico.

BIBLIOGRAFIA

1. Meeusen R, Borm J. Gymnastics injuries. Sports Medicine 1992; 13: 337-56
2. Perugia L, Rossi F. Spondylolysis and spondylolisthesis in sport: Review of a case series. J Sports Traumatol rel res 1998; 4: 209-12
3. Hellstrom M, Jacobsson B, Sward L, Peterson L. Radiological abnormalities in the spine of topathletes. Acta Radiologica 1990; 31:127-32 Hutchinson MR. Low back pain in elite rhythmic gymnasts. Med Sci Sports Exerc 1999; 11: 1686-88
4. Meyerding HW. Spondylolisthesis. Surg Gynecol Obstet 1932; 54: 371-77 Management guidelines for back pain. In: Back Pain: Report of a CSAG Committee on Back Pain. Rosen M, Chairman. London: HMSO, 1994: 49-68.
5. Bigos S, Bower O, Braeng G et al. Acute low back problems in adults. Clinical Practice Guideline No 14. AHCPR Pubblication No. 95-0642. Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and Research, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human services, December 1994.
6. Kujala U, Salminen J, Taimela S, Oksanen A, Jaakkola L. Subject characteristics and low back pain in young athletes and non athletes. Med Sci Sports Exerc 1992; 28: 165

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

Eseguiamo

- Ripristino a nuovo di vasche biologiche e pozzetti degrassatori
- Rifacimento di Fognature e sifonature per cattivi odori
- Sostituzione copertura vasche biologiche e valvole di non ritorno per fognature
  visione con videocamera con relativa cassetta e relazione
- Noleggio strezzature edili
- Noleggio Bagni Chimici
- Giardinaggio
- Montaggio tettoie, pergolati e casette da giardino

PICCOLI LAVORI EDILI
di Folegani M. & C. s.n.c.

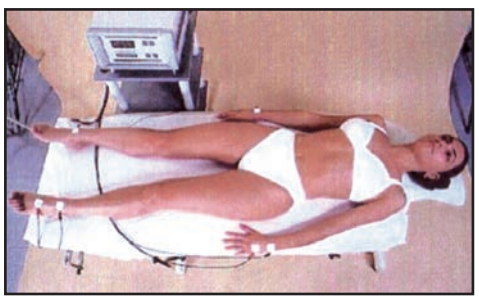
Via Paganini, 24 – 44100 Ferrara
Tel. 0532-976586

COMPOSIZIONE CORPOREA: GRASSO O MUSCOLO?

Spesso in palestra il cliente è curioso e voglioso di conoscere i suoi miglioramenti per quanto riguarda calo di peso o incremento muscolare.
Com'è possibile soddisfare questa curiosità?
La sola bilancia non riesce a soddisfare questa richiesta: il nostro peso potrebbe essere uguale o variare di poco ma magari i cambiamenti essere notevoli.
In questo articolo voglio spiegarvi quali sono i metodi più usati , più conosciuti e più fattibili per valutare massa grassa (grasso corporeo) e massa magra (muscolo).
Tali metodi sono:
- pesata idrostatica
- impedenziometria
- plicometria

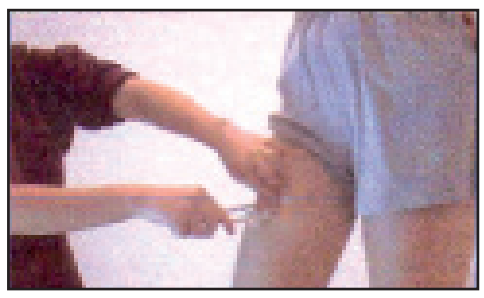
PESATA IDROSTATICA: è stata per molti anni, ed ancora in parte lo è, la metodologia di riferimento delle tecniche di misurazione della composizione corporea. Pesando l'atleta immerso in acqua, grazie al principio di Archimede, si può calcolare la densità corporea e quindi le percentuali di massa magra e massa grassa.
Primo elemento limitante è la strumentazione: non tutti hanno una vasca cosi grande o una piccola piscina dotata dell'attrezzatura necessaria.
La procedura di esecuzione è piuttosto lunga e complessa: richiede l'immersione completa, il calcolo del volume polmonare residuo e può essere influenzata dal contenuto gassoso intestinale.
Tale metodica quindi, pur con un errore della stima della percentuale di grasso estremamente basso (circa 1- 1,5%) è utilizzata soprattutto per ricerche in campo medico. Questo metodo è più accurato del plicometro per le persone che hanno una percentuale di grasso pari al 40/50%. Per quelli cha hanno una percentuale di grasso fra il 15 e il 40% plicometro e pesata sono praticamente uguali , mentre se questo valore scende al di sotto del 15% la pesata diventa meno precisa e in questa fascia diventa più preciso il plicometro.
Conclusioni? costo elevato, complessità di realizzazione, grado di precisione variabile.

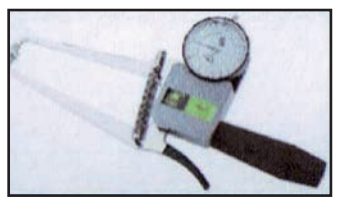
IMPEDENZIOMETRIA: l'applicazione di una corrente elettrica a bassa frequenza evidenzia due compartimenti a diverso comportamento bio-elettrico: i tessuti magri sono ottimi conduttori , al contrario il tessuto grasso e quello osseo non permette il passaggio di corrente.
La macchina viene collegata al paziente tramite elettrodi e misura la resistenza che il corpo oppone al passaggio di una corrente debolissima.
Vantaggi della metodica impedenziometrica sono la portabilità delle attrezzature, la non invasività , la rapidità di esecuzione. Un vincolo è quello che il cliente sia a digiuno e senza bere da almeno 4 ore, ed abbia vuotato la vescica subito prima dell'esame: deve essere quindi in perfetto equilibrio idrico (cosa non facile da ottenre) altrimenti i margini di errore sono molto alti.
Il costo di una buona attrezzatura è ancora abbastanza alto e non tutti possono averla, diffidate di strumenti a basso costo : risulta meno affidabile in soggetti che non presentano normalità di distribuzione dell'acqua corporea.
Conclusioni? costo abbastanza elevato (per un buono strumento), facilità di realizzazione, grado di precisione dipendente dal cliente.



PLICOMTERIA: è il metodo da me proposto giornalmente nel mio centro, la tecnica più usata, semplice ed economica che si basa sul presupposto che lo spessore del tessuto adiposo sottocutaneo sia proporzionale al grasso corporeo totale e che le posizioni scelte siano rappresentative dello spessore medio del tessuto sottocutaneo.
Vengono valutati diversi dati:
- pliche cutanee
- diametri ossei
- circonferenze

Le pliche cutanee vengono rilevate attraverso uno strumento chiamato plicometro costituito essenzialmente da una pinza e da una scala graduata che misura le distanze tra le punte. Ne esistono di vari tipi, da quelli più economici di plastica , non adatti a rilevazioni attendibili, a quelli di metallo che sono i più professionali.
I punti dove effettuare queste misure detti punti di plica sono:
1) tricipite: importante indicatore dell'acqua corporea: se troviamo una plica alta il soggetto non beve molto
2) pettorale: poco significativa nelle donne
3) dorsale: indicatore di stress : se alta il soggetto potrebbe essere in un periodo di forte stress
4) addome: se alta significa che ci sono adattamenti alimentari nel lungo periodo
5) fianco: se alta significa che ci sono adattamenti alimentari nel breve periodo
Ad esempio se la plica 5 è bassa e la plica 4 è alta studi dimostrano che il soggetto è tendenzialmente predisposto ad ingrassare perché iperinsulinico.
6) quadricipite
I diametri vengono presi attraverso un calibro osseo, ed anche in questo caso i punti sono codificati:





A destra e sopra, Strumenti e metodi di misurazione plicometrica

- gomito
- polso
- ginocchio
- caviglia

Le circonferenze vengono prese attraverso un metro, in punti codificati:
- bicipite
- addome
- coscia radice
- coscia mediana

Il soggetto deve osservare poche regole:
- non eseguire l'esame dopo l'allenamento: il muscolo gonfio falserebbe la misure
- per le donne si deve essere fuori dal periodo del ciclo : la forte ritenzione idrica di quel periodo renderebbe non vere le misure.

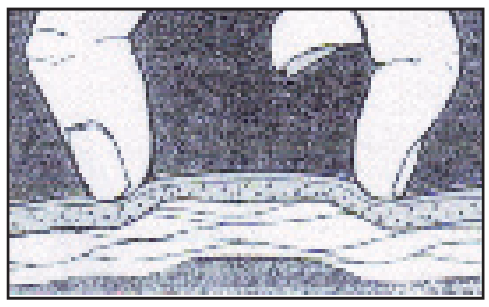
E' una metodica estremamente valida e sufficientemente precisa, sempre che venga eseguita da un operatore esperto di misurazioni e con strumentazione professionale.
Valuta grasso , muscolo e le ossa del soggetto esaminato, tramite la rilevazione di semplici misure corporee.
Le informazioni risultanti dall'elaborazione di questi dati ci forniscono indicazioni su:
- quantità di grasso
- localizzazione del grasso
- quantità di muscolo
- frequenze cardiache di lavoro

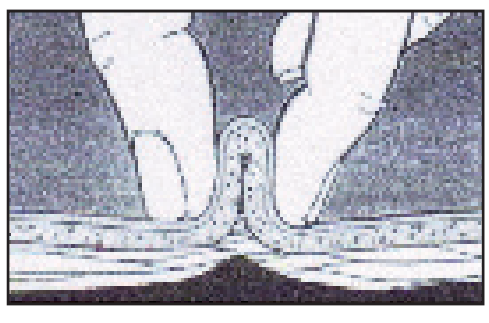
Effettuando questo semplice test denominato "FIT-COMP" è possibile :
- conoscere la reale situazione fisica del soggetto esaminato rispetto ai valori ideali : molte persone hanno un'errata opinione del proprio corpo
- conoscendo quanto e dove è consigliabile sviluppare muscoli e dove e quanto è consigliabile dimagrire , si possono dare indicazioni molto finalizzate attività fisica.

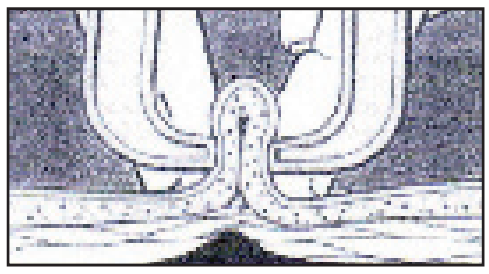
Ripetendo l'esame dopo un certo periodo di tempo è quindi possibile:
- verificare l'efficacia dell'allenamento: importante come dato oggettivo e come motivazione per il mio cliente
- modificare o mettere a punto le correzioni considerando sia l'impegno del soggetto , sia le sue naturali predisposizioni: è noto come alcuni soggetti sviluppino muscolatura o dimagriscano più facilmente di altri

Diventa quindi un ottimo parametro di confronto tra il prima e il dopo e pone il cliente di fronte alla realtà della situazione.
Conclusioni? costo ridotto, facilità di realizzazione, grado di precisione dipendente dall'esperienza dell'operatore.
Come già detto, solo in questo modo la stesura dell'allenamento può essere veramente precisa!!
…BUON ALLENAMENTO!!!

MANUELE MAZZA







SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

CENTO ALL'AVANGUARDIA NELLO STUDIO DELLA SINCOPE

Istituito il "Centro per lo studio della sincope"

All'ospedale di Cento è stato istituito un "Centro per lo studio della sincope" per pazienti ambulatoriali che ricoverati, diretto da Maurizio Dinelli. La sincope è una perdita di coscienza transitoria, di breve durata ed a ripresa spontanea. Rappresenta un evento molto frequente in quanto circa il 50% della popolazione perde coscienza almeno una volta nella vita.

Nella gran parte dei casi è in rapporto ad un riflesso vasovagale responsabile di ipotensione e rallentamento della frequenza cardiaca (sincope vasovagale o svenimento comune), che ha una prognosi estremamente favorevole.

In una minoranza dei soggetti è invece in rapporto a cause cardiache, prevalentemente aritmiche, internistiche o neurologiche ed in tali situazioni può rappresentare la prima spia di un processo patologico che deve essere prontamente riconosciuto.

Poiché una perdita di coscienza transitoria può essere in rapporto a cause di natura diversa, nessuno specialista è in grado di gestire da solo, da un punto di vista diagnostico e terapeutico, tutti i tipi di sincope, ed occorre una stretta e rapida collaborazione fra vari specialisti.

Quello di Cento è il primo nel suo genere in Emilia Romagna ed uno dei primi in Italia. Sono coinvolti, oltre ai medici della cardiologia, quelli della medicina interna, del servizio di neurologia e del pronto soccorso.

Da tempo la Divisione di Cardiologia dell'ospedale di Cento è impegnata nel campo della sincope da un punto di vista assistenziale e scientifico ed il suo primario, Paolo Alboni, ha fatto parte della Task Force creata dalla Società Europea di Cardiologia per la elaborazione delle Linee guida sulla diagnosi e sul trattamento del pazienti con sincope.

InformaSalute - Periodico dell'Azienda USL di Ferrara
Ottobre 2007
Direttore Responsabile: Fosco Foglietta
Redazione: Ufficio Comunicazione Az. USL
Responsabile: Simonetta Beccari
Hanno collaborato: F. Camurri, R. Forni, I. Masina
Tel. 0532 235.672/872
e-mail:comunicazione@ausl.fe.it

PAOLO ALBONI

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Bologna nel 1969 e specializzato in Cardiologia presso l'Università di Ferrara nel 1972.

Dal 1991 è primario della Divisione di Cardiologia dell'Ospedale di Cento.

Nel 1978 ha lavorato negli Stati Uniti, con comando ospedaliero, presso l'Istituto di Ricerche Cardiologiche della Chicago Medical School.

Nel 1981 è stato nominato, ad Atlanta, Fellow della American College of Cardiology.

Da un punto di vista clinico si è interessato di tutte le branche della cardiologia e da un punto di vista scientifico si è impegnato nel campo delle aritmie cardiache e della sincope.

E' autore di tre monografie, tra cui "Intraventricular Conduction Disturbances" (Martinus Nijhoff editore, Boston, 1981); con la quale ha vinto, nel 1983, il premio della Presidenza del Consiglio dei Ministri per le monografie a carattere scientifico.

E' autore di 255 pubblicazioni scientifiche, la quasi totalità nel campo delle aritmie cardiache e della sincope.

La pubblicazione più importante è stata fatta nel 2004 sul New England Journal of Medicine e fa riferimento ad uno studio condotto a Cento nel quale è stata messa a punto una nuova terapia per i pazienti affetti da fibrillazione atriale parossistica idiopatica.

E' il rappresentante italiano presso il Gruppo di Studio delle Aritmie della Società Europea di Cardiologia.

E' stato presidente della Associazione Italiana di Aritmologia negli anni 1996-97 e vicepresidente negli anni 2002-2005.

Dal 2000 fa parte della "Commissione cardiologia e cardiochirurgia" dell'Agenzia Sanitaria Regionale.

Ha organizzato a Cento otto congressi internazionali "Giornate Aritmologiche Centesi", convegno che si svolge con cadenza biennale.

AL CENTRO AEROSOL DELLE FARMACIE COMUNALI TERAPIE INALATORIE IN TUTTE LE FORME

Inalazioni e aerosol, docce micronizzate, insufflazioni, politzer, humage, per prevenire e curare in modo naturale, con l'acqua di Tabiano, le malattie di orecchio, naso, gola e bronchi

Da circa un secolo le acque termali vengono applicate con successo nella prevenzione di gran parte dei disturbi delle alte e basse vie respiratorie. Tra le numerose acque termali, sulla base di studi clinico-sperimentali, quella di Tabiano si è dimostrata particolarmente efficace e ben tollerata per curare e prevenire numerose ed importanti patologie. Così l'Azienda delle Farmacie Comunali ha deciso di adoperare, nella nuova struttura del proprio **Centro di Aerosolterapia**, la prodigiosa acqua proveniente dalla sorgente di Pergoli, ritenuta da molti esperti un valido aiuto contro numerose ed importanti patologie.

L'acqua di Tabiano ha la caratteristica di interagire in maniera valida e naturale con l'organismo, è particolarmente efficace poiché è ricchissima di sali minerali sotto forma di solfati, bicarbonato e di gas idrogeno solforato, i quali esplicano un'azione antispastica e decongestionante sulle mucose bronchiali. Situato in Viale Krasnodar, nei locali siti al piano superiore della farmacia comunale, elegante, ma soprattutto funzionale, il Centro Aerosol è dotato di apparecchiature e strumenti medici di ultima generazione, di sedici postazioni, di cui quattro dedicate ai bambini e si avvale della collaborazione di professionisti del settore.

Perché un centro di cure inalatorie a Ferrara?

"Nella nostra città – spiega Marco Ceron, responsabile sanitario del Centro – abbiamo sentito l'esigenza di creare una struttura di aerosolterapia in quanto Ferrara è geograficamente distante dai Centri termali della regione. Riolo Terme o Castel S. Pietro Terme sono a parecchi chilometri di distanza, per non parlare della Riviera Romagnola. Da qui il bisogno di dare ai cittadini della provincia la possibilità di curarsi con l'acqua termale senza dover fare lunghi tragitti".

Che tipo di trattamenti vengono praticati presso la vostra struttura?

"Le terapie inalatorie di cui disponiamo sono le inalazioni, gli aerosol, le docce nasali micronizzate, gli humage e le insufflazioni tubariche."

Quali sono le patologie che possono trarre beneficio da questo tipo di cure?

"Le indicazioni classiche della terapia inalatoria sono le patologie croniche delle alte e basse vie respiratorie, quindi: riniti croniche, rinopatia vasomotoria, faringotonsilliti croniche, laringiti, croniche, sinusopatie croniche, stenosi tubarica, otite media catarrale cronica, otiti medie sierose, otiti medie non colesteatomatose, sindromi rinosinusitiche-bronchiali croniche, bronchiectasie, bronchiti croniche semplici o accompagnate da componente ostruttiva.

Esistono controindicazioni all'utilizzo delle terapie inalatorie?

"Le controindicazioni alla terapia termale inalatoria sono costituite principalmente da: affezioni acute a carico delle vie respiratorie o riacutizzazione di patologie croniche; tubercolosi in fase essudativa; neoplasie maligne delle vie respiratorie, insufficienza respiratoria acuta o grave, insufficienza respiratorie cronica."

Cosa bisogna fare per accedere alla struttura?

"E' chiaro che anche le terapie inalatorie, come qualsiasi trattamento, deve essere prescritto da un medico. Per quanto riguarda le inalazioni e gli aerosol,è sufficiente la richiesta del medico di base che deve specificare il tipo di trattamento che il paziente deve effettuare. Per le docce nasali micronizzate e le insufflazioni tubariche, è necessario avere la prescrizione dello specialista otorinolaringoiatra, in quanto sono terapie mirate verso patologie molto specifiche: per quanto riguarda gli humage, richiediamo la prescrizione dello specialista pneumologo."

I trattamenti sono convenzionati col S.S.N.?

"Allo stato attuale non siamo convenzionati, per ora tutte le terapie sono a pagamento, anche se abbiamo cercato di essere contenuti nelle tariffe. La procedura per la convenzione è piuttosto lunga ma quello è l'obiettivo."

Presso il vostro Centro vengono effettuate anche visite?

"Si, certamente! Eseguo le visite otorinolaringoiatriche che comprende anche, laddove necessario, l'esame audio-impedenzometrico. Inoltre è possibile effettuare visite pneumologiche eventualmente con esame spirometrico, su appuntamento."

Il Centro di Aerosol Terapia delle Farmacie Comunali è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 15.30. Per informazioni e prenotazioni rivolgersi direttamente in Viale Krasnodar n. 25 oppure telefonare al: tel. 0532/909315.

"CONTROLLA IL TUO PESO E... RISPARMIA SALUTE"

OBESITY DAY, E' L'ELOQUENTE NOME DELL'INIZIATIVA

Mercoledì 10 ottobre 2007 si è svolto presso l'Arcispedale Sant'Anna di Ferrara la settima edizione di "Obesity Day". L'iniziativa si è suddivisa in due momenti: una visita per tutti gli interessati, volta a comprendere le proprie condizioni di salute ed una conferenza tenuta dal Dottr Franco Tomasi del servizio di nutrizione clinica Ausl di Ferrara e dai suoi collaboratori, i cui dati e considerazioni saranno l'oggetto di questo contributo. La platea era numerosa ed erano rappresentate persone adulte dai venticinque anni in su, sia uomini che donne, e sia "magri" che "grassi".

Nel corso di oltre un'ora di spiegazioni e riflessioni, sono stati sviluppati molti aspetti interessanti del problema. Eccone quindi i punti maggiormente approfonditi.

Come misurare l'indice di massa corporea.

La misura della massa corporea è semplice ed agevole, basta utilizzare i tre strumenti necessari, ovvero: una bilancia, un metro ed una calcolatrice. La formula esatta è rappresentata dal peso (espresso in Kg) diviso per i centimetri ed elevato al quadrato. Dal risultato che si ottiene si può verificare la propria appartenenza ad una delle seguenti quattro classi:

Normopeso	18,2 – 24,9
Soprappeso	25 – 29,9
Obeso	30 – 39
Grande Obeso	>40

Questa formula [un buon punto di partenza per comprendere le condizioni della propria massa corporea. A questo calcolo si abbina ormai con un altro dato: la misurazione della circonferenza della vita. Dopo molti studi in merito si è compreso che: il rischio di patologie legate all'obesità si possono manifestare se supera i 102 cm per gli uomini e gli 88 cm per le donne.

In figura 1 è riportata una illustrazione che evidenzia la distribuzione del grasso negli uomini e nelle donne obese

L'obesità rappresenta un problema dal punto di vista epidemiologico?

Una risposta una prima risposta potrebbe già essere: SICURAMENTE SI. Infatti studi condotti a livello mondiale comprovano la criticità del problema. Il Dottor Tomasi ha fatto una premessa di natura evolutiva: la struttura del nostro corpo è fatta per immagazzinare energia e quindi grassi. In epoca preistorica, come noto, uomini e donne già si erano divisi nella vita sociale ruoli e mansioni differenti: ai primi era lasciato il compito di cacciare, pescare, combattere, tutte attività che necessitavano di scorte di grassi attorno al cuore ed al torace. E' rimasto tutt'ora nel maschio obeso la sua concentrazione dall'ombelico in su. Per quanto riguarda le donne, invece avevano funzioni più sedentarie, quali raccolta, la pesca, e la cura del focolare, pertanto il grasso si concentrava dall'ombelico in giu.

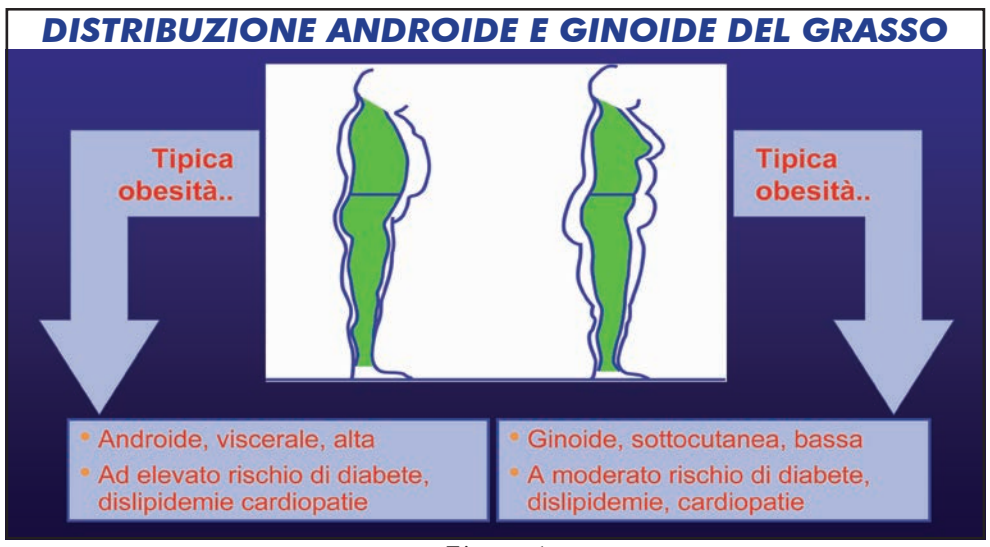


Figura 1

Il relatore ha esposto i risultati di ricerche e studi sulla popolazione americana, europea, italiana, ed anche della provincia di Ferrara (figure 2, 3 e 4). Il quadro che emerge è piuttosto articolato. Se l'Italia attualmente è posizionata al quint'ultimo posto della classifica dei paesi europei per il numero di obesi tra gli adulti, molto più preoccupante è invece la situazione per quanto riguarda i giovani (età compresa tra 7 e 17 anni), che possono vantare il non invidiato primo posto tra gli obesi nella classifica europea della loro fascia. Due le considerazioni: play station, televisione e computer associati a patatine fritte, bevande frizzanti e dolci vari distolgono l'attenzione dei più piccoli dalle attività motorie (del resto è difficile oggi vedere bambini e ragazzini giocare a calcio o girare in bicicletta rispetto a pochi anni fa, dove era molto più frequente). La seconda considerazione invece riguarda le prospettive future: continuando di questo passo tra venti anni circa l'Italia rischierà di conquistare il triste primato di obesi tra i Paesi Europei, con tutte le conseguenti implicazioni negative.

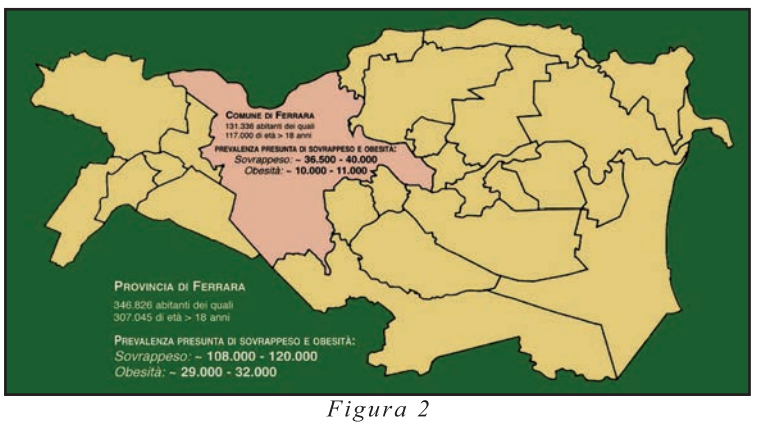


Figura 2

Due affermazioni sull'obesità provenienti dagli Usa fotografano in tutta la loro complessità e drammaticità il problema. La prima sostiene che l'obesità è "la più pericolosa delle armi di distruzione di massa", mentre la seconda che "è il più importante fattore di rischio indipendente per i tumori e rappresenta la principale causa di morte prevenibile (più del fumo di sigaretta)".

Se poi andiamo a quantificare i costi diretti in ambito sanitario…meglio sedersi! Si parla infatti di ben 22, 8 miliardi di euro in Italia ogni anno.

L'obesità rappresenta pertanto un problema sociale, anche perché è stato comprovato che il rischio di contrarre numerose altre malattie aumenta, come riportato dai grafici sottostanti.

Quali sono le cause dell'obesità?

Sono quattro e tutte ampiamente dimostrate: la prima può risultare da fattori genetici eredi-

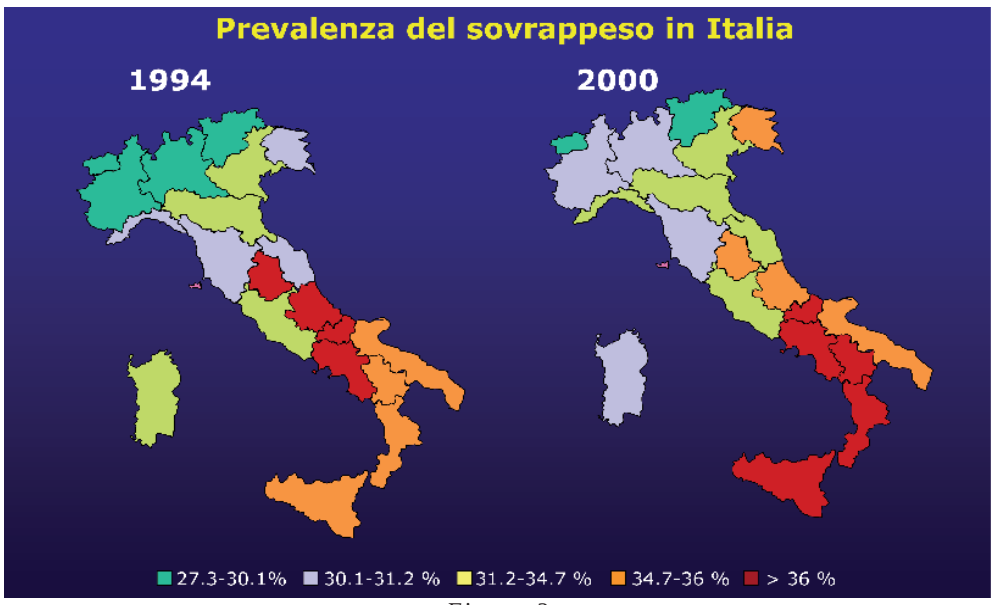


Figura 3

Figura 4

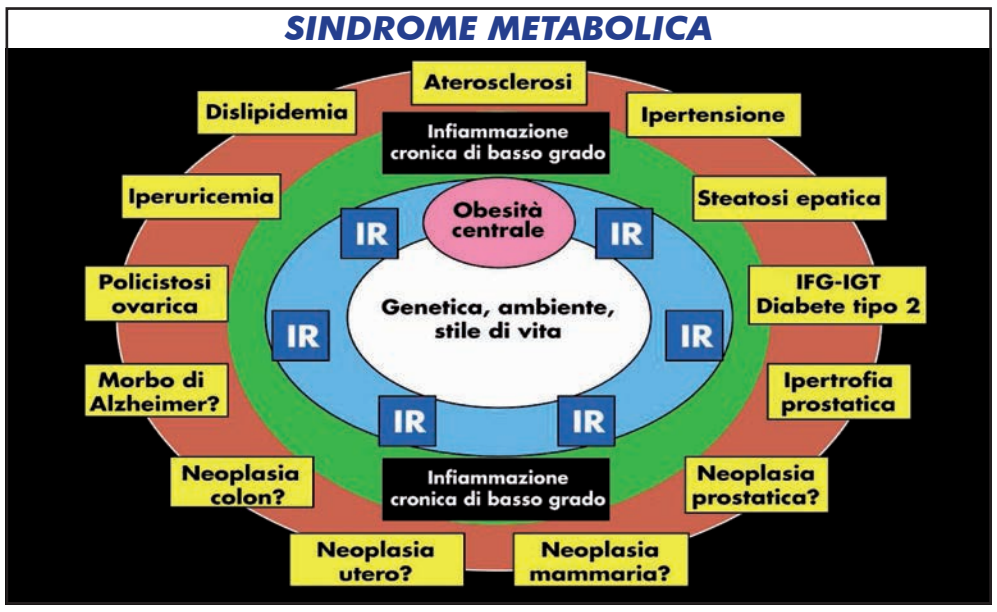


Figura 5

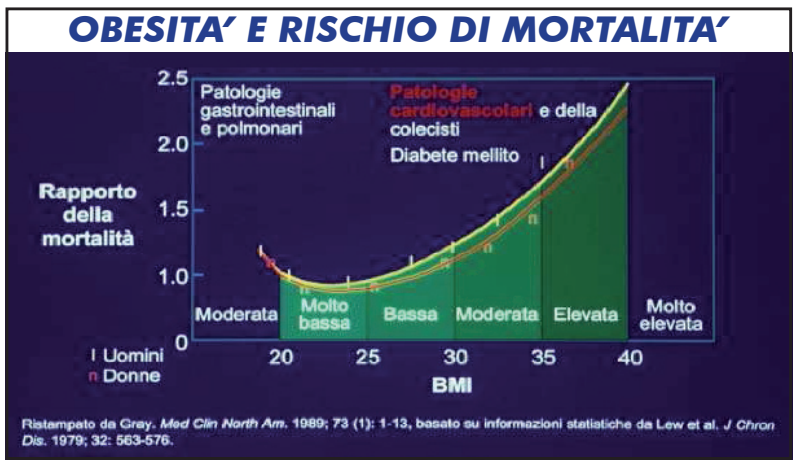


Figura 6

tari; la seconda dalle condizioni ambientali (data oltre che dai processi industriali, da meccanismi naturali che si rivoltando contro di noi, ad esempio lo stress, da situazione emozionale saltuaria è diventata normalità, tanto che è stato dimostrato che a livello cronico contribuisce all'aumento del peso.); la terza causa dell'obesità è poi determinata da aspetti psicologici (come ansia, depressione, emotion eating –"mangio per dimenticare" per esempio-).

L'obesità può infine derivare da fattori comportamentali: rispetto ad esempio ai nostri nonni mangiamo di meno ma in maniera diversa, anche perché assumiamo un maggior numero di calorie, ma non siamo completamente sfamati. Pensiamo al classico hamburger super farcito: assieme alle patate fritte di contorno e alla Coca Cola come bevanda, il numero di calorie si aggira attorno alle 1000, ma dopo un paio di ore dal pasto…si torna inesorabilmente ad avere fame!

Emerge inoltre un aspetto da non sottovalutare: ci muoviamo di meno rispetto ad un secolo fa! Emerge quindi che tra questi quattro fattori cui è imputabile l'obesità, tre di essi quello di tipo genetico, quello ambientale e quello psicologico non sono modificabili, mentre gli unici su cui si può intervenire (a fatica) risultano quelli di natura comportamentale.

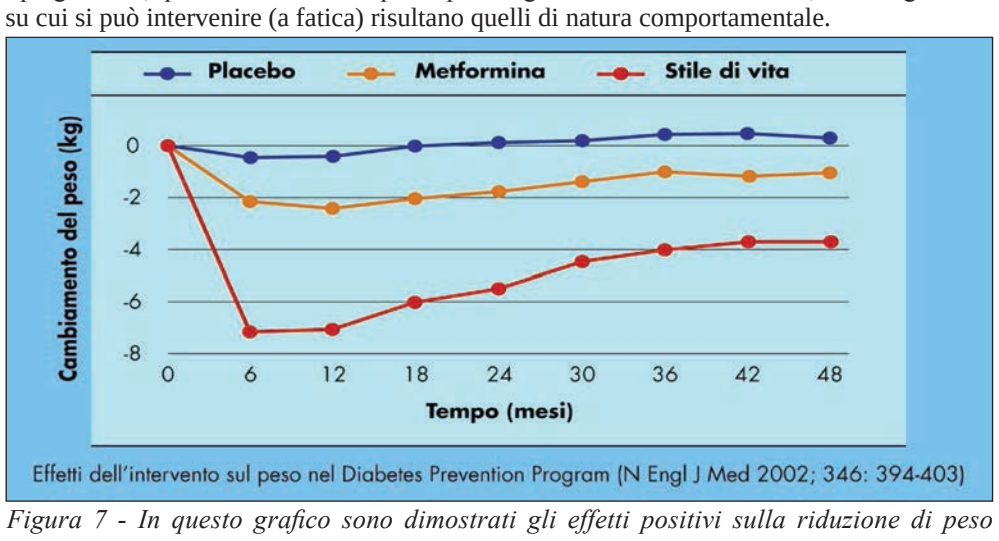


Figura 7 - In questo grafico sono dimostrati gli effetti positivi sulla riduzione di peso generati dal cambiamento di stile di vita, comparato con l'impiego di alcuni medicinali.

Ma come modificare il proprio comportamento?

… CAMBIANDO STILE DI VITA!

Il Dot. Tomasi ha premesso che non è semplice, ma è l'unica chiave di lettura per evitare la terribile piaga dell'obesità.

Gli aspetti dello stile di vita che devono essere modificati per prevenire innanzitutto l'obesità sono rappresentati dai due elementi che costituiscono il "bilancio energetico": da un lato, le "entrate" e cioè l'energia introdotta con gli alimenti; dall'altro, le "uscite volontarie" e cioè l'energia consumata con l'attività fisica. Si pensi infatti che il rischio di obesità, si riduce del 10% per ogni ora alla settimana dedicata alla pratica di attività fisica moderata; al contrario il rischio di obesità aumenta del 12 % per ogni ora alla settimana in più trascorsa davanti alla televisione. E' interessante anche scoprire che alcune ricerche hanno focalizzato la propria attenzione sulle principali cause per cui la popolazione sedentaria non pratica attività fisica. Eccone quindi le voci più comuni: arrivo a sera troppo stanco; sono troppo grasso; sono ammalato di cuore; ho paura delle ipoglicemie; sono troppo vecchio; non ho tempo; le gambe mi fanno troppo male. Bisogna riflettere su quali siano invece gli effetti positivi dell'attività fisica di cui i sedentari di fatto rinunciano. Innanzitutto essa incrementa il dispendio energetico; protegge/accresce la massa magra; migliora lo stato di benessere psicologico; riduce il rischio di morbilità e mortalità; migliora la performance cardiovascolare; può inibire l'appetito e riduce il desiderio di cibi grassi; facilita il mantenimento a lungo termine della perdita di peso; migliora la funzione respiratoria.

Quali sono poi gli effetti positivi di una regolare attività fisica?

Ricordiamo i principali: riduce la massa grassa; aumenta la concentrazione di HDL; riduce i livelli di LDL e quelli dei trigliceridi; riduce e stabilizza i valori pressori; riduce la frequenza cardiaca di base; migliora la sensibilità all'insulina; riduce i fattori trombofilici. In base a questi dati emerge che per una buona salute sono necessari:

Almeno 30 min di esercizio fisico aerobico di moderata intensità, possibilmente tutti i giorni e comunque non meno di 5-6 volte la settimana ad esempio camminando o facendo una corsetta.

Oppure per i più pigri o per chi non è in grado di camminare o correre?

Si può in alternativa sostituire la camminata o la corsetta utilizzando la bicicletta, facendo ginnastica, nuotando, ballando o facendogiardinaggio. Lo sapevate che? (Figura 8 e 9)

Figura 8

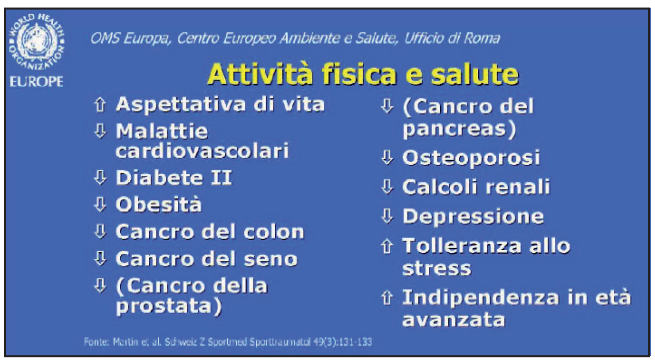


Figura 9

L'attività fisica necessita di una gradualità degli obiettivi.

Infatti bisogna iniziare con *programmi di intensità lieve* ed aumentare progressivamente.

Inoltre, *incrementare le normali attività quotidiane* (no elettrodomestici, spostamenti e scale a piedi, parcheggio dell'auto a distanza dalla meta, utilizzo della bicicletta, ecc.). **Per concludere:** La conferenza ha posto la propria attenzione su una tematica di estrema attualità: l'obesità, che è un ostacolo al *benessere*, che nella società odierna è infatti di uno degli obiettivi più ambiti. Forma fisica e abitudini alimentari sono aspetti importanti per evitare situazioni critiche come i differenti gradi di obesità, ma anche gli eccessi opposti come l'anoressia ed altre pericolose patologie, come è riportato nella figura numero 6.

FRANCESCO LAZZARINI

LA ZUCCA

Cos'è la Zucca?

Con il termine zucca vengono identificate diverse piante e relativi frutti appartenenti al genere Cucurbita della famiglia delle Cucurbitaceae, in particolare le specie Cucurbita maxima, Cucurbita pepo e Cucurbita moschata. Originaria dell'America centrale, in particolare del Messico, si è velocemente diffusa in Europa dopo gli sbarchi dei coloni. Attualmente è sfruttata in diversi campi, oltre che in cucina, la zucca è largamente utilizzata per la cosmesi, la lavorazione di oggetti artigianali e, in particolare nei Paesi anglosassoni, per la costruzione di Jack-o'-lantern, caratteristiche lampade alla base dei festeggiamenti di Halloween.

Un po' di storia

Con molta probabilità, la zucca è originaria dell'America Centrale: i più antichi semi, infatti, sono stati ritrovati in Messico e risalgono al 7000 - 6000 A.C. In Nord America la zucca era un alimento base della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti lo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica. I primi coloni impararono dagli Indiani a coltivare le zucca che, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi importanti dopo la scoperta dell'America.

Caratteristiche Generali

La zucca appartiene alla grande famiglia delle Cucurbitacee, molto ricca di varietà per forma e colore. Le più conosciute sono la Cucurbita maxima (zucca dolce) e la Cucurbita moschata (zucca torta o zucca pepona), da non confondere con la Cucurbita pepo, specie cui appartengono le comuni zucchine. Nella Cucurbita maxima il frutto, la zucca per eccellenza, ha una forma voluminosa ed appiattita all'apice ed è caratterizzata da una spessa buccia verde solcata da striature longitudinali. Di grandi dimensioni (può pesare anche 80 Kg), la Cucurbita maxima presenta una polpa di colore giallo-arancio farinosa e dolciastra. La Cucurbita moschata è di forma allungata, cilindrica e ringonfia all'estremità. Di medie diemsioni, è di colore verde scuro o arancione ed ha polpa dolce e tenera. Le varietà di zucche più coltivate in Italia sono la Marina di Chioggia, molto diffusa nel Nord, e la Lunga di Napoli, coltivata soprattutto nelle regioni meridionali.

La zucca si semina in primavera e arri-

va a maturazione in agosto. Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo. Una zucca ha queste caratteristiche se, dandogli dei leggeri colpetti, emette un suono sordo. Il picciolo, inoltre, deve essere morbido e ben ancorato alla zucca. La buccia deve essere pulita e non deve presentare ammaccature.

Date le dimensioni e il peso, nella maggior parte dei casi la zucca si acquista tagliata a tranci, tenendo presente che buccia e semi rappresentano uno scarto del 30-35%. Se si compra una zucca a pezzi, bisogna fare attenzione che la parte tagliata ed esposta all'aria non sia asciutta, che il frutto sia ben maturo e sodo, senza punti cedevoli e che i semi siano umidi e scivolosi.

La cucurbita maxima è la varietà più versatile in cucina, quella che si presta al maggior numero di preparazioni.

Le zucche lunghe, invece, sono più adatte per essere usate nei minestroni insieme ad altre verdure.

Le zucche intere possono essere conservate per tutto il periodo invernale in ambiente buio, fresco e asciutto. La tradizione vuole che si mangino entro carnevale.

I pezzi di zucca cruda si conservano in frigorifero, nel reparto delle verdure, avvolte dentro la pellicola trasparente, e vanno consumate nel giro di pochi giorni, poiché si disidratano con facilità.

Tolta la buccia e tagliata a dadini, eventualmente scottati per qualche minuto in acqua bollente, può essere anche congelata.

Zucca: Bellezza e Salute

Con la polpa della zucca è possibile preparare una maschera di bellezza per il viso. Schiacciate una fettina di zucca cruda e un pugnetto di semi, mescolate il tutto con un po' di miele, applicate l'impasto sul viso e lasciate in posa per qualche minuto: tutte le pelli, specie quelle grasse con i punti neri, saranno più pulite e levigate. La polpa di zucca è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie alla presenza al suo interno di un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici.

Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo - arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A, di minerali quali il potassio. il calcio e il fosforo e di molte fibre. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e betacarotene.

La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose.

La polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature.

I semi sono utili per prevenire e sostenere la terapia contro le disfunzioni a livello delle vie urinarie. Sono inoltre un sicuro aiuto contro la tenia.

Aggiunto al latte o al succo di frutta, l'estratto di zucca è indicato nel controllo delle nausee mattutine, dei disturbi gastrici e prostatici.

Spazio alle Curiosita'

Il dizionario Zanichelli fa derivare il termine "zucca" da "cocutia" (in latino significa"testa"), poi trasformato in "cocuzza", "cozuccae" e, infine, zucca.

La polpa di un tipo di zucca, la Cucurbita ficifoli, o melanosperma, che cresce allo stato spontaneo nell'Asia orientale, ma sembra che la sua patria sia il Messico, dove viveva prima della scoperta di quelle terre ed era conosciuta con il nome di tzilicayotli, in cottura si disaggrega e i filamenti appaiono come capelli d'angelo, che si condiscono come gli spaghetti, da qui il nome di Zucca spaghetti.

IDEA CULINARIA

Dall'antipasto al dolce, di zucca si può riempire un intero menù. Ed ogni piatto sarà gustoso e soprattutto salutare. Perché la zucca è un ortaggio dalle mille virtù.

FRITTELLE DI ZUCCA

ingredienti per 4 persone:
300 gr.zucca già cotta
1 amaretto
50 gr.di parmigiano gratuggiato
50 gr.di farina bianca
1 rosso d'uovo
olio di semi per friggere

Procedimento:
Mettere la zucca cotta a vapore in una terrina con l'uovo, l'amaretto, la farina e il parmigiano. Amalgamare tutto bene e con un cucchiaio adagiarle piano piano nell'olio bollente e friggere da tutte e due le parti. Si può servire come antipasto caldo.

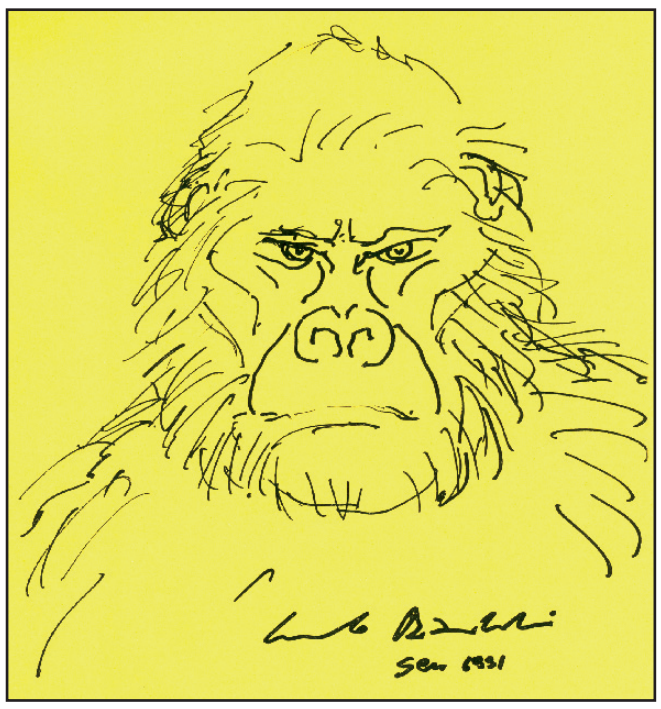
Effetti Speciali Cinematografici

CARLO RAMBALDI
UN ARTISTA DA OSCAR

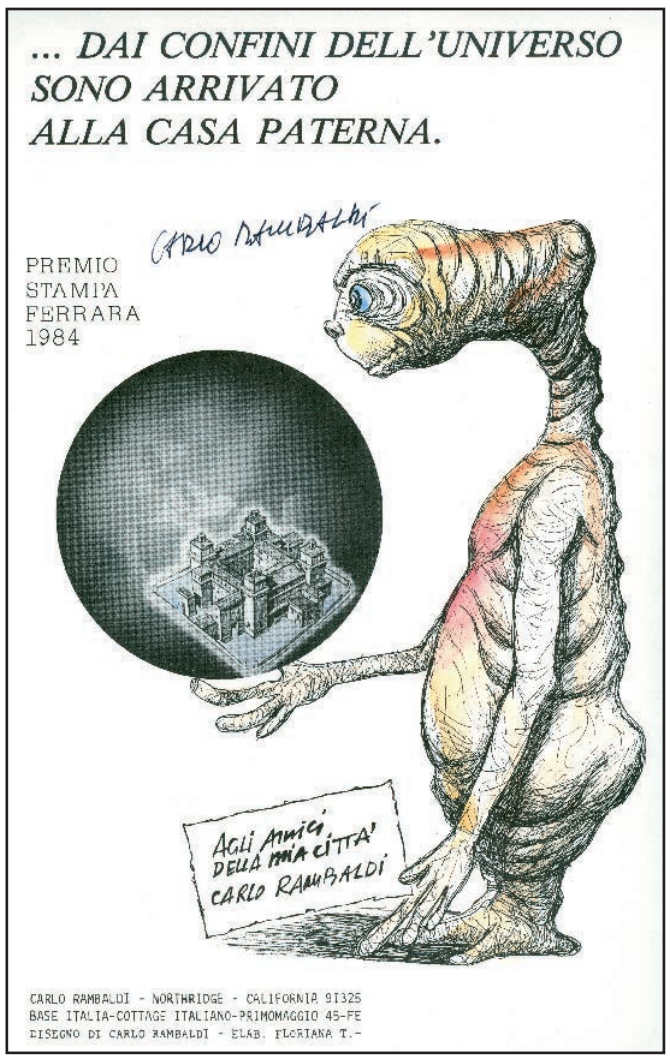
Carlo Rambaldi

Nasce a Vigarano Mainarda (Fe) l'artista italiano dagli effetti speciali cinematografici conosciuto a livello internazionale e vincitore di ben tre premi Oscar. Laureatosi all'Accademia di Belle Arti di Bologna, inizia a frequentare gli ambienti cinematografici italiani lavorando per Pier Paolo Pasolini, Dario Argento e Marco Ferreri. Da ricordare i film: "La grande abbuffata" e "Profondo Rosso".
Realizzò anche gli effetti per due sceneggiati televisivi "storici": "L'Odissea" (dove realizzò il braccio di Polifemo) e "Pinocchio" (per il quale costruì il burattino di legno e la balena); a proposito di Pinocchio, è bene precisare che il maestro Rambaldi era pronto a realizzare un burattino perfettamente funzionante e in grado di reggere l'intera storia, ma per questione di tempo e di budget tale soluzione fu bocciata e si ricorse al discutibile espediente narrativo di Pinocchio che saltava di continuo dallo stato di "legno" a quello "umano".
Ma sarà soprattutto Hollywood a permettergli di realizzare tutti i suoi sogni rendendo possibili film un tempo inimmaginabili come "King Kong", "Alien" e tanti altri.
L'incontro con la grande produzione cinematografica americana gli permetterà di affinare le sue abilità nella meccatronica (effetti speciali ottenuti con l'unione di meccanica ed elettronica).
Nel 1982 crea il suo capolavoro commuovendo il mondo intero con il protagonista di "E.T. l' extraterrestre", la più importante favola del cinema moderno che nasce da un quadro picassiano che lo stesso maestro Rambaldi aveva dipinto in gioventù a Ferrara. Aveva ritratto delle donne che lavavano i panni sul greto del fiume Po. Erano magre, avevano il collo allungato, la mascella larga, e la testa a mo di periscopio. Quelle donne sono state le madri di E.T. L'artista ne costruì tre: uno con sessantacinque punti di movimenti, un altro con meno movimenti, un terzo solo per la luce del cuore.
Il maestro ha sempre continuato a lavorare senza sosta nel suo capannone-laboratorio alla periferia di Los Angeles. Come fabbricante di mostri, egli ha goduto di una popolarità pari a quella di Ray Hanyhausen. Rispetto al collega americano, egli usava tutta un'altra tecnica: mentre Hanyhausen costruiva modellini che poi venivano animanti con la "dynamation", Rambaldi costruiva le sue creature a grandezza naturale muovendole poi con complessi meccanismi idraulici (si pensi al King Kong del 1977).
Nel mese di ottobre 2007 si è svolta a Bondeno la nota fiera del pane e dei derivati del frumento, organizzata dall'associazione Panarea, che ha visto come Testimonial proprio il concittadino Carlo Rambaldi, che in questa occasione ha potuto incontrare anche la nostra redazione di Sport Comuni.
Filmografia: Sigrifo, Barbarella, L'Odissea (TV), Le avventure di Pinocchio (TV), Profondo Rosso, King Kong (Oscar), Incontri ravvicinati del terzo tipo, Alien (Oscar), Possession, E.T, l'extra-terrestre (Oscar), L'occhio del gatto, Conan il distruttore, Dune, King Kong 2.

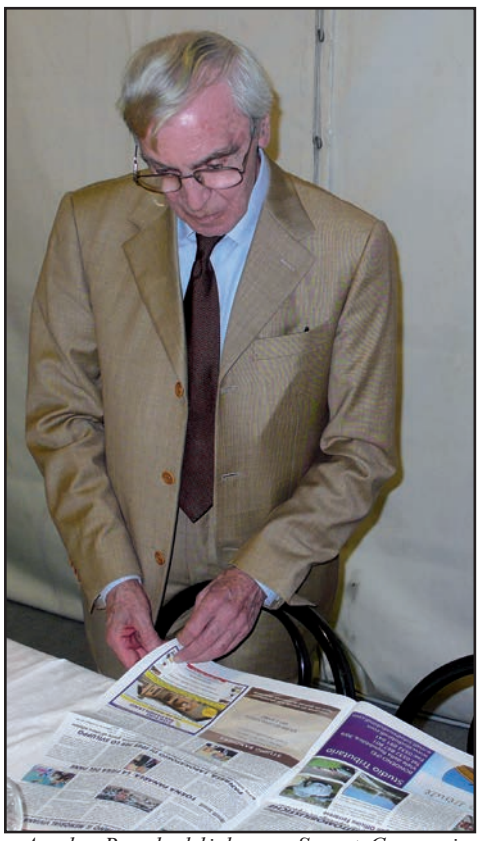
LAURA ROSSI



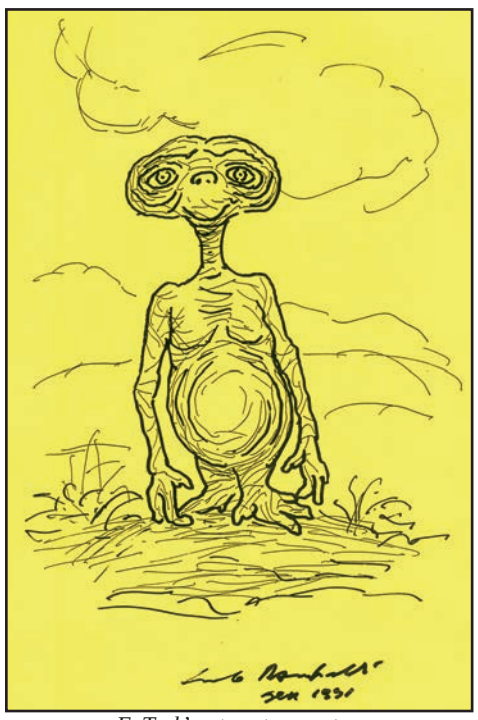
Un disegno di "King Kong"



Disegno di E.T. realizzato per il Premio Stampa del 1984

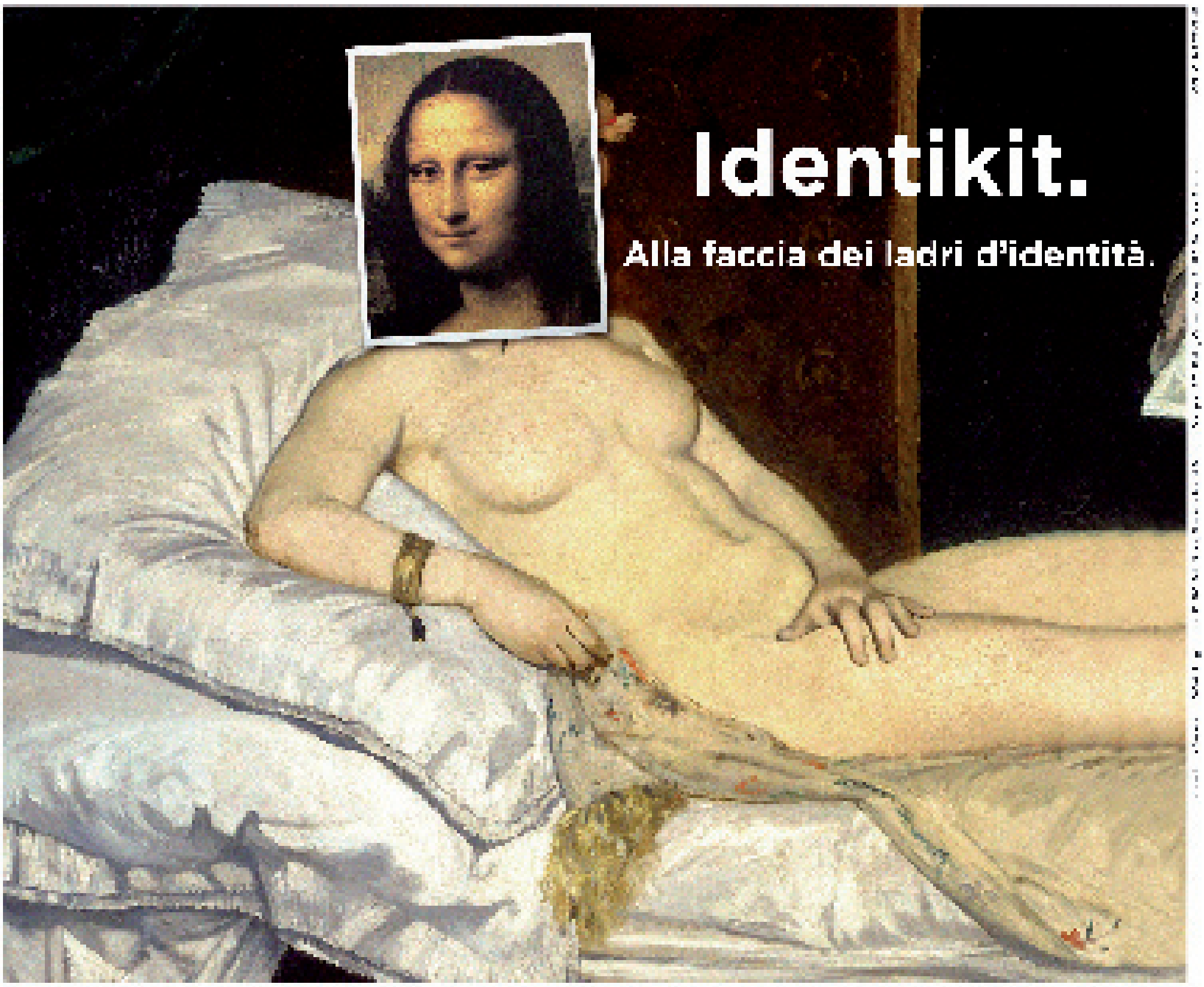


Anche Rambaldi legge Sport Comuni



E.T. l'extra terrestre

Dedica del Maestro Rambaldi a Sport Comuni



IDENTIKIT è il primo sistema che ti protegge dall'utilizzo fraudolento dei tuoi dati personali.

I ladri d'identità possono scoprire chi sei, in ogni momento, senza che tu te ne accorga: possono rintracciare i tuoi dati personali, rubarli facilmente e usarli per ottenere finanziamenti a tuo nome.

Oggi per proteggerti c'è **Identikit**, l'unico sistema italiano che ti informa ogni giorno se sono stati fatti richieste o aperti finanziamenti a tuo nome, e, se lo vuoi, interviene direttamente in caso di frode.

Da oggi puoi trovare IDENTIKIT anche in tutte le filiali della Cassa di Risparmio di Cento

CASSA DI RISPARMIO DI CENTO

mister credit

www.mistercredit.it