

GENNAIO - FEBBRAIO 2020

tempoSport

PIA ASTONE, LA SCIENZIATA
CON UNA VITA
CHE SCORRE TRA LE "ONDE"

L'ARRAMPICATA DEBUTTERÀ
A TOKYO 2020 E L'ITALIA
SCHIERA LUDOVICO E LAURA

KARATE, CICLISMO, DANZA,
SOCIALE, SALUTE:
LO CSAIn C'È SEMPRE





PIÙ SPORT PIÙ SOCIALE



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

CSAIN e AVIS INSIEME



IL PRESIDENTE DELLO CSAIN LUIGI FORTUNA E IL PRESIDENTE DELL'AVIS GIANPIETRO BRIOLA FIRMANO IL PROTOCOLLO D'INTESA

sommario

NUMERO 1-2 mese di GENNAIO - FEBBRAIO 2020



NUMERO 1-2
MESE GENNAIO-FEBBRAIO 2020

RIVISTA DELLO CSAIn
Centri Sportivi Aziendali e Industriali

DIRETTORE
Luigi Fortuna

DIRETTORE RESPONSABILE
Giacomo Crosa

VICE DIRETTORE
Sandro Aquari

COORD. REDAZIONALE
Paolo Germano

PROGETTO GRAFICO
Different Creativity
www.differentcreativity.com

SEDE E SEGRETERIA
Viale dell'Astronomia, 30
00144 Roma
Tel. 06.54221580 / 06.5918900
06.54220602
Fax 06.5903242 / 06.5903484
redazionetemposport@csain.it
Sito web: www.csain.it

STAMPA:
Varigrafica Alto Lazio - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma N° 70/2018

Numero chiuso in redazione
il 27 Dicembre 2019

PAG. 2 BASSA POLITICA E UN QUINTO POSTO NEGATO
Di LUIGI FORTUNA

PAG. 3 DOV'È FINITO IL PUDORE?
Di GIACOMO CROSA

PAG. 4 "ECCO LA MIA VITA TRA CIELO E ACQUA"
Di GIACOMO CROSA

PAG. 10 LO CSAIN C'E', OLTRE LO SPORT
Di LUIGI FORTUNA

PAG. 12 LUDOVICO E LAURA SCALANO I 5 CERCHI
Di PAOLO GERMANO

PAG. 15 TOKYO ASPETTA IL MONDO

PAG. 16 CENTO DOMANDE AD A. AGIURGIUCULESE
Di ILARIA BRUGNOTTI

PAG. 20 A PASSO DI DANZA SULLE NOTE CSAIN

PAG. 22 LA "CARICA DEI 600" PER IL KARATE CSAIN

PAG. 24 SCUOLA, SPORT, LAVORO UNITI SUL VOLTURNO
Di GENNARO REGA

PAG. 26 L'ADDIO AL 2019 CON I DIRETTORI DI GARA...
Di BIAGIO SACCOCCIO

PAG. 27 ECCO IL GIRO DELLE 1001 "BELLEZZE"
Di FERMO RIGAMONTI

PAG. 29 L'ARCO È GIÀ TESO
A CURA AR.CO. ARCIERI CONFEDERATI

PAG. 30 "QUELLE VITTORIE ORGOGLIO DI TUTTI"
Di LUCA PANGALLI

PAG. 32 PIERBON, LA VALANGA D'ORO
A CURA AREA COMUNICAZIONE CIP

PAG. 33 ATLETE DI OGGI E ...
Di ANDREA FERRELLA

PAG. 34 FIDO IN CAMPO CON IL TEAM CSAIN
Di GIUSEPPE MADDALENA

PAG. 36 PER LO CSAIN È QUESTIONE DI CUORE

PAG. 38 IL MIO COMPAGNO DI BANCO È UN CAVALLO
Di ROBERTA MARESCI

PAG. 40 LAVORO E SPORT LE ANIME DELL'HAPOEI
Di G.C.

PAG. 42 UNA GRANDE STORIA SCRITTA SUI BINARI

PAG. 44 SPEZIE ED ERBE NON SIATE...INVADENTI
Di GIANCARLA MONTICELLI

PAG. 46 I CONSIGLI DELL'ESPERTO
Di SALVO SPINELLA



4

10



12

16



20

24



36

42





IL PRESIDENTE

BASSA POLITICA E UN QUINTO POSTO NEGATO

di LUIGI FORTUNA

A fine d'anno, si sono tirate le somme, e mai come in questo 2019 i risultati sono stati importanti, sofferti, meritati.

Gli obiettivi raggiunti ci fanno osare per conquistare, tutti insieme, nuovi ed ancor più gratificanti traguardi. I dirigenti CSAIn, solidi nell'oggi, guardano già verso il futuro, consapevoli di avere iniziato la fase formativa di giovani "quadri", senza distinzione di genere, ai quali tramandare il nostro storico brand, solido e affidabile, nel momento in cui entriamo nel sessantaseiesimo anno di vita. Stiamo vivendo momenti di cambiamento repentini da parte delle istituzioni preposte al governo dello sport; sconvolti prima da novità e poi da retromarce, senza più definizione su cosa sia giusto fare o chi deve fare. Di più, manca la fiducia in quelle regole certe, quelle scritte, in cui credevamo di avere plasmato il nostro "essere Ente", forgiato la professionalità dei nostri dirigenti e del management. Questa fiducia è venuta meno per il comportamento non coerente delle stesse istituzioni che le hanno scritte e poi disattese. Riconosciamo che la responsabilità di legiferare e disporre in materia di sport sia delle istituzioni ma è loro anche il dovere di mettere in atto i controlli efficaci a tutela dell'intero sistema socio/sportivo e in specie della sua credibilità.

Queste regole, nei principi, non si discostano dalla "Dichiarazione universale dei diritti umani" del 10 dicembre 1948 "Tous ont droit, sans aucune discrimination, à un salaire égal pour un travail égal". Parità di doveri, di diritti e di equità di sostegni economici che ci piacerebbe trovassero reale applicazione

dall'interno dell'ordinamento sportivo attuale, e non che se i dati riassuntivi finali non sono negli equilibri auspicati, si ricercano soluzioni compensative con medie desunte dagli ultimi tre o cinque anni, giustificando l'ingiusto operato con la mancanza di algoritmi o perché le maglie di controllo erano troppo larghe. Questi sono comportamenti da bassa politica. Come conseguenza, a fine anno, le meritate commisurazioni economiche per meriti acquisiti senza avere barato, frutto di un grande e diffuso lavoro e di fermento del nostro associazionismo, non trovano riscontro. La prova è che quest'anno il nostro punteggio raggiunto nel registro delle attività sportive e formative ci vede al quinto posto, ma le ragioni di stato e letture di regole non scritte, ci hanno privato del piacere di innalzare la coppa relegandoci oltre la decima posizione con tutti i danni economici del caso. Come spiegare, ora, questa assurdità a tutte le Associazioni, ai tesserati e ai Responsabili territoriali CSAIn? Proveremo a farlo e siamo convinti che saremo capiti per la forza dei nostri buoni comportamenti.

Il buonismo di fine anno, vi direte, che fine ha fatto? Tranquilli, questi miei pensieri li leggerete ad inizio 2020 e avremo già superato i ritiri spirituali e saremo nuovamente sui campi, nelle piazze, sulle piste, in palestra, nei cortili, nei teatri, a correre, saltare, gioire e svolgere quotidianamente quello che comunque ci arricchisce: continuare a stare insieme in ambienti dove tutti condividiamo le stesse misure e gli stessi principi, al servizio della Gente. Auguri a Voi tutti per uno splendido e sereno 2020. ●



IL DIRETTORE

DOV'È FINITO IL PUDORE?

di GIACOMO CROSA

Abbiamo messo in archivio un anno, il 2019, durante il quale CSAIn si è esaltato nella quantità ed in quantità. In questo primo numero 2020 di TempoSport non mancheremo di farci stordire dai suoi profumi. Nello stesso tempo, cominciare un nuovo anno con qualche brutta sensazione non è piacevole.

Fortunatamente sono fuori del confine strettamente personale ma ciò non toglie che sia inevitabile rilevarle. Il riferimento è per l'evoluzione della riforma dello sport per legge promulgata recentemente, poco più di un anno fa. Il prodotto più evidente della pseudo rivoluzione è stata la "confusione". Una confusione generata dallo stato di conflitto permanente tra i protagonisti in campo: Sport e Salute, CONI, Ministero dello Sport e Politiche Giovanili con la "chicca" finale dell'Ing. Rocco Sabelli, AD e Presidente di Sport e Salute dimissionario giusto alla vigilia di Natale. Forse nella calza della Befana il nome di chi prenderà il suo posto, e che nel momento di questo scritto, ancora non si è materializzato. In ogni caso, ripetendo, con un poco o onorevole copia-incolla, quanto scritto nel precedente editoriale, beghe a parte, le mie orecchie hanno sentito parlare solo di soldi, di come usarli, di come distribuirli, di come scomporsi.

Restando in argomento, il problema attuale è che, a parte la pilatesca suddivisione del denaro per le Federazioni Sportive, in altri territori, in particolare Enti di Promozione Sportiva, l'operazione conferimento dei contributi pubblici ha seguito principi che giuridica-

mente sono discutibili, e non è detto che non portino a ricorsi in tal senso.

Non aver attualizzato e rispettato, per incapacità operativa, le regole giustamente rigide che ultimamente erano state imposte nel controllo delle attività degli Enti di Promozione, e dalle quali sarebbe scaturita una più fedele e trasparente entità dei contributi, è stato come minimo volgare prima che, come ho già detto, giuridicamente contestabile. Mi chiedo come non ci si possa vergognare di ciò. Ma la capacità di vergognarsi, è tra quei comportamenti ormai narcotizzati nella nostra società. È il momento ora di farci avvolgere da quei profumi ai quali facevo riferimento in apertura, aromi prodotti dall'attività CSAIn, essenze delicate che rappresentano le azioni e i comportamenti virtuosi dalle sue donne e dai suoi uomini che non si fanno distrarre dal non giusto che li circonda. Nelle pagine che leggerete incontrerete personaggi straordinari come l'astrofisica Pia Astone, e non vi sarà, difficile entrare nell'atmosfera magica di questo anno olimpico. Poi sarete inevitabilmente coinvolti in alcuni esempi di quanto sia varia e socialmente utile l'attività CSAIn. Non mancherete, infine, di notare anche la valenza internazionale del nostro Ente così come la straordinaria prospettiva racchiusa nel protocollo d'intesa firmato tra AVIS e CSAIn. Di quest'ultimo sono particolarmente orgoglioso e ringrazio quanti, sui due fronti, ne hanno reso possibile la materializzazione. Un fatto concreto che ci permette di credere in un futuro migliore.

ECCELLENZE ITALIANE / Pia Astone è la ricercatrice che ha contribuito allo studio sulle onde gravitazionali che ha guadagnato il Nobel nel 2017. Ma il suo lavoro scientifico e il suo insegnamento convivono con una grande passione, il nuoto agonistico. Tra i “master” ha vinto titoli e ancora guarda lontano con ambizione

“ECCO LA MIA VITA TRA CIELO E ACQUA”

Il Pantheon di TempoSport e di CSAIn si fa sempre più prezioso aprendo le sue porte, in questo inizio di 2020 a Pia Astone, una donna che rappresenta al meglio l'Italia nella comunità scientifica internazionale. Il Premio Nobel del 2017 per la Fisica assegnato a Kip Thorne, Rainer Weiss e Barry Barish per aver rilevato con prove certe l'esistenza delle onde gravitazionali teorizzate cento anni fa da Albert Einstein, coinvolge anche il suo nome. Un nome che, con sorpresa, è di valore anche nel nuoto master. Un pianeta, quello di Pia Astone, dalle due facce, proprio come la Luna da lei tanto ama-

ta. Una illuminata dal sole della scienza, ben in evidenza, l'altra, quella in ombra, più riservata, con la sua grande passione per l'agonismo sportivo. La conversazione, anche intima, che segue è la sintesi di questa parte del pianeta Pia meno conosciuta.

«Il primo dato di fatto, inconvertibile, - tiene subito a precisare - è che nel 2020 cambio categoria, divento master over 60. Invecchiare non fa piacere, ma è inevitabile, di contro sorrido perché parlando di nuoto penso, in questa nuova categoria, di essere ancor più competitiva a livello nazionale e internazionale. Questo poi è un anno con obiettivi importanti. In

piscina, un crescendo: a febbraio i Campionati regionali, poi gli Europei a Budapest quindi i Campionati nazionali.

«Da giugno in poi gare in acque libere. Altre atmosfere, altro tipo di sensazioni ed emozioni. In ogni caso, piscina o acque libere, sempre nuoto di lunghe distanze, con una estensione che va dai 400 ai 10.000 metri».

Le motivazioni quando non sono velitarie richiedono fondamenta solide. Come costruisci le tue?

«Ovviamente con l'allenamento. Con il lavoro che faccio non è che sia facile, ma mi diverto, la fatica è corroborante. Mi alzo presto la mattina e sempre prima che il traffico di Roma Nord impazzisca. Alle 7 entro in acqua e nuoto per un'ora e mezza, due ore, a seconda che sia in un periodo di carico o di scarico. Diciamo mediamente per una distanza tra i sei e gli otto chilometri al giorno e questo per sei giorni alla settimana dal lunedì al sabato con la variante che dal lunedì al venerdì, dopo l'allenamento vado al lavoro all'Università. Non che il sabato non lavori, ma farlo in modo più rilassato a casa non è male».

Il tuo campo base è la bellissima piscina dello Sporting Due Ponti, ma immagino che tra lavoro e conferenze in giro per il mondo non ti sia facile mantenere questi carichi di allenamento.

«In effetti non lo è, ma posso assicu-



Pia Astone ha praticato nuoto fin da giovanissima, ma ha lasciato a 14 anni per cimentarsi nel pentathlon moderno. Poi si è dedicata solo allo studio



La ricercatrice italiana con Giacomo Crosa e il gagliardetto CSAIn davanti al Circolo romano dello Sporting Due Ponti dove si allena

rare che i principi scanditi dall'allenamento non vengono mai traditi. Faccio sempre di tutto per rispettare quanto è programmato. Quando viaggio, in valigia porto sempre con me gli elastici. Il mio nuoto di fondo è fatto molto di braccia e poco di gambe, e così anche un buon allenamento a secco con gli elastici per migliorare resistenza e forza è buona cosa. Poi, nelle piscine degli hotel, quelle da 10-15 metri, mi capita di fare cose che mi fanno sentire ridicola a chi mi guarda.

«Indosso un marsupio che si riempie d'acqua e oppone resistenza, così come a volte mi metto una gogna ai piedi, oppure mi lego con un elastico al blocchetto e via a forza di bracciate».

L'allegria e le risate che fanno da sottofondo a queste tue parole mi fanno comprendere ancor più la leggerezza e quindi il piacere che accompagna la tua vita da nuotatrice master.

«In realtà io penso che tutto questo,

alla fine, sia per me un grosso vantaggio. Il mio equilibrio psicofisico evidentemente lo richiede. Avere quelle due o tre ore nelle quali faccio altro ed ho un obiettivo diverso da quello principale della mia vita che è poi la ricerca scientifica, mi aiuta un po' a scaricare a riequilibrare le mie tensioni, ad essere più tranquilla nel lavoro e perché no, anche nel rapporto con i miei studenti. Insomma, se io nuoto e mi alleno è un vantaggio per tutti.

«Ho notato che quando per un motivo o per l'altro mi devo fermare, tempo fa ad esempio l'ho dovuto fare per un piccolo intervento al cuore, mi sento più isterica. Magari senza il nuoto ho più tempo, ma come spesso succede se hai più tempo rischi di perdere più tempo. Alla fine credo che questo mio schema così preciso derivi da come sono stata educata da bambina, con lo sport ad avere un ruolo importante».

Nel dettaglio che vuoi dire?

«Come si è capito io sono nata nel

**«RICERCA
O NUOTO,
BISOGNA
AVERE SEMPRE
UN GRANDE
OBIETTIVO DA
RAGGIUNGERE»**

1960. A quel tempo non è che si cominciasse presto a fare sport, invece io a sei anni ero già in piscina, al Foro Italico, prima la piscina pensile, poi quella famosa dei Mosaici. Non ero male nel delfino e nei 400 metri stile. Il tempo delle mie giornate era scandito dal metronomo: scuola, piscina, studio. Senza indulgenze. Questa è stata la mia formazione mentale. Direttamente o indirettamente ho imparato il valore della organizzazione del tempo.

«Ho fatto nuoto fino ai 14 anni poi sono passata al pentathlon moderno, uno sport che in quegli anni, al femminile non è che fosse molto praticato. La società De Gregorio ne fece una sua bandiera ed io sono felice di essere stata parte di quel progetto iniziale. Non ero male, ma arrivato il momento della scelta: studi, università o pentathlon, scelsi Fisica e in quel momento calò il sipario.

«Ricordo ancora, divertita, una conversazione con Pier Paolo Cristofori che avevo conosciuto durante gli allenamenti di corsa all'Acqua Acetosa, quel Cristofori che con Daniele Masala e Carlo Massullo avrebbe vinto nel 1984, ai Giochi olimpici di Los Angeles, la medaglia d'oro a squadre.

«Io avevo appena finito la maturità... Pia che cosa pensi di fare ora? Mi iscrivo a Fisica. Davvero? Io frequento Fisica. Accidenti, sei proprio bravo allora a conciliare studio e sport...

«Ricordo questo, divertita, perché io



La professoressa Astone insieme al fisico americano Kip Thorne, insignito nel 2017 del Nobel per lo studio sulle onde gravitazionali

QUELL'INTUIZIONE DI EINSTEIN DIVENTATA REALTÀ GRAZIE ALLO SCONTRO DI DUE BUCHI NERI

di PIA ASTONE

La scoperta delle onde gravitazionali è avvenuta il 14 settembre 2015, quando un'onda gravitazionale (poi chiamata GW150914) ha attraversato la Terra. L'onda era stata generata dallo scontro e fusione di due buchi neri, ciascuno di massa uguale a circa 30 volte quella del nostro Sole, che ruotavano a velocità prossime a quella della luce. Il viaggio di questa onda era durato oltre un miliardo di anni e il suo effetto a Terra una impercettibile deformazione dello spazio-tempo, ben più piccola delle dimensioni di un atomo. A settembre 2015 i nostri rivelatori gravitazionali (LIGO, negli Stati Uniti) erano pronti

e, dalla misura del passaggio dell'onda, siamo riusciti a studiare con precisione le caratteristiche del fenomeno che le aveva prodotte. Un pochino come se voi, stando sulla riva di uno stagno e osservando il moto e la forma delle sue onde, riusciate a capire cosa e quando le abbia prodotte. Il lavoro è stato tutt'altro che semplice e il successo dovuto al lavoro di tante persone che nel corso degli anni si sono impegnate, con tenacia, sacrificio e tanta passione per la scienza. Tutto

iniziò quando nel 1915 Albert Einstein comprese che la gravità non è una forza come ci aveva insegnato Newton, ma una distorsione dello spazio-tempo generata dalla presenza di energia e materia. Lo spazio-tempo è simile ad un tessuto elastico e viene deformato dalla presenza di materia. Questa teoria, la Relatività Generale, ha varie conseguenze la cui verifica convinse rapidamente la comunità scientifica che Einstein avesse sviluppato qualcosa di rivoluzionario. Una delle conseguenze è l'esistenza delle onde gravitazionali, diverse da altre onde, quali ad esempio quelle sonore o luminose, ma comunque onde. Sono prodotte dal rapido movimento (rotazione, esplosione)

di oggetti molto massicci. All'epoca di Einstein non si sapeva che esistessero oggetti tanto particolari quali buchi neri, stelle di neutroni o fenomeni complessi quali scontri fra oggetti massivi in rapida rotazione, che potessero produrre onde gravitazionali apprezzabili. Il fisico americano Joseph Weber invece lo sapeva e alla fine degli anni '60 decise di tentare l'impresa di costruire rivelatori di onde gravitazionali. Non riuscì, ma i suoi risultati spinsero altri scienziati a costruirne di migliori. In Italia questo avvenne sotto la guida iniziale di Edoardo Amaldi. Negli anni 2000 iniziò la costruzione dei rivelatori di

tipo interferometrico, quale VIRGO in Italia, sotto la guida di Adalberto Giazotto (INFN, Italia) ed Alain Brillet (CNRS, Francia). I rivelatori hanno poi lavorato con sensibilità sempre migliori, fino al successo con la scoperta di settembre 2015. Da allora circa 30 altre onde di stesso tipo, dovute a scontri fra buchi neri, sono state viste dal nostro osservatorio gravitazionale. Il 17 agosto 2017 si osservano per la prima volta onde gravitazionali prodotte



Scontro e fusione di due buchi neri, che piegano in modo estremo lo spazio e il tempo. Durante lo scontro e la fusione vengono prodotte onde gravitazionali

dallo scontro di 2 stelle di neutroni (GW170817). A differenza di quanto avviene per i buchi neri, lo scontro fra stelle di neutroni produce anche onde elettromagnetiche, quali luce e raggi gamma. Nasce l'astronomia multimessaggera. Lo sforzo della ricerca è mondiale, gli scienziati collaborano senza barriere di nessun tipo. Le ricadute tecnologiche sulla società dovute all'uso di strumentazione e tecniche di analisi di frontiera sono inevitabili. Avremo rivelatori sempre migliori, con i quali guardare il dettaglio e comprendere struttura e composizione degli oggetti nelle zone più remote del nostro Universo. Noi siamo pronti, il viaggio è iniziato. ●

non riuscii in questa fusione e infatti chiusi con lo sport ma anni dopo, io ero diventata già ricercatrice all'Università, ed ero in commissione di laurea, mi trovai Pierpaolo tra i laureandi. In ogni caso bravo Cristofori a laurearsi anche con qualche anno di ritardo, tant'è che poi si è realizzato anche professionalmente».

Mentre ti ascolto, ti guardo negli occhi e mi sembra di vedere il piacere di una vita multitasking che si è svolta e si svolge alla velocità della luce, espressione per nulla fuori contesto nel tuo caso. Quando e come sei tornata ad essere un'atleta in senso agonistico?

«Adattandomi alla successione degli eventi della mia vita. Parlavi di velocità. Io sono stata veloce anche nel diventare mamma. Il primo figlio quando avevo 24 anni, il secondo a 27. Cresciuti un poco loro, avevo 36 anni ho cominciato a portarli in piscina. Nell'impianto dove andavo, lasciavano due corsie per i genitori. E, sempre per il principio che i minuti devono avere un senso, ho ripreso a nuotare. Fisicamente non è che stessi male. In quel vuoto agonistico il mio fisico si era rifugiato nella corsa. Mi vide un allenatore e mi propose di fare le gare master. Neanche il tempo per consolidare l'idea ed ho

avuto a 38 anni, il terzo figlio, che poi è una figlia. Quindi nuovo stop. Ma l'idea del nuoto master mi era entrata ormai in testa. Ero venuta a saper che qui allo Sporting Due Ponti c'era un bravo allenatore, Gianni Butera. Avevo 45 anni. Il nostro sodalizio funziona ancora oggi e le nostre ambizioni non sono di poco conto».

Posso chiederti di fare l'appello dei tuoi figli?

«Il primo è Pier Francesco, classe '84, fa l'avvocato ed ha una grande passione per la musica, il secondo è Luca, classe '87 e vive in Svezia. È un chimico ed ha tre bambine. Quindi mi puoi chiamare anche nonna. Infi-



Pia Astone ha vinto titoli italiani master sia in vasca sia in acque libere

ne, Maddalena che ha 21 anni. Vive con me e studia chimica. Detto così sembra tutto facile, non è stato semplice comporre il mosaico della mia vita. Diciamo che rifare per tre volte il liceo è stata la parte meno faticosa». **In nessuno di loro si è trasferito lo spirito agonistico?**

«No, hanno interessi vari, ad esempio Maddalena ama danza acrobatica e studia recitazione, ma io resto la depositaria dello spirito competitivo. Sì, credo proprio che la mia natura competitiva sia il substrato e l'anello di congiunzione della mia vita come ricercatrice scientifica e lo sport».

Il tuo essere o dover essere competitiva lo è stato in generale o più semplicemente nel rapporto uomo-donna?

«In generale, nell'ambiente universitario ho avuto meno problemi che nell'inizio della mia carriera lavorativa in una azienda privata settore radar e cose del genere. Lì il grande capo neanche mi salutava. Lui una donna proprio non la voleva. Nel gruppo di Fisica del Prof. Edoardo Amaldi nel quale ero stata inserita, ricco di persone di spessore, non ho trovato grandi pregiudizi. In generale devo dire che la situazione per noi donne è migliorata anche se ancora oggi mi sento dire che in certe commissioni, nonostante il mio curriculum, vengo inserita per legge, perché donna. Sono appena tornata da un importante talk in Vietnam, ebbene c'è chi pensa che io sia stata invitata solo perché donna. In ogni caso io mi sono forgiata in un periodo dove per una donna emergere era più difficile. Lo è stata anche nella mia famiglia e nella mia vita privata. Tanto per dire, quando nel 1993 ebbi la possibilità di andare a lavorare a Cardiff con il Prof. B. Schultz, allievo del Prof. Thorne, uno dei tre che ha ricevuto il Nobel in cui io sono stata

coinvolta, mio padre che mi adorava, non esitò a definirmi una madre disgraziata perché portavo i due figli piccoli fuori del loro contesto naturale. Così come il padre dei miei primi due figli, un medico, che non vedeva di buon occhio che io lavorassi. Motivo per cui ci siamo separati. Quelli sono stati anni duri e pieni di frustrazione e dubbi. Ero giovane. Ero entrata in crisi.

«Intorno a me tutti mi vedevano solo come donna madre, ed io cominciavo a pensare che forse loro, gli altri, avessero ragione. Ma io avevo studiato tanto, fin da piccola avevo amato studiare, e non riuscivo a capire.

«Poi ha focalizzato il tutto nel pensiero che per i figli una madre infelice sarebbe stata una peggior madre di quella che magari dedicava loro meno tempo. Il rapporto che oggi ho con i miei figli mi conferma che ho fatto la scelta giusta».

Ora stiamo conversando, di fronte una tazzina di caffè. Hai appena

terminato il tuo allenamento. Oggi "solo" 120 minuti di vasche, su è giù, una virata dopo l'altra con pochi sguardi incrociati con il fidato allenatore Butera e il cronometro. Ti ho seguita con attenzione e con te ho guardato quella linea nera sul fondo piscina. A me sembra sempre una presenza monotona ed inquietante. Che rapporto hai con lei?

«Forse in questo credo di essere un poco strana. Io quella linea sempre sotto gli occhi l'adoro. Io non mi annoio mai mentre nuoto. Per me ogni vasca, e quindi ogni volta che guardo la linea e poi il cronometro, per me è una sfida diversa. Tutti i 25 metri per me sono un qualche cosa d'importante e di unico e serve per costruire qualcosa di più importante. So di molti che hanno smesso proprio per quella riga nera. Io, sicuramente, non la subisco».

Tu sei protagonista anche nel nuoto in acque libere. È un modo per completarsi?

«Probabilmente sì. Amo entrambe le



Foto di gruppo nel 2017 a Stoccolma per l'assegnazione del Nobel



La professoressa Astone è nata a Napoli, ha vissuto e studiato a Roma. Ha tre figli

ciuto essere?

«Novella Calligaris, senza dubbio Novella non solo perché ero ragazzina e la vedevo nuotare, ma perché la vedevo così piccolina al cospetto delle nuotatrici della Germania Est e lei era capace di vincere in una lotta impari, senza trascurare quello che poi si è saputo sul doping. Mi ha sempre colpito la sua caparbietà, una tenacia impensabile nel suo corpo».

Federica Pellegrini la trovi meno affascinante?

«No, non è che la trovi meno affascinante, lei è mitica anche per quello che riesce a fare con l'avanzare dell'età. È una donna ed un'atleta fantastica. Ha ottenuto risultati molto più importanti di Novella Calligaris, ma ho l'idea che Federica abbia ottenuto tutto ciò in un mondo globalizzato, in un mondo non tanto più facile ma sicuramente più equilibrato in termini di parità competitiva. Non mi sembra così sia stato per Novella». **Tra i personaggi del tuo mondo scientifico invece? Che so...Galilei, Einstein?**

«Jim Lovell, l'astronauta».

Chi? Il comandante di Apollo XIII, che non riuscì mai a mettere piede sulla Luna? Nei tuoi sorrisi sei una sorpresa continua.

«Al tempo di Apollo XIII avevo 10 anni, e quella storia mi colpì molto e poi la Luna già allora m'incantava. In seguito ho capito la grandezza del personaggio Lovell, di quello che era riuscito a fare in condizioni estreme e mai previste. Pur essendo l'astronauta con più voli nello spazio non riuscì mai a mettere piede sulla Luna, eppure seppe reagire e non dimenticò le sue interviste nelle quali diceva che sì, lui aveva perso la Luna ma che quello che aveva fatto sarebbe servito ugualmente per raggiungere successivamente il goal, i

futuri obiettivi.

«Questo è in fondo il concetto che mi ha sempre guidata nel lavoro. Quando tanto tempo fa ho cominciato ad occuparmi di onde gravitazionali pensavo che io non sarei mai riuscita a vivere il giorno della loro scoperta, ma ero appagata dal fatto che ogni cosa che facevo sarebbe stata utile al raggiungimento di un obiettivo così terribilmente ambizioso. Nella fattispecie io sono stata più fortunata di Jim Lovell. E poi a lui sono legata anche perché dopo la Missione Apollo XIII ho preso carta e penna e ho scritto alla NASA. Manifestavo tutta la mia ammirazione per gli astronauti e per la Luna. Mia madre fece tradurre la lettera in inglese. Non pensavo mai che qualcuno avrebbe risposto. Invece, un paio di mesi dopo mi è arrivata una busta con il marchio della NASA. Era indirizzata proprio a me, Pia Astone, bambina di dieci anni. Dentro c'erano la foto degli astronauti, i loro autografi, fotografie della Luna. Conservo tutto».

Ascoltandoti, trovo molte assonanze con l'intervista che giusto dieci anni fa feci ad un'altra donna astrofisica, Margherita Hack. Lei in gioventù ottima saltatrice in alto e in lungo e mai dimentica della sua esperienza sportiva giovanile e tu ancora atleta praticante il nuoto.

«Premesso che non posso essere paragonata ad un personaggio fantastico della statura di Margherita Hack, le assonanze cui tu fai riferimento hanno un senso. I punti di collegamento tra sport e ricerca scientifica non sono pochi: la costanza, la disciplina, ad esempio; l'idea di avere un obiettivo importante da raggiungere, la tenacia di non desistere quando magari gli altri lo definiscono impossibile. Non mi sembra poco». ●

specialità che ovviamente hanno caratteristiche specifiche. La nuotata è diversa; nelle acque libere è più sporca perché devi adattarti alle onde, alle correnti ma il contesto è sicuramente più affascinante. In ogni caso ai prossimi Campionati europei di Budapest di fine maggio ho in programma di partecipare alle prove di 5 e 3 km in acque libere e 800 e 400 in piscina. Con l'obiettivo più importante, quindi almeno il podio, negli 800 e nella 5 km. L'importante ora è che riesca sempre trovare continuità di allenamento. È troppo facile perdere la sensibilità con l'acqua».

Ho l'impressione che parlando di gare non ti piaccia molto perdere o ottenere risultati sotto le tue aspettative.

«È vero. Quando a 45 anni ho ripreso a nuotare, ho cominciato con l'idea di divertirmi e non pensavo che il mio spirito competitivo venisse fuori così, anche tra i master, in un ambiente in cui tutto sembra essere goliardico. Io credo che il tempo sia un bene prezioso e buttarlo via in cose inutili mi sembra stupido. Se io vengo qui ogni mattina alle 7 a nuotare non è solo per divertirmi. Se mi voglio divertire magari faccio altre cose. Quindi se nuoto è per avere un risultato, che nella realtà non è solo il fatto di vincere. Quello che mi piace è vedere che da quando ho ripreso, su certe distanze, soprattutto negli 800 metri sono migliorata. Quindi sono competitiva anche con me stessa. Mi dà piacere anche confrontarmi con le prestazioni delle nuotatrici più giovani, non solo con quelle della mia età. Mi misuro anche con i valori assoluti e vedere che l'età avanza ed io migliore mi gratifica terribilmente».

Giochiamo un attimo con le dimensioni spazio-tempo a te care, c'è una nuotatrice che ti sarebbe pia-



Pia Astone in allenamento nella vasca del Due Ponti insieme al suo allenatore Gianni Butera



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



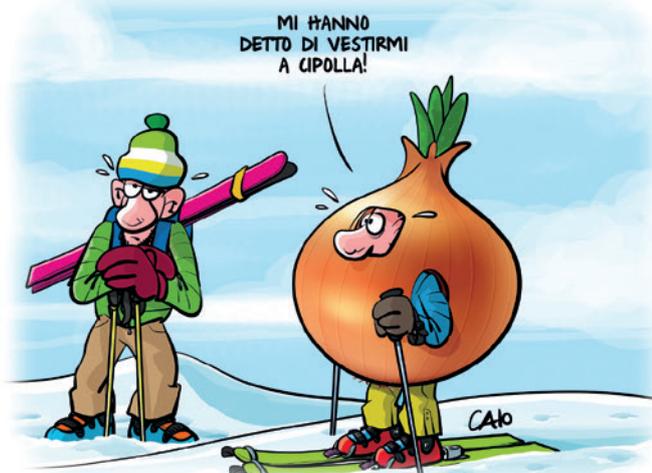
Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



Anno scolastico 2019-2020

"Scuola: sci, neve e montagna"

1° corso nazionale CSAIn di sci alpino, fondo, snowboard e sci alpinismo per insegnanti



MIUR-iniziativa formativa inserita in piattaforma SOFIA n° 37088

Il corso si articola **in 4 giornate, per un totale di 40 ore**, dal 27 al 31 Gennaio 2020, nella stazione sciistica di Torgnon (AO).

Destinatari

Docenti scuola primaria - Docenti scuola secondaria I grado e II grado
Possono aderire al corso, promosso dallo CSAIn, un numero massimo di
40 insegnanti per lo sci alpino, 20 per lo sci di fondo e 20 per lo snowboard e 20 per lo sci alpinismo.

Costi e modalita' di iscrizione

Il corso è finanziabile con la Carta del Docente - I docenti potranno iscriversi sul sito www.csain.it

Le iscrizioni si eseguono fino ad esaurimento dei posti disponibili e devono essere inviate entro e non oltre il 15/12/2019 accompagnate dalla scheda di iscrizione e da un acconto pari al 50% dell'importo totale all'indirizzo mail: info@csain.it

Per ulteriori info www.csain.it

Nel quadro delle celebrazioni per il 65° anno di vita, l'Ente ha organizzato, nella sede di Confindustria, un convegno, presente Nunzia Catalfo, Ministro del Lavoro e delle Politiche sociali, che ha affrontato i temi dell'occupazione e del volontariato. Significativo il messaggio di Vincenzo Boccia, n.1 di Confindustria

LO CSAIN C'È, OLTRE LO SPORT

Ci sono giorni che, nello scorrere infinito del tempo, hanno la forza intrinseca di essere storia. Così è stato per il 7 novembre 2019, un giorno per di più incastonato nella ricorrenza del 65° anno di vita del nostro Ente. Eravamo in tanti nell'anfiteatro di Confindustria a Roma. Eravamo tanti, il numero giusto da non farci intimorire dal prestigio di un'ambiente che è nella storia economica ed industriale del nostro paese. C'era tutta la Famiglia CSAIN, con tutte le sue componenti e chi, per un motivo o per l'altro non, ha potuto essere presente non potrà che provare dispiacere o rammarico per l'assenza. L'occasione è stata

l'incontro con la Ministro del Lavoro e delle Politiche Sociali, la Senatrice Nunzia Catalfo.

Sullo sfondo il tema: SPORT, LAVORO e VOLONTARIATO.

C'era molta concretezza e originalità in questi spunti. In particolare quello di affrontare i problemi del nostro mondo non con i consueti interlocutori, ovverosia Ministero dello Sport, Sport e Salute, CONI, ma con la controparte che per i suoi fini istituzionali è chiamata a regolare e a sovrintendere su tutti quei rapporti di lavoro che si materializzano nel mondo complesso delle ASD, delle SSD, del terzo settore con le inevitabili connessioni con altre istituzioni come



Il Ministro del Lavoro Nunzia Catalfo insieme a Luigi Fortuna, Presidente CSAIN, e a Giacomo Crosa, Presidente onorario CSAIN

IL PRESIDENTE CONFINDUSTRIA: “ORGOGLIOSI DEL VOSTRO IMPEGNO E DEI VOSTRI SUCCESSI”

Ufficio delle Entrate, Inps, etc. etc.
È stato un incontro serio, tecnico e concreto, non come magari qualcuno poteva pensare di rituale passerella politica.

È stato un incontro la cui utilità andava oltre i confini del territorio CSAIn. Le relazioni di due straordinari esperti come il nostro tesoriere Salvo Spinella (Il lavoro sportivo nelle ASD e SSD) e Paolo Bramante (Sport, Lavoro e Volontariato il punto su Welfare e Cral aziendali) sono state l'occasione per meglio capire lo stato attuale normativo, le difficoltà, le contraddizioni dell'ambiente in cui CSAIn e non solo CSAIn deve muoversi.

È stato bello vedere la Ministro Nunzia Catalfo seguire il tutto con attenzione, è stato bello vederla prendere appunti, è stato interessante ascoltare le sue conclusioni che non potevano essere che di prospettiva, è stato piacevole prendere atto della sua disponibilità e identificazione nei problemi sollevati, è stato gratificante ricevere il suo grazie per l'invito e



Il selfie del Ministro Catalfo insieme ad alcuni partecipanti al Convegno, tenutosi a Roma, nell'anfiteatro di Confindustria

il suo apprezzamento per la qualità e il garbo con cui le sono stati posti i problemi.

Ed ancor più appagante per CSAIn è stata la sensazione di aver fatto la scelta giusta nella scelta di affrontare i problemi del mondo sportivo in questo modo non rituale e convenzionale con la titolare del Ministero che, per definizione della stessa Ministro Catalfo, accompagna con i suoi fini istituzionali, la vita di ciascuno di noi, dalla nascita alla morte ed anche oltre il momento del fine vita.

Tutta la famiglia CSAIn può sentirsi orgogliosa per la forza di coesione, di identificazione, di entusiasmo che ha dimostrato. Il prestigio di CSAIn ha allargato i propri confini. Così come è aumentata anche la sua credibilità organizzativa. Non poteva esserci modo migliore per celebrare i nostri 65 anni di vita.

In questa ricorrenza si è inserito il messaggio che ha fatto pervenire il Presidente di Confindustria Vincenzo Boccia: *“Desidero, anzitutto, rivolgere un saluto a tutti i presenti ed in particolare ringraziare il Ministro del Lavoro e delle Politiche Sociali, Senatrice Nunzia Catalfo, per aver voluto onorare, con la sua partecipazione,*

questo importante anniversario che celebrate nel nostro Auditorium, nella nostra casa comune.

Sport, lavoro, volontariato sono le tre parole che avete scelto come tema per il vostro incontro. C'è un filo rosso che lega fra di loro queste parole che sono anche una buona sintesi della natura e delle tante attività di cui si occupa CSAIn.

Non c'è sport, non c'è lavoro, non c'è iniziativa di volontariato che non richieda impegno e dedizione. Al centro la persona, la necessità di essere una comunità.

Quella comunità che ritroviamo nelle nostre aziende, luoghi di vita e di condivisione. L'attenzione al benessere della persona, al piacere di stare insieme, di creare occasioni di incontro, di stimolare il senso di appartenenza, valori che sono poi alla base della missione di CSAIn, sono fattori strategici della vita delle nostre aziende, perché favoriscono la conoscenza reciproca e accrescono la capacità di fare squadra. Ad Angelo Costa, uno dei padri del nostro Sistema, dobbiamo dunque essere grati anche per aver avuto, nel 1954, l'intuizione di dare vita a CSAIn che è poi cresciuta nelle ambizioni e nei numerosi riconoscimenti, e che oggi ricorda a questo nostro Paese l'importanza dei valori dello sport, del lavoro, del volontariato.

Siamo orgogliosi del vostro impegno e dei Vostri successi”.

Nell'applauso che ha seguito queste parole non è stato difficile percepire l'orgoglio dell'appartenenza, il piacere di perdersi nei ricordi di quanti nel tempo, atleti e dirigenti, hanno contribuito a fare grande CSAIn.

Negli abbracci, nelle strette di mano, nei saluti, nei selfie di una giornata così terribilmente speciale, anche la certezza che il 7 novembre 2019 sarà lo stimolo per essere migliori di quanto si sia stati fino ad oggi.



Al tavolo del Convegno, insieme al Ministro e al Presidente Fortuna, i due relatori: Salvo Spinella e Paolo Bramante

L'arrampicata sportiva sarà uno dei nuovi sport che saranno presenti in estate ai Giochi olimpici di Tokyo. Per l'Italia hanno conquistato il "pass" il ventiduenne trentino Fossali, forte del suo titolo iridato conquistato nello "speed", e la romana Rogora, la più brava al mondo in ambito giovanile

LUDOVICO E LAURA SCALANO I 5 CERCHI



Ludovico Fossali in azione. L'arrampicata richiede destrezza e forza

La prossima Olimpiade di Tokyo sarà quella della rivoluzione, infatti per la prima volta dalla nascita dei Giochi moderni saranno ammessi cinque nuovi sport, ma senza ridurre quelli esistenti: karate, skateboarding, surfing, baseball/softball e l'arrampicata sportiva le nuove "entries".

Sono scelte che hanno suscitato anche molte critiche, soprattutto per l'introduzione di discipline super moderne, senza grande tradizione, in particolare lo skateboarding e l'arrampicata sportiva, ricordando che a Parigi 2024 ci sarà anche la breakdance, di cui TempoSport ha già parlato e che c'è una corrente di pensiero che vuole addirittura la patente olimpica per gli eSports, gli electronic sports, ovvero i videogiochi.

Critiche e perplessità a parte, è in dubbio che l'arrampicata sportiva sia una disciplina comunque in crescita in tutto il mondo.

In Italia è gestito dalla Fasi (Federazione arrampicata sportiva italiana) nata nel 1987 e riconosciuta nel 1990 dal Coni come disciplina associata. A fine 2019 i tesserati erano oltre 41.000 in rappresentanza di 259 società con il Piemonte vero e propria regione guida.

È uno sport che sicuramente richiede destrezza e qualità fisiche da vero atleta come qui ci spiega Ludovico Fossali, il giovane che rappresenterà



Fossali esulta dopo aver appena conquistato in estate in Cina il titolo mondiale nella specialità speed

L'Italia in compagnia della teenager (classe 2001) romana Laura Rogora. Ludovico Fossali ha ottenuto l'accesso per direttissima alle Olimpiadi già nelle sfide di combinata di Hachioji dello scorso agosto, Laura Rogora, ha raggiunto il pass per Tokyo 2020 dopo un'ottima performance nelle qualifiche internazionali di Tolosa a fine novembre.

Laura sembra essere una predestinata, giovanissima, classe 2001, a livello italiano ha vinto il Campionato nazionale lead nel 2015 e nel 2016 e il Campionato boulder.

A livello mondiale è diventata campionessa dei giovanili di lead nel 2016 nella categoria Youth B e medaglia d'argento nel 2018 nella categoria Youth A.

Ludovico Fossali, classe 1997, è la nostra punta di diamante avendo vinto il titolo mondiale nella specialità speed, anche se a Tokyo la prova sarà una combinata delle tre specialità classiche dell'arrampicata: speed, boulder e lead. Una scelta che non piaciuta a tutti gli appassionati e addetti ai lavori della disciplina.

Abbiamo incontrato Ludovico a Roma, alla Scuola dello sport. Origini trentine, amante della montagna e in particolare dello sci, la famiglia ha una casa in Valsugana, da piccolissimo si è trasferito con la famiglia a Vignola in provincia di Bologna dove vive tutt'ora con i genitori e i suoi tre fratelli. La passione per l'arrampicata nasce quasi casualmente, frequentando una palestra dove c'era uno dei primi istruttori italiani di speed.

L'arrivo di nuovi sport nel programma olimpico ha raccolto anche molte perplessità, soprattutto per le discipline per così dire di "tendenza"

come lo skateboarding e l'arrampicata. Credi, in particolare, che l'arrampicata meriti di essere considerata sport olimpico e perché?

«Ritengo che l'arrampicata sportiva abbia in sé tutte le caratteristiche di uno sport olimpico: è uno sport completo e accessibile a tutti e praticato da molti, ha un calendario ricco di competizioni nazionali e internazionali con precisi regolamenti. Inoltre rappresenta a pieno il motto olimpico citius, altius, fortius con le sue tre discipline, speed, lead e boulder».

Come mai ti trovi qui a Roma?

«Sono qui, ospite della Federazione, per un seminario sulla preparazione verso Tokyo, acclimatamento e jet lag e per fare i primi test in funzione olimpica».

Trovi anche il tempo per allenarti?

«Sì certo, non posso interrompere la preparazione, tra poco andrò al Rock it, una palestra di arrampicata che si trova al centro di Roma, per una sessione di allenamento».

Dopo essere diventato campione del mondo, come è cambiata la tua vita?

«A parte alcune interviste e un po' di notorietà in più, ma questa è la parte facile, l'impegno è sicuramente cambiato. Il pass olimpico prevede gare di combinata quindi, mentre prima mi allenavo quasi esclusivamente nello speed, ora devo allenarmi molto di più e anche in boulder e lead con un obiettivo molto più alto, entrare nella finale olimpica a otto e poi tutto può accadere».

In una gara di arrampicata, noi spettatori vediamo solo la parte finale, ma cosa accade dietro le quinte?

«In genere sono sempre concentrato, nella mia bolla, ascolto musica

BOULDER, SPEED E LEAD, MA A TOKYO C'È LA COMBINATA

Come detto a Tokyo si disputerà la Combinata olimpica che comprende le tre discipline dell'arrampicata: la potenza e l'esplosività del "boulder", la velocità pura della "speed" e la resistenza allo sforzo della "lead". Il boulder prevede la salita su strutture alte massimo quattro metri chiamate boulder, blocchi o "problemi", da scalare senza corda, ma con l'ausilio di materassi di protezione. L'obiettivo è risolvere il maggior numero di problemi nel minor numero di tentativi. Ogni sessione ha un limite di tempo (cinque minuti) in cui i climber possono fare più tentativi per cercare di risolvere il problema. La speed prevede che i climber scalino una parete di 15 metri su un tracciato identico in tutto il mondo, convalidato dalla Federazione Internazionale, nel minor tempo possibile. Il tempo lo determina lo stesso climber schiacciando un pulsante posto in cima alla parete che ferma il cronometro elettronico. Le gare si svolgono in round eliminatori in cui due concorrenti si sfidano su vie parallele. Grande attenzione deve essere posta per non fare "falsa partenza" altrimenti si viene squalificati. La lead è la classica salita con la corda dal basso, su pareti lunghe tra 15 e 25 metri e l'obiettivo è raggiungere il punto più alto possibile del tracciato nel tempo massimo di sei minuti. Nelle gare la classifica è determinata dall'ultima presa raggiunta. Durante la salita gli atleti devono passare la corda all'interno dei punti di protezione, moschettoni ad apertura rapida, rispettando l'ordine progressivo in cui sono posti e senza saltarne nessuno. Per determinare le classifiche fa fede l'ultima presa su cui il climber è riuscito a mantenere una posizione stabile. Si conteggiano solo le prese controllate con le mani. Le medaglie ai Giochi, sia in campo maschile sia femminile, saranno assegnate a chi realizzerà i migliori risultati nelle tre discipline

★ ★ ★ ★ ★
LAURA ROGORA, DA STELLINA A STAR



Uno scricchiolo di 40 kg per 150 centimetri, un serbatoio di straordinaria vitalità ed energia. Ecco l'identikit somatico di Laura Rogora, campionessa mondiale giovanile nella specialità "lead" che lo scorso novembre si è conquistata a Tolosa, nella prova di Coppa del mondo, il pass per Tokyo dove farà coppia con Ludovico Fossali. È una predestinata del climbing, un futuro che è già presente e come potrebbe essere diversamente per una ragazzina che a 9 anni ha fatto la sua prima gara nazionale, dopo che quando ne aveva solo quattro per la prima volta messo le mani su una roccia, sospinta da papà Enrico, grande appassionato di montagna. Romana, ora ha fatto del Trentino la seconda casa, visto che i genitori hanno preso un'abitazione lì e che lei si è iscritta all'università di Trento a matematica, la materia che il babbo insegna a La Sapienza. Una scelta che l'ha fatta felice perché così può praticare anche l'arrampicata in falesia, le pareti rocciose alte e continue, terreno di gara per l'arrampicata outdoor. Tokyo sarà per lei una grande esperienza umana e tecnica soprattutto perché a Parigi 2024 l'arrampicata sarà quasi certamente ancora presente. E allora quanti saranno diventati i 22.500 followers che già la seguono su Instagram? ●

sto molto bene con gli amici e ci frequentiamo spesso e in inverno andiamo a spesso a sciare.

Sciare è l'altra mia passione, mi piace e mi rilassa molto, mi serve per staccare un po', spero anche quest'inverno di riuscire a ritagliarmi qualche giorno di sci, nonostante gli impegni siano di molto aumentati».

Da fresco campione del mondo sei andato agli Europei di Edimburgo di speed da favorito, ma non è andata come speravi. Cosa è successo?

«Nel nostro sport ed in particolare nello speed puoi perdere uno scontro per frazioni di secondo. Sapevo di essere uno dei favoriti, ero in ansia per questo e non sono riuscito ad essere tranquillo e concentrato, al secondo scontro in finale ho sbagliato io, ho avuto un tempo di reazione molto alto e complice anche una leggera scivolata, non ho passato il turno».

Come ti stai preparando per Tokio, quali sono i tuoi punti deboli da migliorare?

«Mi sto allenando sulla resistenza, andare lento per più tempo che è l'opposto della mia specialità, soprattutto il lead ma anche il boulder richiedono potenza e resistenza, il mio punto debole è un po' la forza nelle dita, ci sono delle prese veramente piccole e le dita sono fondamentali».

Come ci si allena in questo specifico caso?

«Ci sono due tipi di allenamento per la forza delle dita: la forza massima e la forza resistente e ci sono degli specifici attrezzi che ti permettono di migliorare nel primo caso si fanno poche ripetizioni senza arrivare al cedimento delle dita, per la forza resistente si fanno sospensioni più lunghe, con riposi brevi, arrivando al fine al cedimento».

Nella Combinata Olimpica, gli atleti di quale specialità sono avvantaggiati?

«Per ora gli avvantaggiati sembrano i "boulderisti" che hanno sia la forza e la resistenza leggermente maggiore dei velocisti, sia quell'esplosività e velocità leggermente maggiore di quelli che fanno lead, vincendo la loro specialità possono competere ad alto livello nelle altre discipline».

Quanto è importante poterti allenare nel Gruppo sportivo dell'Esercito?

«Sono entrato nel Gruppo Sportivo il 12 novembre 2018 e per me è stato un grande traguardo da quando dono diventato senior ed è anche un grandissimo aiuto perché essere automi e potersi concentrare solo sullo sport in una disciplina che non ha sponsor, è fondamentale».

e cerco di non pensare troppo alla gara, ma prima della finale mondiale questo rituale è stato stravolto, sapevo già di avere una medaglia prestigiosa al collo, si trattava solo di capire di quale colore, ero quindi molto più tranquillo e rilassato e con il mio avversario abbiamo perfino scherzato assieme, cosa che non mi era mai capitata».

Argomento cibo: un atleta del tuo livello che rapporto ha con il cibo?

«Ho sempre mangiato quello che volevo senza che nessuno mi abbia imposto particolari diete, però prima del mondiale mi sono messo a die-

ta da solo quasi più per un aspetto mentale che fisico, sentivo la necessità di farlo, ma man mano che si avvicinava la gara, anche se amo il cibo giapponese, mi sono trovato a mangiare sempre meno e infatti alla fine del mondiale, con la qualificazione olimpica in tasca, ero completamente sfatto e nonostante la gioia e la voglia di festeggiare, sono andato a letto e ho dormito per tante ore».

Oltre all'arrampicata, altre passioni?

«A Vignola si sta molto bene, ho tutto a disposizione e con la macchina sono indipendente dalla famiglia,

È l'anno dei Giochi olimpici che inizieranno in Giappone il 24 luglio. Attesi oltre 11.000 atleti. In programma 33 sport per 339 discipline

TOKYO ASPETTA IL MONDO

Per lo sport, e non solo, il 2020 sarà innanzitutto l'anno dei Giochi olimpici. L'edizione estiva numero 32 torna per la terza volta in Asia, dodici anni dopo quella che fu ospitata a Pechino e torna per la seconda volta nella capitale del Giappone a distanza di 56 anni. La candidatura fu scelta durante la 125ª sessione del Cio che si tenne il 9 settembre 2013 a Buenos Aires e Tokyo ebbe la meglio su Istanbul e Madrid. L'impegno giapponese per realizzare una manifestazione di alto livello è stato subito poderoso a cominciare dal fondo di 400 miliardi di yen (2,7 miliardi di euro) stanziato dal Governo metropolitano di Tokyo. Qui di seguito un identikit dei Giochi.

LE DATE – I Giochi di Tokyo inizieranno il 24 luglio e termineranno il 9 agosto. Dal 25 agosto al 6 settembre si svolgeranno invece le Paralimpiadi, alla loro 16ª edizione. C'è da notare che l'edizione del 1964 si svolse dal 10 al 24 ottobre, quindi in pieno autunno, e fu avversata dal tempo inclemente. Stavolta sarà in piena estate con problemi di caldo e umidità, il che ha costretto il Cio a chiedere agli organizzatori di spostare maratona e marcia a Sapporo, 800 km a Nord.

IL BUDGET – Saranno i Giochi olimpici più cari della storia. Al momento i costi previsti sono di 12,6 miliardi di dollari, mentre stanno salendo le spese esterne riguardo ai problemi di sicurezza.

GLI SPORT – A Tokyo saranno presenti

33 sport con cinque novità: baseball/softball (unica federazione), karate, surf, skateboarding, arrampicata sportiva. Per gli ultimi quattro sarà un debutto assoluto.

GLI EVENTI – Saranno 339 le discipline che assegneranno le medaglie: 165 per gli uomini, 156 per le donne e 18 per le prove miste. A Rio furono 306.

GLI ATLETI – Sono attesi 11.090 atleti. A Rio furono 11.238. A Tokyo le donne saranno 5.386 ovvero il 48,2%, del totale, mentre nel 2016 erano state il 45% del totale.

LE NAZIONI – È prevista la presenza di 206 nazioni dopo la recente e clamorosa esclusione della Russia, i cui atleti che avranno il visto potranno gareggiare solo a titolo personale, senza l'indicazione del paese e senza inno e bandiera.

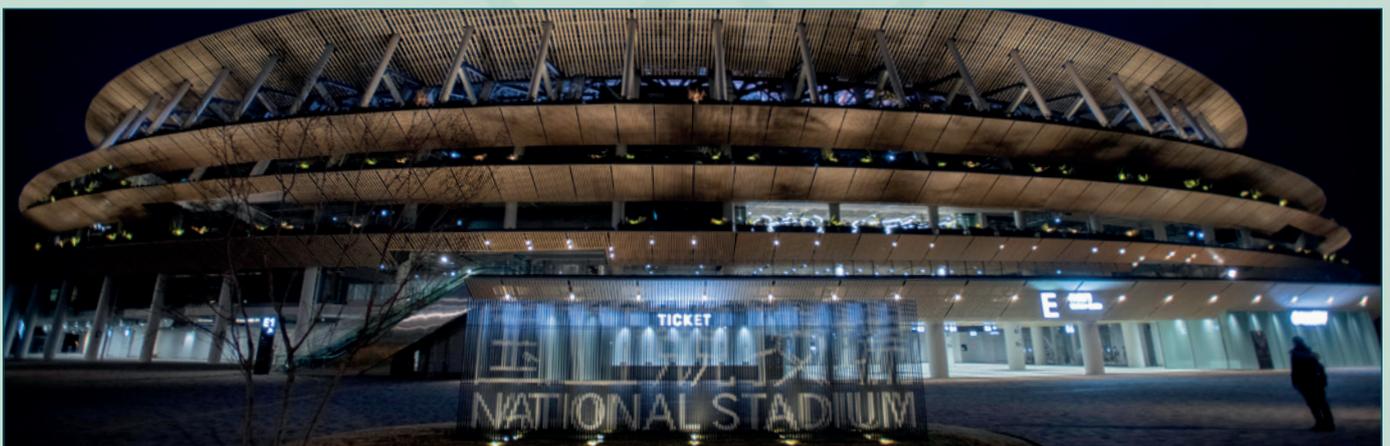
L'EMBLEMA – È composto da motivi a scacchi del tradizionale colore giapponese indigo blu. I rettangoli sono 45 di tre diverse forme. Vuole esprimere "l'unità nella diversità".

LE MEDAGLIE – Saranno 339 le medaglie da assegnare. Sul fronte è rappresentata la Nike, simbolo della vittoria, e sul retro c'è il logo di Tokyo 2020. Verranno costruite con materiale recuperate da migliaia di dispositivi elettronici in disuso.

LA MASCOTTE – È rappresentata da un gatto blu che è stato chiamato Miraitowa, nome è composto da due parole: Mirai, che significa futuro, e Towa che significa eternità.

I SITI OLIMPICI – Sono 43 e a parte quelli

Sapporo (dove si svolgeranno partite di calcio e baseball, oltre maratone e marcia), di Fukushima (baseball e softball) si trovano in due aree distinte della grande Tokyo. Un'area è chiamata "Heritage zone" dove si trovano molti impianti eredità dei Giochi del 1964, tra cui lo stesso Stadio olimpico costruito nello stesso punto di quello del 1964 che fu abbattuto nel 2015; l'altra area è la "Tokyo Bay Zone", che è in prossimità del mare e vi sono i nuovi impianti. Al confine tra queste due aree, nel distretto di Harumi, sorge il villaggio olimpico dove sono previsti 18.000 posti letto. Al termine dei Giochi diventeranno alloggi residenziali. Il nuovo Stadio Olimpico, chiamato New National Stadium, è stato progettato da Kengo Kuma e può ospitare 60.000 spettatori. È considerato il gioiello dei Giochi e non solo perché è costato 1,3 miliardi di euro. I giapponesi lo chiamano lo "stadio foresta" o "stadio giardino". I corridoi esterni sono "arredati" con piante di ogni tipo. Inoltre la copertura e le tre fasce esterne che circondano tutto l'impianto, sono state costruite con poco meno di 13.000 tavole di cedro provenienti da tutto il Giappone. L'ultima grande novità è rappresentata dall'impianto di aereazione naturale. Infatti un sistema di canalizzazione dovrebbe permettere, secondo gli ingegneri che l'hanno progettata, al vento che spira dal Nord di rendere meno opprimente la calura che è prevista nel periodo olimpico. ●



Il nuovo stadio Olimpico, costruito nel segno della sostenibilità, ma costato 1,3 miliardi di euro



ALEXANDRA, LA PREDESTINATA

A 10 anni è arrivata a Udine dalla Romania e oggi "Agiurgiu" è la stella della ritmica azzurra con un sogno: la medaglia olimpica

Arriva da Iasi, Alexandra, dalla Romania, dove ha vissuto dieci anni prima di trasferirsi in Italia. per realizzare il suo sogno di atleta. Ché di sogno, in effetti si tratta. Basti pensare che la sua allenatrice Spela Dragas che, da sempre, la segue all'Udinese - sua società di appartenenza - la vide, per la prima volta in pedana, proprio in Romania, in occasione di un torneo internazionale.

«Che bella ginnasta, sarebbe perfetta per la nostra società!», racconta di aver pensato all'epoca. Era il 2010 e mai avrebbe potuto immaginare che Alex sarebbe arrivata in Italia per diventare una stella della ginnastica ritmica internazionale.

Infatti la storia che sa di favola ebbe un finale inatteso ma sorprendente. Qualche mese dopo quella gara in Romania, Spela, durante un collegiale estivo a Udine, si vide arrivare in palestra proprio Alexandra che aveva raggiunto i genitori, da tempo residenti nel nostro Paese per esigenze lavorative.

«Non è un caso: è il destino!» racconta di aver pensato, quel giorno, la tecnica dell'Udinese. Così, nel giro di poco, la giovane atleta rumena è partita alla volta dell'Italia e, da qui, non è più andata via.

Da quel 2011 sono passati otto anni: Alexandra Agiurgiu - che da un anno veste i colori dell'Aeronautica Militare - ha ottenuto la cittadinanza italiana e oggi è la Campionessa nazionale assoluta in carica. Una carriera che l'ha vista scalare, in breve tempo, le classifiche del panno-

di ILARIA BRUGNOTTI



rama internazionale. Prima da junior, agli Europei di Holon nel 2016, con la conquista delle prime medaglie individuali per la nostra Nazione. Poi il primo successo nella categoria senior, nel 2017, con la vittoria del bronzo, al nastro, nella finale di specialità, alla World Cup di Pesaro.

La consacrazione nell'olimpico della ritmica arriva nel 2018 quando, sale sul terzo gradino del podio ai Mondiali di Sofia, nella finale alla palla: una medaglia storica, per la ritmica individuale, che mancava dal lontano 1991. Ma non solo: sempre in Bulgaria, con le compagne Milena Baldassarri e Alessia Russo, strappa un ulteriore

sigillo, ovvero il bronzo nella classifica per Team.

«Alexandra è un talento innato», ha ribadito più volte la sua allenatrice. Una ginnasta originale, versatile, creativa, a tratti scostante e geniale. Un cavallo sciolto in grado di catalizzare l'attenzione del pubblico e dei numerosi fan che la sostengono sulle sue pagine social e nei palazzetti, in giro per il mondo. In questi mesi, "Agiurgiu", come la chiamano in tanti, si sta preparando per l'appuntamento più importante nella carriera di un atleta: le Olimpiadi di Tokyo con il pass tanto desiderato conquistato ai recenti Campionati del Mondo di Baku, con il sesto posto assoluto nella classifica generale. Con lei, in Giappone, ci sarà anche l'altra azzurra Milena Baldassarri. Le chiamano le "gemelle diverse" della ritmica italiana: condividono la maglia azzurra sin dalla categoria junior e sono, certamente, fra le protagoniste più attese in Giappone.

Due pass per i Giochi, a livello individuale, sono un risultato storico arrivato, tra l'altro, nell'anno dei festeggiamenti dei 150 di Federginnastica: l'Italia, infatti, non schierava due ginnaste alle Olimpiadi, da Atlanta '96. In Giappone ci saranno anche le "farfalle" della squadra nazionale che ottennero il pass per Tokyo, già nel 2018. Insomma: en plein per la ritmica azzurra guidata dalla Direttrice tecnica Emanuela Maccarani. Le ginnaste dei "piccoli attrezzi" sono pronte a regalarci emozioni a cinque cerchi.

CHI SEI?

1) NOME E COGNOME:

Alexandra Ana-Maria
Agiurgiuculese

2) DATA E LUOGO DI NASCITA:

15/1/2001 a Iasi, Romania

3) SEGNO ZODIACALE:

Capricorno
ascendente Sagittario

4) ALTEZZA:

173 cm

5) PESO:

56 chili

6) NUMERO DI SCARPE:

39

7) CAPELLI:

castani

8) OCCHI:

marroni

9) STATO DI FAMIGLIA:

figlia maggiore

10) DOMICILIO:

a Udine,
in un appartamento da sola

11) STUDI:

ultimo anno al liceo
scientifico A. Volta

12) LINGUE STRANIERE:

rumeno,
inglese

IL PROFILO

13) CARATTERE:

solare, coraggiosa,
determinata, imprevedibile,
sognatrice

14) QUALITÀ DOMINANTE:

infinite
inventiva e diversità...saper distin-

guermi dagli altri

15) DIFETTO DOMINANTE:

spesso cerco di risolvere tutto da sola per non

infastidire o preoccupare per niente

gli altri...e a volte faccio peggio

16) HOBBY:

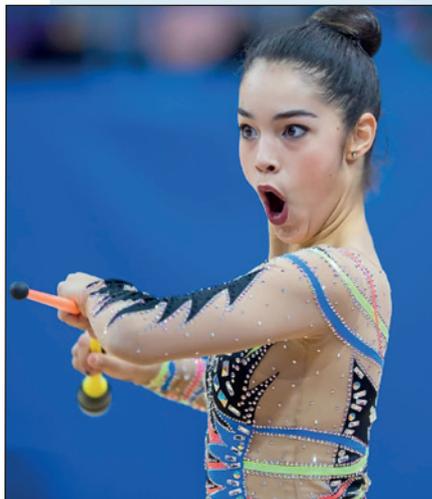
praticare altri sport che

adoro come tennis, calcio, tennis

tavolot ecc. o stare con la mia fami-

glia, uscire con gli amici. Amo fare

viaggi e sperimentare nuovi posti.



Alexandra Agiurgiuculese vive ad Udine dove è allenata da Spela Dragas. Da un anno gareggia per l'Aeronautica Militare



L'atleta ha conquistato nel 2018 uno storico bronzo ai Mondiali di Sofia. Con lei a Tokyo gareggerà anche l'altra azzurra Milena Baldassarri

Una cosa che adoro e che vorrei fare è paracadutismo e bungee jump

17) **MANIA:** avere tutto in ordine e che le mie cose non vengano usate senza il mio permesso

18) **DESIDERI:** desidero con tutto il mio cuore una medaglia olimpica... ma anche essere felice con le persone a me care

19) **COMPLESSO:** di non essere bella

20) **SUPERSTIZIONE:** a volte tendo a fissarmi con qualche superstizione della mia allenatrice

21) **MODO DI VESTIRE:** seguo il mondo della moda e mi piace vestire elegante, ma anche sportiva

22) **MEZZO DI LOCOMOZIONE:**

bici e autobus

23) **ORA DELLA SVEGLIA:** verso le 7

24) **ORA DEL SONNO:** intorno alle 23

IL CURRICULUM

25) PRIMI SPORT PRATICATI:

ginnastica ritmica

26) PRIMA GARA DI GINNASTICA

DISPUTATA: nazionali di squadra,

categoria allieve

27) PRIMA SOCIETÀ:

Anghel saligni Iasi, Romania

28) ATTUALE SOCIETÀ:

As Udinese e Aeronautica Militare

29) PRIMO ALLENATORE:

Constantin Radu

30) ATTUALE ALLENATORE:

Spela Dragas

31) PRIMA "MAGLIA" AZZURRA:

Coppa del mondo a Lisbona 2015

32) PRIMA VITTORIA NAZIONALE IM-

PORTANTE: campionessa nazionale

allieve 2012

33) PRIMA VITTORIA INTERNAZIONA-

LE IMPORTANTE: due medaglie d'oro

nel torneo internazionale a Tartu,

Estonia

34) DELUSIONE PIÙ GRANDE:

4° posto ai Giochi europei di Minsk 2019

35) SODDISFAZIONE PIÙ GRANDE:

medaglia mondiale alla palla, Sofia

2018

36) SPECIALITÀ PREFERITA:

amo tutte le specialità

CHE EFFETTO FA

37) ESSERE UN PERSONAGGIO:

grande responsabilità

38) IL DOLORE FISICO:

è normale per una ginnasta avere dolori. Ho fatto

tantissime con dolori o traumi ma

niente e nessuno riesce a fermarmi

quando voglio una cosa

39) UN COMPLIMENTO VERO:

ha il suo effetto e ti fa sentire bene

40) UN COMPLIMENTO FALSO:

quasi sempre analizzo cosa una persona

dice e cerco di cogliere e imparare

da esso...i complimenti falsi non mi

toccano nemmeno, però riesco ad

individuarli

41) VIVERE IN QUESTA EPOCA:

mi piace vivere nel presente. Ognuno

di noi è predestinato a vivere nell'e-

poca in cui si è

42) IL DENARO:

i soldi non fanno la felicità e io provo molta più sod-

disfazione e felicità a vincere una

medaglia tanto desiderata e grazie ad essa magari permettermi di comprare qualcosa che ho sempre sognato

43) L'AMORE: l'amore è essenziale, sia nella ginnastica che nella vita... sentirsi amati e amare ti fa vivere ed è una sensazione che va al di là di qualsiasi sentimento

44) LA FAMIGLIA: la famiglia è tutto

45) IL PASSARE DEGLI ANNI: mi piace vivere giorno per giorno e pensare al presente, ma ovviamente si pensa anche alle ambizioni di un domani

LE PREFERENZE

46) ORA: 20,00

47) GIORNO: 15

48) MESE: agosto

49) STAGIOE: autunno

50) NUMERO: 15

51) LETTERA: A

52) VACANZA: mare

53) CITTÀ ITALIANA: Capri

54) CITTÀ STRANIERA: Parigi

55) NAZIONE: America

IL PALATO

56) APERITIVO: Hugo

57) ANTIPASTO: antipasti vari

58) PRIMO PIATTO: risotti vari

59) CARNE: il pollo, ma anche gli altri tipi di carne

60) PESCE: cozze, vongole e polipo

61) FORMAGGIO: tutti i tipi di formaggio tranne quelli salatissimi e il gorgonzola

62) FRUTTA: tutta tranne arancia e limone

63) DOLCE: amo i dolci

64) VINO: mi piacciono tutti i tipi

65) LIQUORE: buoni

LA CULTURA

66) LO SCRITTORE: non seguo moltissimo ma mi piace James Patterson

67) IL POETA: Mihai Eminescu è nato il mio stesso giorno ed è stato il primo scrittore di fama che ho conosciuto quando ero molto piccola

68) IL PITTORE: di Leonardo da Vinci adoro tutto e molte delle sue opere le ha realizzate mio zio che è uno scultore

69) LA MUSICA: mi piace tutto tranne il rock e il meta

70) LO SCIENZIATO: Albert Einstein

71) IL PERIODO STORICO: il medioevo mi ha sempre affascinato

72) LA SCIENZA: la scienza è molto interessante e si è mostrata sempre più essenziale nel corso degli anni

73) IL QUOTIDIANO: mi piace leggere le notizie giornaliere e spesso a discuterne con gli amici

GLI SVAGHI

74) IL CANTANTE: Filippa Giordano.

Billie Elish e Jennifer Lopez

75) L'ATTRICE ITALIANA: adoro Sophia Loren

76) L'ATTORE ITALIANO: in assoluto Gabriel Garko, o meglio Dario Gabriel Oliviero...mooolto affascinante. Io e mia mamma siamo passe di lui

77) IL COMICO ITALIANO: Luca Bizzarri perché oltre a far straridere è una persona fantastica con cui ho anche dei contatti

78) L'ATTRICE STRANIERA: la diva delle dive è Angelina Jolie che per me è la persona più perfetta in questo universo...amo tutto di lei. Mi piacerebbe incontrarla un giorno

79) L'ATTORE STRANIERO:

l'affascinate Brad Pitt

80) IL PRESENTATORE: Maria De Filippi, la migliore

I RICORDI D'INFANZIA

81) LA FAVOLA: Sirenetta

82) IL GIOCO: il Rummikub, è un gioco da tavolo

83) I GENITORI: mio papà è stato assente per la maggior parte della mia infanzia ma ricordo che nelle vacanze natalizie ed estive veniva a trovarci portandoci dei doni speciali

84) IL BUIO: non avevo paura del buio, ero spericolata

85) LA SCUOLA: ho iniziato la scuola in Romania. Ero bravissima...ho ricordi molto belli

86) GLI INSEGNANTI: ho avuto la fortuna di trovare sempre insegnanti che capivano il mio impegno ginnico e mi incoraggiavano

87) L'ETÀ DECISIVA: dieci anni, quando la mia vita è cambiata completamente: paese, lingua, abitudini, sport...insomma tutto

88) L'AMICA/O DEL CUORE: nel corso della mia vita ho avuto tre amiche del cuore: Stefana Popa che è

rumena e ci conosciamo dal primo giorno di ginnastica, Erica Cosatti e Alice Stocco, un'amica delle scuole superiori

IL MEGLIO DI SEMPRE

89) IL LIBRO: "Io prima di te"

90) IL FILM: Maleficent, sia il primo che il secondo

91) LA CANZONE: "Dance Monkey" di Tones and I. Mi fa sentire bene

92) LO SHOW TELEVISIVO: Gossipi Girl

93) AVVENIMENTO SPORTIVO: -

94) CAMPIONE ITALIANO DELLO

SPORT: Elisa Di Francisca, che ho avuto l'onore di conoscere

95) CAMPIONE STRANIERO DELLO

SPORT: Luca Doncic, un campione moderno della pallacanestro

96) VITTORIA PIÙ ENTUSIASMANTE

NELLO SPORT: la medaglia d'oro olimpica di Rio 2016 nella ginnastica ritmica: ha vinto una ragazza che avevo conosciuto da piccolina e avevo desiderato con tutto il cuore che vincesse

97) SCONFITTA PIÙ INCREDIBILE

NELLO SPORT: non saprei

98) AVVENIMENTO PRIVATO: sono successe tante cose nella mia carriera, ma un avvenimento che ha cambiato la mia visione, sia ginnica che privata, sono stati i Giochi del Mediterraneo a Tarragona 2018, dove dopo tante "bastonate" ho vinto e poi sono successe tante cose

PER CONCLUDERE

99) QUAL È IL TUO MOTTO PREFERITO:

Se puoi sognarlo puoi farlo

100) DEFINISCITI IN POCHE PAROLE:

sono una ragazza che a primo impatto sembra un libro aperto, ma in realtà è un libro con molti asterischi, complicato, misterioso ma che vale la pena vivere. Sono una ragazza che fa di tutto per mettere a suo agio la persona cui sta parlando, ma soprattutto amo farla sorridere. Qualsiasi cosa faccia ci metto passione e massimo impegno... come dico io "o tutto o niente!".

Non ho nemici o concorrenti perché penso che superare sé stessi sia l'ostacolo più impegnativo e difficile da superare. ●



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



Festa della neve CSAIN

TORGNON - Valle d'Aosta

SETTIMANA

Arrivo domenica **26 gennaio 2020**
Partenza domenica **2 febbraio 2020**

4 NOTTI

Arrivo mercoledì **29 gennaio 2020**
Partenza domenica **2 febbraio 2020**

Prezzi agevolati per bambini e ragazzi

Sci alpino - sci di fondo - snowboard - fat bike
Snowpark, Winter Park e Big Air Bag
Camminate con racchette
Winter Nordic Walking

1 giornata di sci a Breuil Cervinia
CERVINO SKY PARADISE

scuola di sci, noleggio sci, caschi,
snowboard, racchette... a prezzi convenzionati

HOTEL 3 STELLE in centro paese e a pochi metri dagli impianti di risalita e dalle piste. Trattamento di mezza pensione
Le iscrizioni devono essere inviate entro e non oltre il 15/12/2019 accompagnate dalla scheda di iscrizione
e da un acconto pari al 50% dell'importo totale all'indirizzo mail: info@csain.it

Per ulteriori info www.csain.it

La sezione del Lazio del nostro Ente guidata da Marcello Pace ha organizzato a Roma una riuscita kermesse con protagoniste le scuole che si dedicano a questa sublime arte. Coinvolti giovani e giovanissimi. Ospiti speciali i Maestri Cristina Amodio e Joseph Fontano affiancati da tre valenti direttori artistici

A PASSO DI DANZA SULLE NOTE CSAIN

Le immagini sono a cura
dell'agenzia "Fotografi sportivi"
di Roma



Il 16 novembre, al Teatro Viganò di Roma, si è aperto il sipario sul primo evento del settore danza dello CSAIn "Scuole di Danza in rassegna", organizzata dal Comitato regionale Lazio, con il presidente Marcello Pace e il Vicepresidente Mayla Pace, allo scopo di sensibilizzare gli allievi, gli insegnanti e il pubblico presente al mondo dello sport e in particolare al settore della danza. CSAIn Danza, infatti, si occupa della formazione degli insegnanti tramite la propria scuola di Alta Formazione, che prepara e forma docenti altamente qualificati sia in discipline sportive che in quelle artistiche. La manifestazione ha visto come Direttori artistici i Maestri Maria Luisa Cavallo, Amedeo Iagulli e Simona Menturli, tre docenti molto attivi che si sono riuniti con l'intento di far conoscere l'Ente e di dare visibilità a giovani danzatori e coreografi nel pano-

rama ballettistico della Capitale. A presenziare per tutta la durata della rassegna, due Special Guest della danza: i Maestri Cristina Amodio e Joseph Fontano.

La rassegna è stata divisa per fasce di età, in un crescendo di tecnica ed esperienza. I primi a salire sul palco sono stati i "Piccoli Danzatori", con età tra i 5 ed i 10 anni, che nonostante la giovane età hanno portato passione ed emozione tra il pubblico, divertendosi e allo stesso tempo imparando. Nove sono state le esibizioni che hanno coinvolto i piccoli artisti delle scuole "Danzi-Amo", "Dance Project" e "DAC - Dance Art Center".

Al termine delle esibizioni della prima fascia la Maestra Cristina Amodio è intervenuta con le proprie testimonianze e consigli, fornendo un prezioso momento di crescita per tutte le giovani allieve della rassegna.



A seguire l'esibizione dei "Danzatori", ossia i ragazzi dai 10 ai 15 anni. Agli artisti delle scuole sopracitate si sono aggiunti i ballerini di "Centro Studi Danza Ceccano", "Istituto Italiano di Arte e Danza" e "WDA" per un totale di dodici esibizioni in questa fascia. Anche in questo frangente si è potuto osservare l'impegno e il talento dei giovani ragazzi, che sono riusciti a coinvolgere positivamente la platea. Importante al termine dell'esibizione, l'intervento del Maestro Joseph Fontano che ha condiviso le sue competenze e la sua esperienza elargendo suggerimenti per i danzatori ed i loro genitori. Come ha giustamente fatto notare il Maestro infatti, nella danza si parla di sacrificio, ma in realtà quelli che lo compiono sono i genitori dei ballerini, sempre pronti a supportare la passione dei propri figli.

A chiudere la rassegna, le esibizioni dei "Danzatori Professionisti" che hanno visto protagonisti i ragazzi dai 16 anni in su. "Le ali della danza", "New Style Dance Academy" e "Chaplin Academy" hanno messo a disposizione i propri ballerini aggiungendoli ai talenti delle precedenti accademie. Sulle note di grandi artisti come Giorgia e Luigi Tenco, l'atmosfera del Viganò si è fatta suggestiva, emotiva. Con i ragazzi più grandi la tecnica è ovviamente cresciuta, rivelando le potenzialità di questa disciplina in termini di sensibilità personale ma anche di consapevolezza della propria prestanta fisica. I movimenti, sempre più definiti e precisi, richiedono infatti duri allenamenti e una costanza non indifferente.

Al termine i due Maestri Cristina Amodio e Joseph Fontano hanno



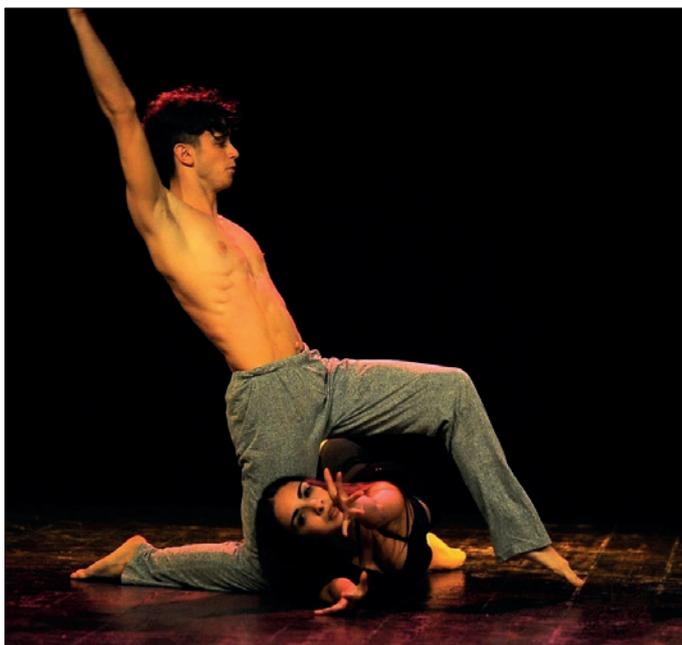
premiato tutti gli allievi e le scuole, con numerose borse di studio per eventi primaverili ed estivi. Il caloroso apprezzamento del pubblico è stato il giusto riconoscimento del duro lavoro svolto dalle ballerine per le performances offerte e dallo staff CSAIn nell'organizzazione della rassegna. Tutti hanno avuto la possibilità di salire in palcoscenico e di esibirsi mostrando le proprie capacità artistiche, coreografiche ed espressive. L'aumento del livello artistico, dovuto a una sempre maggiore esperienza delle danzatrici, ha permesso di comprendere quanto sia importante la caparbia e la determinazione in questa disciplina. Le bambine più piccole hanno avuto la possibilità di vedere con i propri occhi l'esibizione delle più grandi, nonché il livello che potranno raggiungere con impegno e dedizione. È stata perciò un'ottima occasione per conoscersi e con-

frontarsi, ma soprattutto crescere nel mondo della danza senza rivalità ma con il giusto confronto finalizzato allo sviluppo personale.

Prossimamente CSAIn Danza prenderà parte al "Danza in Fiera", a Firenze dal 20 al 23 febbraio 2020, in cui ci sarà la possibilità di partecipare alle lezioni di due grandi artisti: Martino Muller e Michele Oliva direttamente allo stand CSAIn.

Il 21 marzo 2020 è previsto un nuovo emozionante concorso di danza al teatro Viganò e per il mese di luglio l'Ente sta organizzando un campus estivo per chi, anche in estate, non può fare a meno di ballare.

Grazie a questi eventi, CSAIn Lazio vuole riconoscere la funzione educativa della danza, un'arte meravigliosa che riesce ad amalgamare musica, educazione e allenamento, promuovendo dei valori imprescindibili. ●



Grande partecipazione da tutta Italia per la settima edizione della "Edukarate International Cup", un evento ospitato al PalaLivatino di Acicastello, in provincia di Catania. Eccellente l'organizzazione del Comitato regionale. Insieme agli agonisti, in lotta per i titoli, è stata anche la festa dei giovanissimi

LA "CARICA DEI 600" PER IL KARATE CSAIN



7^o International Cup
EDUKARATE
2019

Gare di Kata e Kumite

SABATO 23
ORE 15:00

DOMENICA 24
ORE 09:00

Categorie G.P. Giovanissimi:
Bambini A
Bambini B
Fanciulli
Ragazzi

23 e 24
Novembre 2019

Categorie Agonisti:
Esordienti
cadetti
Juniores
Seniores
Master

VALIDO COME PROVA GRAND PRIX C.S.A.I.N.

CON REGOLAMENTO FIJKAM

Palacanzarò - Via Napoli, 246 - Acicastello (CT)
Info: M° Salvo Filippello +39 328 8634486
M° Franco Filippello +39 339 6722795
M° Davide Riso +39 348 0987363
email: s.filiph@gmail.com

Si è svolta presso il PalaLivatino di Acicastello (Ct) la grande manifestazione di karate CSAIN "Edukarate International Cup", giunta alla sua settima edizione, che ha visto la capiente struttura etnea riempirsi in ogni ordine di posto accogliendo ben 600 atleti accorsi da ogni parte d'Italia per contendersi i titoli nelle specialità di kata (esercizi di forma) e kumite (combattimento).

L'organizzazione è stata affidata al Comitato regionale CSAIN con il responsabile di settore prof. Davide Riso e i maestri Salvo e Franco Filippello, membri della Commissione Nazionale, il tutto ovviamente coordinato dal responsabile regionale dr. Raffaele Marcoccio.

La kermesse ha visto l'adesione di 45

società sportive con la partecipazione, sabato 23 novembre, al 5° Gran Premio Giovanissimi, una serie di prove tecniche e di abilità riservate ai piccoli atleti dai 4 agli 11 anni, mentre domenica 24 sono scesi in gara le categorie degli agonisti (esordienti, cadetti, juniores, seniores, masters) che si sono dati sportivamente battaglia in un clima di grande festa prenatalizia.

La manifestazione non ha avuto una classifica finale di società, ciò nello spirito stesso "educativo" della stessa che ha visto nei giorni successivi un bellissimo episodio di fair play: un atleta della categoria ragazzi che era stato erroneamente premiato come vincitore della specialità combinata, ha voluto restituire la medaglia ottenuta alla legittima vincitrice! Ciò ha davvero permesso di centrare il primo degli obiettivi che CSAIN da sempre persegue, in particolare con la pratica delle nobili arti marziali: educare alla vita.

La manifestazione, valevole come prima tappa del prestigioso circuito siciliano di gare "Grand Prix CSAIN" si è avvalsa della sinergia della Fijkam, la Federazione Italiana di Judo, Lotta, Karate e Arti Marziali, che ha collaborato attraverso una rappresentanza arbitrale inviata dal presidente regionale di settore M° Giovanni Mallia e dal commissario regionale Gaetano Farinetti, che si è perfettamente integrata al corpo degli ufficiali di





gara CSAIn. Una sinergia che è attiva ormai da tempo e tende a rafforzare ed implementare un dialogo vivo e continuo tra Ente e Federazione. Un ringraziamento va pertanto anche ai vertici federali nelle persone del presidente nazionale Domenico Falcone, del presidente nazionale di settore Sergio Donati, del presidente regionale Salvatore Li Vigni e del membro commissione scuola e promozione Giuseppe Sciacca. «Una bellissima festa giunta alla settima edizione – ha commentato il M^o Salvo Filippello, pedagogo impegnato da sempre

nei quartieri a rischio – il lavoro certosino sul territorio porta i suoi frutti in termini di partecipazione, credibilità ed entusiasmo. Il calendario approntato e varato lo scorso 5 ottobre è ricco di appuntamenti formativi e sociali, oltretutto di gare e manifestazioni. Tanti i nomi che continueranno a creare e presenziare le nostre iniziative, da Salvatore Nastro a Stefano Albano e prossimamente anche tanti campioni mondiali di kata e kumite verranno ad impostare piani annuali di lavoro, ma le nostre più grandi vittorie rimangono i lavori sul sociale e le collaborazioni con le onlus in favore dei minori più sfortunati e delle famiglie colpite dalla crisi economica. Catania capitale dello sport, con l'organizzazione dei campionati nazionali di karate nel 2020 e soprattutto i mondiali d'impresa del 2024. Un grande plauso va a chi permette che tutto ciò diventi realtà, sostenendo il nostro umile lavoro: il nostro presidente nazionale Luigi Fortuna, il vicepresidente con delega allo sport Marcello Pace, il presidente regionale Raffaele Marcoccio, e il tesoriere nazionale e membro di giunta Salvo Spinella. ●



TUTTI I VINCITORI

GRAND PRIX GIOVANISSIMI:

Alfio Mangano, Andrea Iurato, Daniel Scuderi, Gabriele Di Naro, Andrea Milone, Federico Valenti, Giuseppe Evola, Clarissa Granieri, Lorenzo Mineo, Salvatore Petralito, Francesco Fronte, Vittorio Bordonaro, Riccardo Calabrò, Carlotta Bartolo.

KATA:

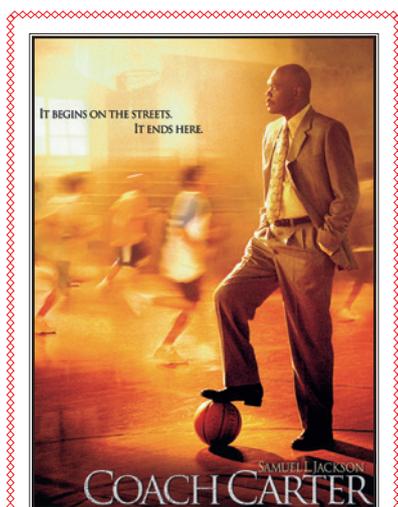
Antonino Papa, Alessia De Matteo, Antonio Pisa, Eleonora Matera, Simone Fiorenza, Giovanni Contarino, Elena Giorelano, Alessandro Zanghì, Emanuel Taormina, Emanuele Guardino, Alessandro Strincone, Ilary Ferragosto, Siria Manoli, Giandomenico Pino, Giuseppe Furnari, Manuela Ruggiero, Chiara Di Grazia.

KUMITE:

Sebastian Tornetta, Gabriele Carbonaro, Gianmarco Ventura, Simone Amato, Toni Rosano, Sergio Bono, Giacomo Villa, Gaetano Barchitta, Paolo Gozzo, Fabrizio Chisari, Manuela Amore, Antony Ciraldo, Roberta Giuffrida, Salvo Bonvegna, Clara Sanfilippo, Giuseppe Schillaci, Sebastiano Lemura, Santi Distefano, Andrea Verde, Francesco Catalano, Mattia De Carlo, Giovanni Romano, Orazio Scrofano, Corrado Signorello, Leonardo Ficano, Elisabetta Narzisi, Alessandro Giarratana, Andrea Castiglione, Daniele Messina, Martina Compagnone, Alfio Russo, Fabrizio Papale, Ghaith Amor, Francesco Cammisuli, Ottavio Giuffrida, Alice Garozzo, Mariasara Romano, Salvatore Batticiotto, Giada Spadaro, Irene Contarino, Marianna Mannino.

Un innovativo percorso, denominato “Backstage di una vittoria”, si è attivato a Castel Volturno grazie all’associazione CSAIn “Var Games”. Con il supporto di tanti si propone, partendo dalla pratica sportiva, di creare un nuovo sentiero per i giovani del Sud. Si è iniziato a novembre con una riuscita manifestazione

SCUOLA, SPORT, LAVORO UNITI SUL **VOLTURNO**



“Coach Carter” è il film che ha fatto da traino alla manifestazione di Castel Volturno. Il coach (interpretato da Samuel L. Jackson) è “uno che ce l’ha fatta”, nello sport e nella professione, e che è rimasto nella sua terra - assume la responsabilità della malandata squadra di basket del liceo di Richmond. Il suo obiettivo non è portare i ragazzi alla vittoria nel basket ma sovvertire il pronostico della loro vita, spingendoli verso un futuro positivo e contrastando la negatività ambientale che a Richmond sembrava condannare tutti ad un destino di sconfitta..

Il Volturno è il fiume del Sud. Il nome “Volturno” riguarda lo scorrere dell’acqua, lenta, spesso sporca, affaticata, tra le terre, verso il mare. Volturno è “evolvere”, nelle difficoltà e nell’impegno, senza demordere, verso l’obiettivo. La foce del Volturno è a Castel Volturno. Lo “sfociare” è l’orizzonte del fiume e orienta il suo corso, la sua intera vita, i suoi sforzi.

“Backstage di una vittoria”: questo il nome del percorso attivato a Castel Volturno, presso il cine-teatro Bristol, dall’Associazione sportiva dilettantistica “Var Games”, affiliata a CSAIn e presieduta da Dario Ciccarelli, coach ed esperto di performance analysis. Var Games - nata all’inizio del 2019

con l’intento di portare, attraverso lo sport, le innovazioni del mercato del lavoro e della tecnologia tra i giovani del Sud Italia - traccia un sentiero interessante.

Il 18 novembre, per la proiezione di “Coach Carter” - una storia vera, ambientata a Richmond (California) - il cineteatro Bristol è stracolmo. Oltre 500 persone presenti. Tantissimi ragazzi, italiani, ma anche africani. Studenti, ma anche insegnanti e allenatori.

Ci intratteniamo con piacere con molti di loro e con alcuni dei docenti di scienze motorie presenti, tra cui la professoressa Patrizia Coraggio. In questa esplosione di energia positiva, presente anche il presidente



Un gruppo di persone che si sono alternate sul palco del cine-teatro Bristol portando la loro esperienza e professionalità. Nella pagina seguente una panoramica della sala stracolma di giovani



di "I love Pinetamare", un'associazione del territorio nata nel 2012 per il rilancio di quella parte di Castel Volturno che è denominata Pinetamare e che evoca le bellezze di un litorale che disegna una mescolanza unica tra il verde dei pini e l'azzurro del mare, per i suoi 27 chilometri di costa. E ancora, nei corridoi del cinema, nella piazzetta, e sulla vicina spiaggia, si aggira, discreto, un regista napoletano, Sergio Savastano, che a Castel Volturno ci ha trascorso l'infanzia e che oggi raccoglie immagini, interviste e materiale per un possibile documentario che narri delle positività e delle potenzialità di questo territorio, forse benedetto dalle sue maledizioni.

Il percorso "Backstage di una vittoria" è stato organizzato nei dettagli, con passione, con metodo, con cura. Il messaggio è semplice e potente: lo sport dilettantistico è un giacimento educativo straordinario, nel quale la passione e la disponibilità dei giovani ad imparare e a migliorarsi è altissima. Nello sport dilettantistico, sottolineano gli organizzatori, gli schemi organizzativi sono laschi, poco proceduralizzati e quindi molto aperti al cambiamento. Nello sport dilettantistico, ricordano quelli di Var Games, il focus non è su una materia o un'altra, ma è sulla persona e sui suoi comportamenti; grazie ad un "campo", che è delimitato ed è lo stesso per tutti i giocatori, i pregiudizi e i blocchi mentali dell'ambiente sociale agiscono poco, quasi per niente. Nello sport tutto può succedere. "Se tiri la palla in porta, fai goal; niente alibi, dipende da te. Ma devi lavorarci sodo, e con cura. Prova, analizza e poi prova ancora": questa la realtà e questa la sfida presentata da Var Games. Tra i patrocinatori di "Backstage di una vittoria", oltre a CSAIn, anche la Società italiana di

psicologia positiva e i Giovani Industriali di Caserta.

Il percorso si articola in quattro incontri ("vogliamo sperimentare, allenarci, imparare, crescere: fare poche cose e provare a farle al meglio", precisa il presidente Ciccarelli), in ciascuno dei quali viene proiettato un film e vengono proposte sollecitazioni innovative agli studenti, ai docenti e agli allenatori. Dopo ogni incontro, gli esperti di Var Games lavorano sulle scene del film e ne ricavano spunti formativi che vengono resi disponibili per eventuali approfondimenti nelle scuole.

Nelle intenzioni degli organizzatori, "Coach Carter", nel raccontare un'esperienza reale e nel descrivere lo spaccato di un modello - quello USA, dove istruzione e sport vanno a braccetto - deve anzitutto rendere evidente che una nuova alleanza è possibile, anche in Italia, tra scuola, genitori, associazioni sportive, tecnologia, sviluppo. A questa alleanza, a Castel Volturno si sta provando a lavorare. A marzo, al Bristol di Castel Volturno erano di scena Adriano Bacconi, Fulvio Collovati, Dario Marcolin e Gianni Di Marzio. Poi Var Games e alcune scuole hanno realizzato una "Rete di scopo", ai sensi della Nota n. 2151 del 7 giugno 2016 del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Alla Rete, finalizzata a realizzare "una collaborazione metodologicamente attrezzata" tra sport e scuola, hanno aderito l'Istituto "Vincenzo Corrado", capofila, e l'Istituto ISS Pinetamare, entrambi di Castel Volturno, e l'Istituto "Vittorio Veneto", di Napoli Scampia. Angela Petringa, Antonio Cirillo ed Olimpia Pasolini sono i tre coraggiosi ed attivissimi dirigenti scolastici che hanno creduto dall'inizio in questa avventura. Al percorso "Backstage di una vittoria" ha aderito formalmente

anche il Liceo scientifico ad indirizzo sportivo, Niccolò Jommelli, di Aversa, guidata dalla professoressa Rosa Ce-lardo. E dal Liceo Jommelli si sottolinea come il percorso del liceo scientifico sportivo persegua due direzioni, la prima focalizzata sulla formazione, la seconda orientata al lavoro.

All'avvio dei lavori, gli organizzatori hanno proiettato un energizzante messaggio di saluto di Andrea Fianco, past president della Società italiana di Psicologia Positiva. Dal palco, gli organizzatori hanno quindi descritto le finalità complessive del progetto. Antonio Cirillo, in particolare, ha sottolineato la natura pionieristica dell'esercizio intrapreso a Castel Volturno, dove, a pochi metri dal centro sportivo della SSC Napoli, si sta provando a valorizzare la passione dei giovani per lo sport, per indirizzarla verso il lavoro e verso un futuro gratificante, guardando con metodo all'area delle soft skills. Coach Carter, un film la cui visione suggeriamo a tutti, ha provveduto a fare il resto.

Alla fine del film, sono quindi saliti sul palco, ospiti di Var Games, Giury Garics, ex calciatore del Napoli, del Rapid Vienna e della nazionale austriaca, che a Castel Volturno ha realizzato un centro sportivo, e coach Massimo Antonelli, ex campione di basket che a Castel Volturno ha formato, e guida, il "Tam Tam Basket", una squadra composta dai ragazzi africani del territorio e che costituisce uno splendido caso di riscatto. Con loro, anche Vincenza Capone, docente di psicologia del lavoro dell'Università "Federico II" di Napoli, Angela Casale, presidente dei Giovani Industriali di Caserta e Sergio Colimoro, allenatore della OBP Soccer club. Il presidente di Var Games, che il 7 novembre aveva peraltro partecipato all'incontro nazionale di CSAIn con il Ministro del Lavoro, presso l'auditorium di Confindustria a Roma, ha quindi lasciato il microfono, per la chiusura dei lavori, al nostro direttore Giacomo Crosa, sottolineandone l'esperienza di campione sportivo e di uomo d'azienda.

Dal mondo della psicologia positiva, verso Castel Volturno, è arrivato poi il contributo, di Martina Colucci, psicologa dello sviluppo specializzata in Sport e intervento psicosociale.

L'appuntamento è ora per il prossimo incontro del percorso "Backstage di una vittoria", che si terrà, sempre a Castel Volturno, il 21 febbraio 2020. Sarà proiettato il film "We are Marshall" e Massimo Esposito, ricercatore CNR, parlerà ai 500 del cineteatro Bristol di people analytics e di intelligenza artificiale.

L'ADDIO AL 2019 CON I DIRETTORI DI GARA IL SALUTO AL 2020 CON IL CICLOCROSS

di BIAGIO NICOLA SACCOCCIO

Si è concluso un altro anno straordinario per il nostro ciclismo che continua a percorrere la sua vita associativa da protagonista, seguendo le tracce della sua storia senza mai rinnegarne le origini CSAIn/UDACE, e nella ferma convinzione della validità delle indicazioni date dall'ordinamento sportivo. Ci approssimiamo alla stagione sportiva 2020 con la consapevolezza del nostro operato che si materializza con trasparenza e professionalità nello spirito di servizio che la classe dirigente, di ogni ordine e grado, pone al servizio degli associati. Lo facciamo tutti riaffermando le giuste basi tecniche e normative, come tangibilmente testimoniato dalla perfetta e consolidata intesa con la FCI, nel rispetto del massimo organo sportivo nazionale, il CONI. Non è un caso che CSAIn, ad oggi, sia il primo tra gli EPS ad aver sottoscritto con la FCI il protocollo per la formazione e la convenzione 2020.

I 25.000 tesserati (con considerevole incremento rispetto al 2018), le 900 associazioni di ciclismo, integrati nei 600.000 soci e le 4.500 società multidisciplinari, costituiscono l'ossatura dell'Ente, così come l'ingente mole di attività messa in campo. Tutto ciò ci contraddistingue quale Ente promotore sia del ruolo sportivo che sociale e culturale.

Il calendario del ciclismo è pronto ed è in grado di soddisfare ogni specialità e desiderio competitivo. Il primo appuntamento di rilievo sarà nel comune di Belgioioso (PV) nel cui territorio sorge il Castello fondato da Galeazzo II e regalerà le prime emozioni tricolori ai tesserati CSAIn. Infatti domenica 19 gennaio il glorioso VC Belgioioso Team Scarini darà vita al Memorial Giulio e Cesare Giuzzi, Memorial Carlo e Ferruccio Scarini, Memorial Giuseppe Ferrari e Memorial Cesare Mascarpa, manifestazione valida come prova unica per l'assegnazione del Campionato nazionale ciclocross CSAIn. La manifestazione è organizzata in collaborazione con il comune di Belgioioso e l'assessorato allo sport e vedrà i partecipanti sfidarsi lungo un circuito tracciato ai piedi del castello. Duemilacinquecento metri che si snoderanno dall'interno delle mura e il fossato. Percorso come minimo suggestivo. Per chiudere mi piace ricordare del 2019 appena concluso la preziosa iniziativa che si è tenuta a Roma presso la Scuola dello Sport, ovvero il primo corso per Direttori di corsa di ciclismo CSAIn, predisposto dal nostro Ente con il management formativo del Settore studi della federazione Ciclistica in ottemperanza alla normativa del nuovo Disciplinaire delle Scorte Tecniche, che rimanda al possesso d'idonea formazione strutturata e certificata dalla Federazione ciclistica italiana.

Sono stati tre giorni di lavoro che hanno consolidato l'intesa



Foto di gruppo con Biagio Saccoccio dei 43 nuovi direttori di corsa

tra la dirigenza di CSAIn e quella della FCI, in particolare tra il consigliere federale Giannantonio Crisafulli e il vicesegretario generale Paolo Pavoni, personaggi deputati al rapporto con gli EPS.

Nell'occasione ho rimarcato l'assoluta ottemperanza dell'Ente alle normative, così come ho evidenziato l'importanza della collaborazione tra Enti e Federazioni - e non solo per ovvi motivi normativi - ma nell'interesse generale dello sport e del ciclismo. L'intesa tra CSAIn e FCI proseguirà su questa strada anche per altri progetti non solo formativi.

La vicepresidente FCI, Daniela Isetti, nel rimarcare la centralità dei ruoli deputati alla FCI, ha tenuto a ringraziare CSAIn per aver precorso con questa iniziativa i tempi e ha riconosciuto il suo lavoro che tende a costruire adeguate e rinnovate sinergie.

Daniela Isetti ha altresì sottolineato l'importanza della formazione per tutti gli attori del ciclismo impegnati a creare quella cultura della sicurezza che è alla base di ogni azione seria che cerchi di rendere il ciclismo sempre meno rischioso. Tre le giornate del corso con 43 partecipanti provenienti da molte regioni italiane. Nella prima giornata i lavori sono entrati negli aspetti tecnici generali relativi il ruolo e le funzioni del Direttore di corsa con lezione tenuta da Paolo Aprilini. Nel secondo giorno Luigi Lucchesi ha trattato argomenti riguardanti il "Codice della strada - Piano di sicurezza e aspetti sanitari - Responsabilità civili penali nel ruolo", mentre la conclusiva giornata nella sua prima parte ha visto Gianluca Crocetti trattare il "Regolamento tecnico e normative tecniche", mentre in una seconda parte si è tenuto l'esame abilitativo della commissione presieduta da Donato Rapito.

Con queste premesse, non è difficile pronosticare che anche questo 2020 sarà per il ciclismo CSAIn, un altro grande anno.

A metà agosto tornerà a disputarsi una delle manifestazioni amatoriali più belle e più amate dagli appassionati stranieri, la “1001 Miglia Italia”, 1.600 km di un fantastico tour sulle strade suggestive del nostro Paese

ECCO IL GIRO DELLE 1001 “BELLEZZE”

di FERMO RIGAMONTI

W Prendi la bicicletta, non lo rimpiangerai, se “sopravvivi” scoprirai la bellezza della penisola Italiana attraversando ed esplorando incantevoli paesaggi”. Questa è l'essenza attrattiva da cui è scaturita l'idea, che ha fatto nascere l'evento “1001 Miglia Italia”.

Nel 2020, dal 16 al 22 agosto, si svolgerà la 5ª edizione, consolidando così un processo ormai ultradecennale (tutto iniziò nel 2006) che passo dopo passo ha proiettato su di un palcoscenico internazionale una manifestazione nata per puro divertimento, attraendo partecipanti in maggioranza stranieri (rapporto un italiano ogni tre stranieri).

La mia esperienza nel mondo sportivo - forte di un lungo passato nel mondo del ciclismo, sia come praticante in età giovanile (gareggiando insieme a Motta e Gimondi), sia come dirigente con vari incarichi negli enti FCI, UDACE, CSAIn e nell'associazione ARI di cui sono stato fondatore e presidente, oltre all'esperienza alla RAAM (RaceAcrossAmerica) sono state le basi dell'idea organizzativa della prima edizione della “1001 Miglia Italia”, per la quale coinvolti l'intera mia famiglia e un gruppo di appassionati amici.

In seguito, a fronte dell'entusiasmo riscontrato e delle potenzialità di crescita della manifestazione, in quattro edizioni il numero dei partecipanti è triplicato di volta in volta, portandomi a fondare l'associazione sportiva denominata “ASD 1001 Eventi”, che ha coinvolto nuovi membri con differenti competenze e capacità. L'obiettivo cardine è quello di promuovere e coordinare la manifestazione ponendosi margini di crescita e miglioramento ad ogni successiva edizione. L'edizione 2020 ha già raggiunto un importante obiettivo ricevendo oltre mille richieste d'iscrizione, obbli-



gandoci, per motivi organizzativi, a limitare il numero a un massimo di 700 che ad oggi rappresentano comunque ben 44 nazioni provenienti dai cinque continenti

La 1001 Miglia Italia si avvale oggi del supporto e del patrocinio di 7 regioni, 23 province, 143 comuni.

Ad ogni edizione vengono inoltre designati 16 Comitati di tappa con il fondamentale compito di presidiare i 17 punti di controllo presenti sul percorso, accogliendo e assistendo tutti i ciclisti. La cooperazione tra le realtà coinvolte, fa sì che ogni ciclista possa godere pienamente di un'esperienza sportiva e culturale unica nel suo genere e genera una economia derivante dal turismo che viene promosso nei territori e comunità attraversate dai ciclisti.

In quanto alla scelta del percorso, questa è stata supportata dall'esperienza delle mie decine di migliaia di km percorsi annualmente dove il motto “prendi la bicicletta, non lo rimpiangerai, se ‘sopravvivi’ scoprirai la bellezza esplorando incantevoli paesaggi”, mi ha spinto alla ricerca e riscoperta di strade poco trafficate, paesaggi agresti in aperta campagna dove la bicicletta è “regina” della strada ed il ciclista viaggia in sicurezza. Difatti

In alto, il patron Fermo Rigamonti tra due ciclisti arrivati dal Sudafrica: un'immagine, come le altre, dell'ultima edizione quella del 2016. Parteciparono in 407 per 37 nazioni



CiclismoCSAIN



CONTINUA DALLA PAGINA PRECEDENTE

il 95% del percorso della 1001 Miglia Italia si svolge su strade a bassissima percorrenza di autovetture.

La costante ricerca, che in ogni edizione si è via via più affinata, ha portato alla proposta di un percorso sempre più "green" il quale ripaga l'impegno sportivo attraverso l'incontro di paesaggi agresti e culturali - con possibili soste enogastronomiche - che tutto il mondo ci invidia. Le strade della 1001 Miglia portano il ciclista ad accarezzare l'Italia, a scoprirne il suo vero spirito e l'identità e lo aiutano ad apprezzare bellezze nascoste, luoghi di fascino e di grandi tradizioni storiche.

Ecco nel dettaglio il percorso GREEN-REVERSE 2020. Da Parabiago attraversa le risaie della Lomellina e risale a Castellania (Coppi) e, valicato l'Appennino Ligure, bordeggia le Cinque Terre (Mar Ligure).

Poi risale le Alpi Apuane, attraversa la Toscana nella parte centrale ripercorrendo tratti della Via Francigena tra cui San Gimignano, Monteriggioni, Siena, le Creti Senesi, Pienza, S. Quirico d'Orcia, Radicofani, spingendosi poi fino al lago di Bolsena. Quindi risale l'Umbria costeggiando il lago Trasimeno ed entra in Toscana visitando Cortona, risale attraverso il Casentino, Val Ombrosa, il Mugello con visita all'autodromo Mugello Scarperia per poi valicare l'Appennino Tosco Romagnolo e scendere ad Imola con visita all'altro autodromo Dino Enzo Ferrari per poi riprendere la pianura Padana.

Da qui si risale bordeggiando la ciclabile fluviale EV2 del fiume PO da Sermide fino a Colorno per oltre 100 km e le alzaie dei Navigli per altri 80 km.

Nel finale si risale fino al punto di partenza utilizzando una ciclabile di 25 km che congiunge l'alzaia del Naviglio Grande direttamente con Parabiago (Milano).

L'evoluzione della manifestazione ci obbliga alla ricerca continua di novità e per l'edizione 2020 l'obiettivo si è focalizza su questi argomenti:

E- POWER - Apertura alla partecipazione di ciclisti con bicicletta a pedalata assistita (un movimento in continua crescita) che permette di scoprire la bellezza dell'esplorazione in modo più soft.



AUTODROMI- I ciclisti avranno l'opportunità di percorrere i famosi circuiti degli autodromi del Mugello e di Imola.

VIA FRANCIGENA - Percorrere in parte le strade dove camminano i pellegrini pedestrì diretti a Roma.

VIA delle ACQUE - Un percorso che presenta lunghi tratti adiacenti a mare, fiumi, laghi, navigli e in particolare con piste ciclabili che costeggiano le vie dell'acqua.

RICERCA SCIENTIFICA - Come nel 2016, quando si è svolta una prima ricerca legata alla disidratazione dei ciclisti, verrà organizzato da uno Centro medico sportivo uno studio sui parametri fisiologici e nutrizionali dei ciclisti durante la manifestazione.

La 1001 Miglia Italia va parte dell'Europe Randonneur Challenge, quattro circuiti che uniscono l'Europa e attraggono il mondo intero. Infatti stringendo amicizie e collaborazioni con altri organizzatori di randonné europee, si è creata una sinergia che ha portato allo sviluppo di un progetto continentale che coinvolge l'intero mondo randonné: la 1001 Miglia Italia (1.600 km) insieme alla PBP (Parigi Brest Parigi) di 1.200 km con 7.000 partecipanti e oltre cento anni di storia, alla LEL (Londra Edimburgo Londra) di 1.400 km con 1.500 partecipanti e alla MGM (Madrid Gyon Madrid) di 1.200 km. Tutte insieme formano un circuito quadriennale denominato ERC (Europe Randonneur Challenge) che premia coloro che portano a termine le quattro prove nell'arco del quadriennio di svolgimento, il Grande Slam del ciclismo randonneur.



www.1001migliaitalia.it
Pagina Facebook 1001 Miglia Italia



L'Associazione sta lavorando per l'organizzazione di due importanti eventi che si svolgeranno in Veneto tra aprile e maggio, entrambi i luoghi benedetti dalla natura

L'ARCO È GIÀ TESO

Abbiamo archiviato la stagione 2019 con una serie di eventi di tiro con l'arco targati CSAIn. L'esperienza è stata ottima ed il calendario 2020 è pronto per regalare a tutti gli appassionati della nostra disciplina, occasioni di incontro sportivo, istruzione, aggiornamento e aggregazione, in un'ottica di crescita e sperimentazione. Per quanto riguarda le competizioni di carattere regionale, diffuse su tutto il territorio nazionale, in base alla disponibilità delle varie ASD, è pronto un calendario che propone gare delle diverse tipologie, outdoor o indoor, con cadenza settimanale. Oltre a questi eventi ormai consolidati nella loro forma ed organizzazione, siamo lieti di proporre due novità che si distinguono in particolare per portata e importanza sul piano agonistico e organizzativo.

Il 25 e 26 aprile avremo infatti l'opportunità di organizzare un evento europeo in collaborazione con IBO, di cui Ar.Co Arcieri Confederati è unica referente europea. IBO, ovvero International Bowhunting Organization, è la maggiore associazione per la promozione e la pratica del tiro con l'arco 3D, nata negli USA nel 1984 e diffusa in tutto il mondo. Una partnership importante che consolida il ruolo di Ar.Co Arcieri Confederati nella disciplina del tiro con l'arco ai massimi livelli.

L'organizzazione dell'evento sarà gestita da CSAIn Nazionale, CSAIn Cremona e CSAIn Veneto con la collaborazione tecnica dell'ASD Ar.Co Arcieri Confederati. Scenario dei campi Fiumane di Valpolicella in provincia di Verona, nell'omonima bellissima valle, dove la ASD La punta del



sole allestirà le gare che si svolgeranno con il regolamento IBO. Il territorio, famoso per la viticoltura, è caratterizzato dal movimento dei rilievi collinari che garantiscono un'ambientazione ottimale per creare situazioni di tiro accattivanti e spettacolari. Una cornice perfetta di sport, natura, cultura e promozione territoriale in un contesto di respiro internazionale.

La regione Veneto è ancora protagonista dal 30 maggio al 1° giugno, con l'allestimento dei campi per la Competizione nazionale 2020, che richiama arcieri da tutta Italia impegnati a contendersi il titolo di campione nelle varie classi e categorie di tiro. Anche questo evento vede la gestione di CSAIn Nazionale, CSAIn Cremona e CSAIn Veneto. La ASD Ar.Co Arcieri Confederati collaborerà come assistenza tecnica e supporto, mentre la ASD Arcieri del Brenta si occuperà dell'allestimento gare.

La location, assolutamente spettacolare, è Tonezza del Cimone, in provincia di Vicenza. Un territorio straordinario dal punto di vista naturalistico e particolarmente intrigante per l'allestimento dei campi di gara. La formula della competizione prevede due giorni di gare per un totale di 40 situazioni di tiro che ripropongono tutte le tipologie di gara previste dal regolamento, una scelta veramente particolare, in grado di dare grandi emozioni in un contesto dinamico e adrenalinico, pensato per garantire ottime prestazioni ad ogni tipo di arciera. Insomma, due appuntamenti di alto livello con cui misurarsi per tutti i nostri arcieri CSAIn che sanno vedere lontano. ●



Nelle due immagini, i luoghi, in provincia di Verona e di Vicenza, dove si svolgeranno in primavera le competizioni

Il n.1 del Comitato Italiano Paralimpico fa il bilancio di un anno di successi, dal nuoto al ciclismo, dall'atletica alla scherma e non solo. Guarda a Tokyo con fiducia. Ricorda anche la continua crescita della cultura sulla disabilità ed elogia lo CSAIn per il supporto sportivo e di diffusione offerto al movimento

“QUELLE VITTORIE ORGOGGIO DI TUTTI”



Comitato Italiano Paralimpico



Luca Pancalli, avvocato, dopo un passato di successi (otto ori, sei argenti e un bronzo ai Giochi Paralimpici) nel 2000 diventa presidente della Federazione italiana sport disabili (Fisd), che successivamente, grazie al suo impegno, diventa Comitato italiano paralimpico di cui è presidente dal 2005.

Si chiude un anno straordinario per il nostro movimento, perché straordinari sono stati i risultati che i nostri atleti hanno conquistato sui palcoscenici più importanti dello sport internazionale. I nostri ragazzi hanno dimostrato, ancora una volta, di essere atleti con la A maiuscola, rappresentanti di uno sport, quello paralimpico, che sta declinando nel modo migliore la propria azione di politica sportiva nel Paese, tentando di rendere tale politica più efficace e pervasiva.

Con le loro imprese sportive questi atleti rappresentano un'eccellenza sotto il profilo agonistico ma non solo, perché questi ragazzi sono investiti di una responsabilità in più, quella di ricordare che lo sport non è solo eccellenza bensì passione, determinazione, voglia di lavorare per far crescere lo sport italiano, tutti elementi che ognuno di loro ogni giorno coltiva. Gli atleti paralimpici, in sostanza, con il loro esempio tengono lontani i ragazzi da distrazioni pericolose, dando loro l'opportunità di coltivare dei sogni, di guardare a ciò che hanno e non a ciò che hanno perso.

Il 2019 è stato un anno particolarmente ricco di soddisfazioni per il nostro movimento. Vorrei iniziare – ed è un inizio doveroso, considerato il botino record di medaglie vinte – dal nuoto, che ai Mondiali di Londra di

settembre ha conquistato cinquanta medaglie e il primo posto in classifica generale, migliorando il già considerevole risultato dei Mondiali di Città del Messico, che aveva portato la Nazionale del CT Riccardo Vernole al terzo posto iridato. Cinquanta medaglie rappresentano un risultato che è andato ben oltre le più rose aspettative, soprattutto perché, a differenza dei Mondiali in Messico, a Londra si sono presentate in vasca tutte le Nazionali, senza defezioni. Un successo che ha dato lustro all'intero sport italiano, frutto di tanto lavoro e di una programmazione che parte da lontano, ottenuto grazie a un sapiente mix di veterani e giovani leve. Dai Mondiali di nuoto a quelli di ciclismo. A Emmen, in Olanda, la squadra allenata da Mario Valentini ha collezionato otto ori, tre argenti e due bronzi, confermandosi, ancora una volta, come una delle più belle realtà nel panorama mondiale degli sport paralimpici.

In Olanda sono stati i veterani a farla da padrona, ma non solo, perché anche nelle due ruote si stanno affacciando molti volti nuovi che stanno già dimostrando il loro straordinario talento.

Altra disciplina di punta del comitato italiano paralimpico, l'atletica ha saputo lasciare ancora una volta un segno importante in questa stagio-

ne. Ai Mondiali di Dubai sono arrivate significative conferme da atlete che non vogliono assolutamente abdicare ma che, al contrario, stanno facendo di tutto per continuare a scrivere emozionanti pagine di sport per il nostro movimento.

Dalle piste di atletica alle pedane della scherma. Le lame azzurre non tradiscono mai e ai Mondiali Cheongju, in Corea del Sud, hanno dimostrato ancora una volta tutto il loro valore. Otto medaglie complessive e molti podi sfiorati per un gruppo che ha dimostrato la capacità di sapersi rinnovare, grazie all'inserimento di giovani promettenti e talentuosi a fianco di schermidori di grande esperienza internazionale.

Ottime notizie sono arrivate anche dal movimento degli intellettivo-relazionali, con i buonissimi risultati maturati ai Global Games di Brisbane, in Australia, e il titolo mondiale della Nazionale di calcio C21 vinto recentemente in Portogallo.

Molto bene anche le discipline invernali, con sci alpino e snowboard che hanno confermato il trend positivo iniziato ai Giochi Paralimpici di PyeongChang. Rimane in tema di sport invernali, non posso non citare il grande exploit degli atleti sordi sulle nevi valtellinesi ai Winter Deaflympics.

"Buoni i riscontri anche dal tiro con l'arco e dal tiro a segno, che hanno già in tasca diverse slot per le Paralimpiadi di Tokyo 2020.

A sorridere è anche lo sci nautico, che ha ben figurato ai Mondiali di Skarnes, in Norvegia, con quattro ori, tre argenti e due bronzi.

Tanti trionfi ma anche qualche delusione, su tutte la mancata qualificazione ai prossimi Giochi Paralimpici della Nazionale di basket in carrozzina e quella della Nazionale di calcio a 5 B1.

A proposito di Tokyo, nella prossima edizione dei Giochi Estivi farà il suo esordio il para taekwondo e il buon risultato ottenuto dagli Azzurri ai Mondiali di Antalya – un argento e due bronzi – unito a quello ancor migliore dei recenti Europei di Bari – un oro, due argenti e quattro bronzi – rappresentato il viatico migliore in vista dell'esordio di questa disciplina sul palcoscenico paralimpico".

Dal tatami arrivano altre buone notizie, con il judo che potrà finalmente dire la sua in uno scenario tanto prestigioso come la Paralimpiade.

I grandi progressi della pesistica fanno ben sperare per la stagione alle porte, così come canoa, canottaggio ed equitazione, chiamate a la-



Luca Pancalli, con accanto il ministro dello sport Vincenzo Spadafora, consegna lo scorso dicembre al Coni il Collare d'oro a Bebe Vio, orgoglio dello sport paralimpico

sciare un segno ai prossimi Giochi.

È ancora lungo ma è iniziato il cammino del tennis in carrozzina per andarsi a prendere il posto che gli dovrebbe spettare a livello internazionale, mentre il tennistavolo è in costante crescita di risultati, confermati dall'oro, l'argento e il bronzo vinti agli Europei di Helsingborg, in Svezia.

Il 2019 non ci ha regalato, però, soltanto grandi risultati agonistici, ma anche tappe significative nell'ambito della crescita di una cultura della disabilità in Italia. Un percorso fatto di iniziative legate sempre allo sport paralimpico, ma declinate in settori più ampi, come dimostrato dalla seconda edizione del "Festival della cultura paralimpica" che, dopo Roma, è sbarcato a Padova, portando con sé una esclusiva mostra di Oliviero Toscani "Naked-La disabilità messa a nudo", con dodici atleti descritti non soltanto i chiave sportiva, ma esaltandone, nel contempo, la propria disabilità, reale punto di forza di ognuno di loro nella propria disciplina. Lo stesso rapporto ISTAT, presentato lo scorso dicembre, per la prima volta destinato alla conoscenza dei numeri sulla disabilità nel nostro Paese, realizzato con il contributo della nostra organizzazione, ci ha ulteriormente confermato quanto lavoro ci sia ancora da fare e quanto sia importante che strutture come lo CSAIn, particolarmente vicino al mondo paralimpico, operino sul territorio, con tutti i mezzi possibili, per realizzare quel processo di promozione che è linfa vitale per il movimento che rappresento. La stes-

sa collaborazione con "TempoSport", che ci ospita sulle proprie pagine, ci dimostra come siano ormai innumerevoli le iniziative messe in campo, con un'amplificazione efficace grazie alla comunicazione realizzata da un Ente che ha oltre sessanta anni di vita e che dimostra, giorno dopo giorno, come si possa operare con straordinaria passione e competenza anche nel mondo paralimpico. Ci avviamo a un anno importante per il movimento paralimpico italiano. Tokio e la Paralimpiade sono ormai alle porte, ma sarebbe delittuoso non seguire tutta quella parte declinata su avviamento e promozione che Enti come lo CSAIn fanno quotidianamente. È a loro che va la nostra gratitudine, certi come siamo che questi rapporti possono portare soltanto ottimi risultati.

Il 2019 è stato anche l'anno dell'assegnazione dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali del 2026 a Milano e Cortina. Quando abbiamo vinto la candidatura mi sono sentito parte di una squadra, perché se è vero che i Giochi Olimpici saranno importanti, forse lo saranno ancor di più quelli Paralimpici, per quello che sapranno lasciare in termini di legacy, una legacy probabilmente impalpabile dal punto di vista economico ma fondamentale per un Paese che vuole crescere, perché ciò che lascerà in eredità sarà cultura.

Ecco, questo mi sento di dire, in conclusione, che proprio attraverso l'immagine del paralimpismo vogliamo aiutare il Paese a crescere. ●



In Valtellina, ai Deaflympics, i Giochi invernali per atleti sordi, l'azzurro grande protagonista nello sci alpino: ha conquistato cinque vittorie e... la sua Anna

PIERBON, LA VALANGA D'ORO

Un pokerissimo d'oro come regalo di nozze. Sarà probabilmente questa straordinaria confezione di successi il primo dono che Giacomo farà alla sua Anna, futura moglie del protagonista della recente edizione delle Deaflympics Invernali, disputatesi in Valtellina e Valchiavenna lo scorso dicembre. Nessuno aveva mai centrato cinque medaglie d'oro nello sci alpino: è record. Non è certo un novizio Giacomo Pierbon, 32enne di Schio, in provincia di Vicenza, già protagonista della precedente edizione delle Olimpiadi per atleti sordi sulle piste russe quattro anni prima, con cinque medaglie complessive, tre d'oro e due d'argento. In questa edizione casalinga, la sesta della sua carriera, ha fatto ancora meglio, aggiungendo al meraviglioso bouquet personale, fatto di cinque vittorie su cinque gare disputate, anche la dichiarazione ad Anna, la sua fidanzata, che al termine del superG si è vista consegnare l'anello quale promessa sposa dal suo Giacomo, probabilmente più teso in quel momento che al cancelletto di partenza.

Così, alla fine dei Deaflympics Pierbon, portabandiera della squadra italiana, ha portato a casa non solo cinque medaglie d'oro (libera, combinata, superG, gigante e slalom) ma anche un futuro d'amore. È stato da subito il vero protagonista, cominciando alla grande con la discesa libera precedendo il sorprendente russo Kazakov e l'austriaco Kaefre. «È stata una bella vittoria, sofferta e sudata -ha raccontato - In questi quattro anni che hanno preceduto i Giochi ho lavorato come allenatore sulla neve, ma ho anche trovato un lavoro in ufficio e questo non mi ha permesso di allenarmi tantissimo. Quest'anno era proprio una sfida

per me: ho lottato tanto per ottenere queste vittorie. Il livello delle gare? Alto, lo è stato in ogni gara del programma. Vincere in Italia, però, è stupendo».

E dopo l'oro nella combinata è arrivato il terzo successo, quello nel SuoerG, reso indimenticabile dalla proposta di matrimonio. Sulle piste di Santa Caterina Valfurva, lo sciatore di Schio

ha preceduto la coppia francese Sarremejane e Luxcey. «Fino all'ultimo ho avuto un po' di tensione - ricorda - perché sapevo il valore dei due transalpini. Ma avevo un altro obiettivo quella mattina. Ero partito con la voglia di scendere più forte possibile per consegnare l'anello di fidanzamento alla mia "morosa". Ho anche rischiato. Ma era un'occasione unica. Ho pensato: adesso o mai più. L'avrei fatto, qualsiasi fosse stato il risultato, ma così è stato davvero speciale. E voglio ringraziare, ancora una volta, i tifosi presenti a bordo pista: con i loro campanacci hanno fatto tremare i pini. Mi hanno commosso».

Dal gigante è arrivato per Pierbon il quarto oro e infine la prima piazza in slalom. Nella prima manche del gigante era secondo, ma poi ha recuperato quasi un secondo sul francese Sarremejane. «È stato un onore vincere sulla pista Compagnoni, Deborah mi porta bene. Anche con gli udenti ho gareggiato spesso qui e mi è sempre piaciuta come pista. Questa volta, più che mai, non mi aspet-



Il momento più emozionante: Giacomo Pierbon fa la proposta di matrimonio alla sua fidanzata Anna

tavo di vincere, avevo visto il francese in forma, sapevo che sarebbe stato il favorito. Ma ho gestito bene la gara, con la giusta cattiveria. Proposta di matrimonio, cinque ori: tante cose tutte insieme. Ma ho trentadue anni, sono trent'anni che scio, ho un lavoro e ho sempre avuto la serenità, proprio grazie all'azienda, la San Marco, e alla Federazione, di allenarmi con la mente sgombra e di tirare fuori quello che ancora avevo. Vorrei ringraziare di cuore la Federazione Sport Sordi Italia - aggiunge il campionissimo di Schio - che ha organizzato tutto questo in meno di un anno, la FISL che mi ha permesso di essere qui e il CIP, che ha sostenuto questa organizzazione. Lo confesso: avevo tanta tensione a livello emotivo prima dei Giochi, ma mi sento felice e fortunato perché ho una fantastica famiglia che mi supporta e alla quale devo dire grazie, soprattutto alla mia ragazza, Anna. Mi ero quasi accontentato di averne vinte quattro, poi, alla vigilia dello slalom mi sono detto "teniamo duro fino all'ultimo, finiamo in bellezza". Volevo vincere per l'Italia e dimostrare che tutto è possibile».

ATLETE DI OGGI E IL LORO SIMBOLO ANTICO: ATALANTA

di ANDREA FERELLA

Leggere la mitologia ci aiuta a capire la psiche delle persone. Possiamo dire che la nostra cultura è intrisa di storie, di leggende, di miti che rimandano a contenuti e tonalità che non possono esprimersi se non in quei modi. In essi poi, troviamo molte analogie, consuetudini, oggi diremmo leit motiv che si ripetono. Uno di questi riguarda il tema delle origini (chi sono i miei genitori) e delle conseguenti vicissitudini che ognuno deve affrontare e superare per essere riconosciuto. Pensiamo ad esempio a Romolo e Remo, entrambi abbandonati al loro destino, trasportati dal fiume su una cesta e nutriti da una lupa per poi venire adottati da un pastore e sua moglie. Ma vi è un'altra figura della mitologia greca, ripresa poi da Ovidio, con origini simili e che ci interessa particolarmente: quella di Atalanta che da allora è diventata il simbolo della corsa. La leggenda narra che fu partorita da Climene, ma poiché il padre, che era il re dell'Arcadia, avrebbe voluto un maschio, la bimba fu abbandonata su un monte. Ma la dea Artemide/Diana (dea della caccia), vedendo la scena, decise di mandare un'orsa che si prese cura della bambina. Qualche tempo dopo Atalanta venne trovata ed allevata da alcuni cacciatori. Fu così che divenne ben presto anch'essa, una vera e propria cacciatrice, facendosi notare per le sue abilità in diverse prove tra cui la cattura di un enorme cinghiale (calidonio) che incuteva panico e terrore, riuscendo a colpirlo con la sua freccia lei, unica donna, in un gruppo di uomini. Tanto fu il successo per questo gesto che anche il padre di Atalanta lo venne a sapere riconoscendola come figlia e invitandola con fermezza a sposarsi. Ma la donna sapeva, poiché glielo aveva rivelato un oracolo, che se si fosse sposata con qualcuno, avrebbe perso tutte le sue abilità, tra cui spiccava la sua imbattibilità nella corsa. Così rispondendo al padre disse che sarebbe convolata a nozze, solo con chi l'avesse battuta durante una gara di corsa, ma, in caso contrario, lo sfidante sarebbe stato ucciso, cosa che avvenne per molti aspiranti. Ad un certo punto però arriva un tale Ippomene, che, assistendo alle sfide dei pretendenti e alla loro fine, non riusciva a darsi una risposta del perché si potesse arrivare a tanto, finché non vide Atalanta e ne rimase folgorato. "Ut faciem et posito corpus velamine vidit, obstipuit" (Ma quando lei si sfilò i veli e mostrò il suo corpo, rimase sbalordito). La sua bellezza andava oltre potremmo dire, lo travalicava. Ippomene allora, chiese aiuto alla dea dell'amore Afrodite, che gli affidò tre mele d'oro del Giardino delle Esperidi da lasciar scivolare durante la corsa. Orbene, dato che è vero che Atalanta aveva tutte le virtù di uomo ma nell'animo era 'donna', ogni volta che vedeva un pomo, attratta, si fermava a raccogliarlo, perdendo così terreno e decretando, infine, la vittoria di Ippomene. Così i due convolarono a nozze ma per i greci, e per i latini poi, Atalanta rimase per sempre simbolo della corsa.

Il mito di Atalanta si presta a molte interpretazioni. Ad una prima lettura un po' misogina e maschilista, tipica delle culture antiche, potremmo dire che Atalanta rifiuta il modello femminile di asservimento, inseguendo un ideale maschile, non sapendo che può coniugare il maschile col femminile e "diventare" donna. Qui, potremmo dire meglio, che la soggettivazione, cioè divenire pienamente ciò che si è, non rie-



Andrea Ferella
è uno psicoterapeuta.
Vive a Milano.
Dal 2010 al 2013
è stato responsabile
nazionale della
campagna di
prevenzione del
doping nel ciclismo
amatoriale presso
lo CSAIN Udace.

sce del tutto. Forse perché inconsciamente ha risentito del desiderio del padre che voleva un figlio maschio? Forse perché ha cercato quel padre che le è sempre mancato per strutturarsi completamente? Atalanta conosce l'amore? Lo teme? Ma accanto a questi temi, ve ne sono altri, molto attuali, che riguardano i vissuti delle atlete odierne. Chi conosce il loro mondo, l'impegno per raggiungere risultati, lo stress da sopportare per tagliare certi traguardi, può farsi un'idea delle caratteristiche e delle specificità femminili che devono essere tenute in grande considerazione soprattutto in chi segue da vicino queste atlete (allenatori, preparatori atletici, tecnici e federazioni). La cosa non riguarda soltanto gli aspetti fisici della preparazione, ma anche quelli legati alla tenuta psichica, allo sviluppo di una visione complessiva, di una strategia vincente, di una tecnica dell'allenamento specifica. Parlando con chi segue da anni atlete impegnate in sport legati all'atletica leggera e al ciclismo (corsa, maratona, triathlon ecc.), si evince come la differenza di genere sia una cosa da tenere in grande considerazione. Non è possibile pensare come nel mito di Atalanta che l'atleta sia un uomo in un corpo di una donna e trattarla con le stesse modalità. Una atleta per esempio, per poter dare il meglio di sé, ha bisogno di parlare di più, di conoscere, di fidarsi insomma del proprio entourage. E a proposito delle mele d'oro, potremmo inquadrarle, non tanto come un aspetto legato alla vanità femminile, ma con il fatto che la nostra mente venga facilmente distratta dalla tendenza a preoccuparsi, a rimpiangere, a confondersi. Sono le interferenze che la stessa atleta subisce (come ad es. il giudizio, lo stress, l'eccessiva autocritica, la paura di sbagliare, o l'essere osservate, ecc.) che condizionano il risultato della prestazione. In questo senso chi segue le atlete dovrebbe avere più dimestichezza e conoscenza di come funziona la parte maschile e femminile della mente, che tutti gli esseri umani posseggono (siano essi uomini o donne). L'atleta ottiene la sua performance ottimale quando riesce a ridurre al minimo gli ostacoli personali e sviluppa la fiducia nelle proprie capacità di apprendere dall'esperienza diretta. Il mondo dello sport deve aprirsi sempre più ed affinare le proprie competenze nei confronti del mondo sportivo femminile. "L'avversario che c'è nella nostra mente, è molto più forte dell'avversario che c'è dall'altra parte". (W. Timothy Gallwey).

Nel 2019 il nostro Ente ha accolto nella propria famiglia un nuovo settore legato all'animale che è considerato il miglior amico dell'uomo. Il "Progetto cinofilo sportivo", in tutte le sue diverse aree di applicazione, si propone di sviluppare il rapporto tra il cane e l'uomo, valorizzando sia gli aspetti ludici sia quelli sociali

FIDO IN CAMPO CON IL TEAM CSAIN



Giuseppe Maddalena è il responsabile tecnico nazionale del settore cinofilo sportivo dello CSAIn. È nato e risiede a Paola, in Calabria dove svolge l'attività di libero professionista come geometra. Cresciuto in una famiglia di sportivi, da ragazzino accompagnava il proprio papà nella sua attività di calciatore e di allenatore. Poi anch'egli ha mosso i primi passi nell'ambito del calcio. Dai 17 ai 27 anni ha svolto attività come arbitro di calcio.

Progetto cinofilo sportivo CSAIn. Inizia tutto nel 1996, grazie alla passione per i cani, che ci incoraggia ad iniziare anche un'attività professionale proprio in questo settore, aprendo un'azienda che si è sempre occupata, sino ad oggi, di tutto ciò che riguarda il settore cinofilo, dalla custodia, all'allevamento e all'addestramento finalizzato a specifiche attività. Nello stesso periodo entriamo a far parte del mondo del volontariato protezione divenendo successivamente dirigente provinciale e nazionale di un'organizzazione che si occupa di protezione e tutela degli animali e dell'ambiente.

Da tale attività nascono una serie di iniziative che ci permettono di avvi-

cinarsi al mondo CSAIn, conoscendo prima Amedeo Ditillo, il Presidente CSAIn della Calabria e poi il Presidente nazionale Luigi Fortuna. Nel mese di aprile 2019 viene presentato al Direttivo Nazionale il progetto cinofilo sportivo dal titolo "Lo sport senza distinzione di razze". Il progetto parte con l'approvazione, da parte del Consiglio nazionale CSAIn, dei regolamenti che disciplinano il settore con la conseguente formazione delle varie figure tecniche nazionali e regionali da impiegare negli sport cinofili. Obiettivo è quello di creare e diffondere il giusto rapporto tra uomo e cane finalizzato, in particolar modo, alle attività sportive. Un nuovo sport quindi o meglio, un nuovo modo di fare sport, insieme al proprio



Un gruppo del "Progetto cinofilo" dello CSAIn durante una manifestazione. Nella pagina seguente, alcuni momenti di convivenza e di addestramento con i nostri amati Fido



compagno a quattro zampe.

Il progetto si divide in tre aree tematiche di intervento che sono le seguenti.

Area sportiva. In questo contesto si inseriscono tutte le attività ludiche e lavorative con finalità agonistico/sportive quali: dog trekking, agility, IPO, obedience, monidoring, mobility, freestyle, disc-dog, rally-O, ecc. Sono tutte attività aperte ad ogni tipologia di cani, senza distinzione di dimensioni, razza, età e altro. L'area sportiva deve essere intesa come un momento ludico/motorio dedicato al benessere del binomio, dove la capacità di relazione e il rispetto delle diverse alterità sono in primo piano. L'accesso non deve essere discriminato dalle varie tipologie di razza e di età. Il settore sportivo dovrà anche comprendere il binomio cane-disabilità.

Area socio-educativa. Scopo principale è quello di far conoscere fin dall'età prepuberale il cane come compagno di vita. Ha il compito di promuovere modelli e competenze finalizzate al raggiungimento di una giusta relazione cane-essere umano. Si agisce principalmente con progetti scolastici di socializzazione fra cani, fra uomo e cane e fra proprietari di cani e non. La sensibilizzazione al rapporto uomo-animale si colloca come elemento educativo relazionale. L'elemento principe è la comunicazione, intesa come comprensione del linguaggio del cane

e di come noi comunichiamo con il cane. La promozione e la conoscenza del mondo cinofilo deve avvenire tramite la stesura di documenti da distribuire nelle scuole, campi scolastici, raduni estivi, biblioteche ecc., nonché durante attività divulgative e di aggregazione. Importante è la possibilità di creare percorsi formativi in cui si insegna ai bambini-ragazzi a conoscere il cane, i suoi comportamenti, a capire quali sono le modalità corrette per avvicinarlo, tutto ciò anche al fine di evitare spiacevoli episodi, troppo spesso presenti nelle cronache. Il settore educativo prenderà in considerazione lo sviluppo di competenze relazionali, sociali, di responsabilità

nonché competenze legate alla comprensione del diverso.

Assistenza disabili e attività da lavoro. Questo settore socialmente rilevante, prevede lo sviluppo di attività per integrare le persone portatrici di disabilità temporanee o permanenti con l'aiuto dei cani. Elemento interessante è la possibilità di utilizzare tutte le tipologie di razze e strutturare programmi e attività specifiche. Si pone infatti l'obiettivo di educare all'assistenza il cane che può essere inserito all'interno del nucleo familiare della persona con disabilità e di strutturare poi un piano formativo che permetta a questa persona di essere parte attiva nel progetto di educazione. In questo settore potranno essere inserite anche attività sportive per il binomio, da effettuarsi sia in indoor che in outdoor.

Area pet therapy. È un contesto so-

cio-sanitario in cui oltre alla tradizionale terapia medica, si affianca la così detta "terapia dolce", basata sull'interazione tra uomo e animale. La pet therapy si propone di migliorare lo stato emotivo degli utenti.

Dal mese di aprile 2019 ad oggi nuove realtà associative cinofile si sono affiliate allo CSAIn, avviando diversi corsi di formazione conclusi con il rilascio di diplomi CSAIn nella cinofilia, costituendo così l'albo nazionale dei primi tecnici e istruttori cinofili. A breve sarà costituita, per la prima volta nel settore, la Commissione tecnica nazionale composta dal responsabile nazionale, da tutti i responsabili regionali della cinofilia e dai responsabili nazionali delle discipline sportive cinofile con un componente, esterno al settore, indicato dalla Presidenza nazionale. Per il prossimo futuro è in programma l'organizzazione a livello regionale e nazionale di gare cinofile in alcune discipline con l'assegnazione dei primi trofei regionali e nazionali nella cinofilia. Altro obiettivo è quello di far riconoscere, sotto l'egida di CSAIn la nuova disciplina sportiva cinofila che sarà presentata ufficialmente nel corso del 2020. Abbiamo iniziato, in alcune realtà associative della Calabria, un percorso di approccio con alcuni bambini disabili appassionati dei cani che hanno manifestato l'interesse per il nostro mondo. Insieme a loro, ai propri genitori e alle figure professionali previste per tale settore, presto avvieremo un progetto specifico. È doveroso ringraziare tutti coloro che assieme a noi si sono resi protagonisti di questa bella avventura, evitando di citarli per nome per non dimenticare nessuno. Un ringraziamento particolare va al Comitato regionale della Calabria per averci spinto a sostenere il progetto per la strutturazione del Settore cinofilo sportivo. Infine un doveroso ringraziamento al Presidente Fortuna ed al Direttivo nazionale per la fiducia che ci è stata accordata. ●



La sezione di Milano del nostro Ente ha stipulato un importante accordo di collaborazione con la “Cardic Science”, una società leader nella produzione di defibrillatori “salvavita”. Insieme alle apparecchiature, presenti nei luoghi dove si svolge l’attività sportiva, si tengono i corsi per il loro corretto uso

PER LO CSAIN È QUESTIONE DI CUORE



Il gruppo di tecnici della “Cardic Science” con i defibrillatori e pronti ad effettuare delle simulazioni durante la manifestazione “Companies challenge”, organizzata dallo CSAIN Milano

Si dice che “al cuore non si comanda”, ovvero che è lui che fa le scelte, nel bene o nel male, spesso senza sentire ragioni. D'accordo o meno che si sia su questo aspetto, che non è solo emozionale, è certamente l'organo che merita il maggior rispetto e la maggiore attenzione possibile. Per conto del nostro Ente, intanto lo ha capito bene lo CSAIN di Milano che ha instaurato una partnership con la “Cardic Science”, una collaudata azienda diventata leader nello sviluppo e nella commercializzazione di una tecnologia DAE, quella che ri-

guarda i defibrillatori automatici o semiautomatici esterni, potenzialmente salvavita.

Lo CSAIN Milano non ha aspettato che venisse approvata una legge, che pur è in dirittura di arrivo, che obbliga la presenza di defibrillatori praticamente ovunque, nei luoghi di lavoro e di studio, negli ambienti dove si fa sport, agonistico o meno, negli esercizi commerciali, nelle stazioni, negli aeroporti. Una “grande legge di civiltà”, come è stata chiamata.

La collaborazione tra Cardiac Science e CSAIN Milano ha avuto inizio con lo “CSAIN Companies Challenge”, l'evento organizzato ad Assago (MI) lo scorso settembre e che ha coinvolto tredici aziende del territorio lombardo.

Cardiac Science, oltre ad aver partecipato al torneo di calcio, è stata garante per la sicurezza di tutti gli atleti sotto il profilo della cardioprotezione. Nel corso della giornata ha simulato interventi di primo soccorso e mostrato in anteprima lo svolgimento di un corso BLS-D (Basic Life Support -Defibrillation).

Un Corso BLS-D che è stato poi organizzato ad Assago il 16 novembre nel centro sportivo Arcobaleno Delle Esperienze. Il corso rientrava nel progetto Formazione CSAIN Lombardia

per i settori squash, karate e fitness. Sottolineiamo il grande successo che ha visto la partecipazione di ben venticinque istruttori e la assoluta professionalità di Alberto Molteni, Massimiliano Tadini e Rossana Bramati.

A suggellare il rapporto di collaborazione tra CSAIn Milano e Cardiac Science sarà un progetto 2020 che prevederà l'organizzazione di corsi BLS-D programmati su più discipline e centri sportivi; la prossima data è stata confermata per il 18 gennaio

quando il corso sarà aperto a tutte le affiliate CSAIn.

Cardiac Science è stata fondata nel 1991 (la sua sede generale si trova a Madison, nel Wisconsin, Usa) e nel tempo ha sviluppato un'innovazione continua nel settore della defibrillazione e ha registrato oltre cento brevetti per perseguire il suo obiettivo principale: contribuire a salvare più vite offrendo defibrillatori DAE della massima qualità. Dalla tecnologia Rescue Ready® che esegue auto-test sui DAE Powerheart® ogni gior-

no e aiuta a garantirne la prontezza all'uso, fino alla tecnologia bifasica STAR® che personalizza l'energia di defibrillazione in base al paziente, i DAE Powerheart si avvalgono di una tecnologia che garantisce facilità d'uso e prontezza di intervento. Ma Cardiac Science non è un semplice fornitore di defibrillatori. In Cardiac Science è forte l'impegno costante per fornire ai propri clienti non solo ottimi defibrillatori, ma un intero progetto di cardio protezione "chiavi in mano". ●

ECCO COME ROSSELLA HA SALVATO OSCAR

di JACOPO OREGLIA

Dirigente della struttura di Emodinamica e Cardiologia Interventistica dell'Ospedale Niguarda di Milano.

Milano, sette di sera, Oscar sta tornando a casa dal lavoro. Mentre aspetta alla fermata, non arriva l'autobus, ma un'improvvisa strana sensazione in mezzo al petto, che dal torace sale verso il collo e poi alla testa, annebbiando la vista e svuotando i muscoli.

Crolla a terra, immobile. Rossella sta andando di fretta a fare la spesa. Mentre cammina a passo spedito passando davanti alla fermata dell'autobus vede un signore elegante barcollare e cadere a terra. Le basta un attimo per capire... lo riconosce subito, lei, un arresto cardiaco. Un ordine secco al ragazzo lì vicino: "telefona al 112!".

Nel frattempo ha già le mani incrociate sul torace di Oscar e comincia a comprimere ritmicamente il suo petto, proprio in mezzo, là dove dovrebbe battere il cuore di Oscar. Quel cuore che pochi secondi prima si è fermato. Dopo il massaggio cardiaco di Rossella, Oscar ha passato molti giorni in ospedale: un intervento al cuore, poi la terapia intensiva, i primi passi in degenza e la riabilitazione. Oscar oggi sta bene, lavora, passa dei fantastici momenti con la sua famiglia, ama la musica, va a sciare...

Vive grazie a Rossella, alla sua capacità di riconoscere un arresto cardiaco e di mettere in atto le manovre salvavita. L'arresto cardiaco è un evento improvviso e inaspettato, le cui cause possono essere varie. Negli adulti il principale responsabile è l'infarto miocardico. Nella maggior parte dei casi è un'aritmia maligna a fermare il cuore e il flusso di sangue nel sistema circolatorio. Le cellule dell'organismo non ricevono ossigeno e sviluppano un danno che diventa rapidamente irreversibile. Le cellule del sistema nervoso centrale sono le prime a soffrire, il loro metabolismo è infatti strettamente dipendente dall'ossigeno. Per questo la tempestività dell'intervento è fondamentale. Le manovre di BLS ("basic life support") sono parte di un semplice protocollo che permette a chiunque di riconoscere un arresto cardiaco e di mettere in atto dei gesti salvavita. In particolare il massaggio cardiaco esterno e la respirazione artificiale, se effettuati correttamente, garantiscono un adeguato flusso di sangue ossigenato al cervello e al cuore, preservando le funzioni neurologiche in attesa del trattamento della causa dell'arresto cardiaco. Da alcuni anni, alle manovre di BLS, si aggiunge la defibrillazione precoce. Quasi tutte le ambulanze sono dotate di un defibrillatore semiautomatico, dispositivo che è presente anche in alcuni ambienti (centri sportivi, supermercati, aeroporti...) e che può essere utilizzato da personale non medico, debitamente

addestrato. La defibrillazione precoce è spesso in grado di far cessare aritmie maligne (come la fibrillazione ventricolare) che sono nel 70% dei casi ritmi di esordio di un arresto cardiaco, ed ha contribuito a migliorare la sopravvivenza da un arresto cardiaco senza danni neurologici. Chiunque intervenga nei primi minuti di un arresto cardiaco con le manovre rianimatorie ed usando un defibrillatore potrebbe fare la differenza riguardo alla sopravvivenza senza deficit neurologici, è importante quindi, per aumentare le chances di successo, che queste siano effettuate il prima possibile e che venga attivata la catena della sopravvivenza. Quest'ultima è composta da cinque anelli, che devono essere integri affinché l'intera catena funzioni.

Il primo anello consiste nell'allerta precoce del sistema di emergenza (il numero unico 112), il secondo è la rianimazione cardiopolmonare precoce (massaggio cardiaco e respirazione bocca a bocca), il terzo è la defibrillazione precoce, il quarto è l'intervento medico avanzato precoce (con un'equipe dedicata, somministrazione di farmaci specifici, intubazione, etc.) ed il quinto è la gestione del paziente nei reparti di emodinamica e terapia intensiva. Come si può notare l'aggettivo ricorrente è "precoce", a sottolineare l'importanza del fattore tempo per salvare la vita e la qualità di vita. Interventi tardivi, infatti, si associano non solo a un aumento della mortalità, ma anche a gravi danni neurologici, che, nei casi peggiori, causano un coma irreversibile.

Grande impegno viene profuso per educare persone non mediche alle manovre salvavita, attraverso l'insegnamento del protocollo BLS e BLS-D. Un impegno ripagato da importanti risultati.

Rispetto a qualche anno fa la rianimazione cardiopolmonare precoce viene infatti effettuata più frequentemente e con manovre più adeguate. Ciò, insieme a un sistema di emergenza-urgenza con operatori qualificati, protocolli operativi, ottimizzazione delle risorse e rete di trattamento dell'infarto miocardico, ha migliorato la sopravvivenza dei pazienti con arresto cardiaco extra ospedaliero.

Oscar e Rossella sono nomi di fantasia, ma la loro è una storia vera, simile a molte altre. L'educazione della popolazione alle manovre di BLS ha un importante obiettivo: aumentare il numero di persone in grado di intervenire correttamente e ovunque, come Rossella, per aumentare il numero di vite che potranno essere salvate, come quella di Oscar. ●



Continua con successo nelle scuole della Bassa Sabina il progetto che vede l'animale come "mediatore relazionale" con i giovanissimi alunni, soprattutto grazie alla possibilità di interagire con loro in un ambiente naturale. Il tutto è nato per l'intuizione di Sirio Fracassi, responsabile CSAIn per l'equitazione

IL MIO COMPAGNO DI BANCO È UN CAVALLO



Sirio Fracassi, responsabile CSAIn equitazione, davanti al poster che illustra il progetto "Il cavallo... tra i banchi di scuola".

equitazione@csain.it
366.5436936

Segreteria Csain Equitazione
segreteria.equitazione@csain.it
Cellulare 320.8006154

Che la scuola sia al "verde" non è una novità. Ma che il verde faccia bene allo studio, migliorando perfino i voti in pagella degli studenti, è l'insegnamento del futuro. Basta "soffocare" il cervello in aule chiuse. Basta imparare solo dai libri. Basta apprendere passivamente guardando schermi interattivi. È ora di uscire dai banchi e dalle aule per imparare sporcandosi le mani, osservando l'ambiente e apprendere senza noia, condividendo i problemi per trasformarli in opportunità di crescita, confronto, conoscenza di sé e dell'altro. Lo hanno spiegato in un recente Seminario organizzato dalla Fondazione IRCCS Ca' Grande Ospedale Maggiore Policlinico in tandem con la Fondazione Internazionale Menarini. E in fondo lo sostiene da anni Sirio Fracassi, Responsabile nazionale CSAIn Equitazione impegnato a coordinare in quel di Montopoli di Sabina (Rieti), un pool di docenti, psicologi, operatori specializzati IAA ed educatrici di casa nel Circolo Equestre Le Cerque. Era l'uovo di Colombo ma bisognava arrivarci. Onore dunque all'intuizione di Fracassi che ha fatto del cavallo un mediatore relazionale. Come? Ideando "Il cavallo...tra i banchi di scuola". È questo il nome del progetto didattico, educativo ed inclusivo che va ad ampliare l'offerta formativa scolastica nel rispetto delle Direttive Ministeriali e del Protocollo "Sport-Scuola" del CONI. Migliora

concentrazione, coinvolgimento rapidità nell'eseguire i compiti: ci sono degli studi dove hanno confrontato il rendimento tra gli studenti che avevano svolto la lezione fuori rispetto a quelli che erano rimasti in aula. Come dire, insomma, che "l'effetto natura" esiste davvero ed è tutt'altro che una distrazione. «La chiamano didattica on the road e si tratta di una idea innovativa, già sperimentata nell'Istituto Comprensivo della Bassa Sabina e che, attraverso il cavallo e il suo ambiente naturale, è capace di rivolgersi a tutti gli alunni, sia chi si muove con agilità, sia a chi si presenta delle difficoltà o handicap motori, mentali o relazionali», spiega il responsabile del progetto. Prima ancora di portare nei paddock i bambini delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado, Sirio Fracassi ha evocato Bucefalo, per raccontare la storia di un'amicizia forte che vide Alessandro Magno spingersi fino ai confini dell'India per creare il suo vastissimo impero macedone. Qui, durante la battaglia dell'Idaspe, Bucefalo fu ferito a morte ma continuò fino alla fine a proteggere il suo cavaliere che, aveva appena 10 anni, quando capì il motivo del carattere iracondo del destriero: era terrorizzato dai movimenti della sua stessa ombra. Con la massima calma e dolcezza, il piccolo Alessandro riuscì a voltarlo verso il sole, in modo tale da rassicurarlo e fargli superare la sua paura. Che dire di Napoleone con Maren-



Un gruppo di alunni impegnato ad illustrare l'amico cavallo con cui si sono relazionati dal vivo presso il Circolo equestre Le Cerque. Foto in basso, due delle maestre che si dedicano al progetto

go? Di Garibaldi con Marsala? Racconti direte voi. No, storie di uomini e di cavalli commoventi come fiabe, ma incredibilmente vere e suggestive da narrare ai bambini durante l'ora di storia, ad esempio. Che dire della scienza? Anch'essa una materia diventata più accattivante da quando i bambini si sono trovati sulla cattedra fieno, mele e carote, tutte pietanze tipiche nel menu dei cavalli. Proprio da quei cesti colorati e pieni di prodotti naturali gli insegnanti hanno viaggiato a ritroso nel tempo, arrivando a come si coltiva il terreno. Che dire poi della geografia insegnata trasferendosi in Kazakistan? È proprio lì che i primi cavalli vennero addomesticati dall'uomo 5.500 anni fa, almeno 1.000 prima di quanto si pensasse. Usati al principio solo per gli spostamenti e per il lavoro, sono in pochi a riflettere che proprio l'abitudine di addomesticare i cavalli ha avuto un immenso impatto sociale ed economico, facendo progredire la comunicazione, i trasporti, la produzione di cibo e la guerra nel più grande paese all'interno della steppa eurasiatica. Questo è quanto offre il cavallo tra i banchi di scuola. Emozionando: perché il cavallo come mediatore relazionale, aiuta a gestire sia le emozioni innate, paura, ira ed amore, sia quelle che i bambini o i ragazzi scoprono crescendo e che provengono dal mondo esterno (vergogna, ansia, gelosia, invidia). Fondamentale quindi l'idea di impostare un rapporto paritario tra bambino e pony basato sulla fiducia ed il rispetto, facendo vedere "il pony" come compagno di gioco ma anche uno "specchio" attraverso il quale il bambino si conosce. Certamente tutto questo è possibile con il tempo. Ma non un tempo qualunque. Perché c'è un tempo etologico che allontana gli alunni dalla realtà

di oggi "tutto e subito", per avvicinarli ad un ambiente naturale, dove per ottenere dei risultati bisogna aspettare, acquisire conoscenze e manualità, sviluppando l'osservazione e l'esercizio della pazienza. Imparato il senso del tempo, una tappa d'obbligo nel progetto "Il cavallo ... tra i banchi di scuola" è il concetto di "uso", inteso come idea dell'animale quale "mezzo"/"oggetto" da usare e abbandonare. Nell'epoca dell'usa e getta quanto di più normale, che diventa utopia nel percorso. Ma il sentiero propone un itinerario didattico, educativo ed inclusivo che tiene conto delle risposte fornite proprio dal cavallo, d'incanto promosso a guida con i bambini nel processo propedeutico all'acquisizione di fiducia reciproca. In questo gioco delle parti tra alunni/bambini e cavalli «il Circolo si trasforma in una immensa aula didattica sperimentale con materiali naturali, dove poter svolgere anche altre attività guidate e strutturate (rappresentare storie, canzoni, fare teatro, dipingere) usufruendo delle esperienze maturate da istruttori, insegnanti ed operatori - spiega Sirio Fracassi - Ma la vera scoperta è nel vedere come la relazione con pony e cavalli potenzia le capacità di base di ognuno e nello stesso tempo valorizza le parti mai stimolate». «Facilita l'integrazione, migliora la coordinazione, l'equilibrio e l'armonia dei gesti», conclude il responsabile del progetto che il MIUR e Sport e Salute SpA, in collaborazione con il Comitato Italiano Paralimpico stanno promuovendo in quest'anno scolastico. La piattaforma dedicata da

MIUR e CONI offre alle ASD, tra cui il C.E. Le Cerque di Montopoli di Sabina (Rieti), affiliata a CSAIn Equitazione, di fare entrare questo progetto dalla "porta principale" delle scuole. Ovviamente in quest'opera il cavallo attende alunni e curiosi, ma anche tecnici dei circoli interessati o insegnanti disponibili a frequentare stage del progetto nell'anno in corso. L'appuntamento con tutti è al civico 38 di via Fontanelle. Lì, infatti, due volte la settimana in orario scolastico, si recano i giovani studenti per "gli incontri ravvicinati" con il cavallo ed il suo mondo. Ed è anche lì che sempre il cavallo si appresta a proseguire i numerosi sentieri di studio, diventando pretesto per rendere più accattivanti materie come la storia, la geografia o le scienze, tanto per fare qualche esempio. Rendendo più naturale anche lo studio, a seguito anche della sperimentazione come POF del progetto "Il cavallo...tra i banchi di scuola", svolta nell'anno scolastico 2018-2019 nella Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di Primo Grado dell'Istituto Comprensivo della Bassa Sabina che territorialmente unisce i Comuni di Poggio Mirteto, Poggio Catino, Salisano e Montopoli di Sabina. Sperimentazione resa possibile grazie alla lungimiranza dell'ex dirigente scolastico Renato Romano Renzi, al suo successore Maria Desideri, al contributo fondamentale della Coordinatrice dell'infanzia M. Laura Baglioni, a Maria Pia Cortelli e Michela Cortegiani della Primaria a tutto il corpo docente e al Capo team delle Cerque Evelina Nescatelli. A loro va un ringraziamento particolare per aver raggiunto l'obiettivo di tradurre il progetto da un'idea cartacea a una innovazione didattica en plein air. ●



Giacomo Crosa, presidente onorario dello CSAIn, è stato invitato, come “ospite speciale”, a Eilat, in Israele, dove si è disputata la 39ª edizione di Sportiada, la manifestazione organizzata da quella che è considerata la più grande polisportiva del mondo. Impegnati in sedici sport oltre 10.000 atleti

LAVORO E SPORT ANIME DELL'HAPOEL



Direzione Eilat, verso lo spicchio di Israele racchiuso tra Egitto, Giordania, e bagnato da quel Mar Rosso che s'incunea tra il Sinai e l'Arabia Saudita. Più o meno 350 km a sud di Gerusalemme, raggiungibile attraverso un percorso stradale affascinante e intriso di storia millenaria, disegnato tra il deserto di Giudea e le sponde del Mar Morto. Eilat è la sede della 39ª edizione di Sportiada, la grande manifestazione organizzata da Hapoel, la più importante polisportiva israeliana e, difficile da smentire, la più grande polisportiva al mondo.

Dal CEO di Hapoel, Yoram Arnstein, avevo ricevuto l'invito ad assistere a

Sportiada in qualità di atleta olimpico e in qualità di Presidente onorario di CSAIn. Per Yoram ero uno “Special guest” perfetto. Ho provato senza troppa convinzione a replicare, ma Yoram è un amico oltre che ad essere un nome importante del Comitato olimpico israeliano.

Ci sono rapporti personali che nascono nella positività di istinti che escono dai sentieri della razionalità, l'amicizia tra me e Yoram è di questo genere, accettare era un obbligo. Un obbligo, devo dire, ben supportato dalla curiosità.

Avevo conosciuto Hapoel ed i suoi atleti a Riccione nel 2015. Erano una cinquantina ed avevano accettato



La piscina di Eilat durante le prove di nuoto della Sportiada. Dalla mattina alla sera ha visto in gara centinaia e centinaia di atleti

"LA NOSTRA GRANDE CASA APERTA A TUTTI"

di **YORAM ARNSTEIN**
Ceo Hapoel

Hapoel è la più grande associazione sportiva d'Israele. È stata creata nel 1924 da Histadrut, l'Organizzazione generale dei lavoratori, il sindacato con più iscritti nel Paese

La governance è composta da ventun membri: undici sono di nomina Histadrut, dieci sono figure professionali dello sport. A Hapoel fanno riferimento ben 450 società sportive.

Opera su due piani. Da una parte promuove e si occupa di sport olimpici come football, basketball, atletica, nuoto e così via. Sport di alto livello agonistico. Dall'altra si impegna nella promozione delle attività sportive nei posti di lavoro.

La nostra organizzazione, divisa in 13 dipartimenti sportivi, si preoccupa di 23.000 lavoratori e per loro organizza veri e propri campionati che vanno dal futsal al basket, dal football agli scacchi, al bridge, al backgammon e così fino a coprire tutta la nostra offerta sportiva.

Sportiada è la più grande e significativa manifestazione di sport per tutti d'Israele. Probabilmente anche la più grande al mondo per numero di partecipanti. Sportiada si deve considerare l'atto finale di tutti i campionati Hapoel che vengono disputati durante tutto l'anno.

Hapoel da molto tempo ha investito molto per incoraggiare l'attività sportiva individuale e di squadra nei posti di lavoro.

Questa attività intesa come sport per tutti è capace di sviluppare un forte senso di appartenenza e di socializzazione e riflette pienamente gli obiettivi che Hapoel e Histadrut intendono perseguire.

Hapoel pone molta attenzione anche al mondo della disabilità con attività particolarmente sviluppate nel ciclismo, atletica e scacchi.

Hapoel è anche membro di organizzazioni internazionali che si occupano di sport sui posti di lavoro come EFCS (European federation for company sport) e WFCS (World federation for company sport). Sport professionistico, sport amatoriale, sport paralimpico. Tutto questo è Hapoel. Go Hapoel!

di partecipare ai Campionati europei dello sport d'impresa che sotto l'egida della Federazione europea (EFCS) proprio CSAIn aveva organizzato. I loro giudizi positivi sulla qualità dell'organizzazione CSAIn avevano fatto, ovviamente, molto piacere.

In precedenza Hapoel, insieme a Maccabi, l'avevo conosciuta negli anni 70-80 nel mio lavoro giornalistico raccontando, anche da Israele, quella che una volta era la Coppa campioni di basket. Devo ammettere, a quel tempo ero stato un poco superficiale nello studiare la realtà di Hapoel, a cominciare dal nome che significa "lavoratore". Avessi cominciato da questo particolare avrei capito qualche cosa di più. Il destino mi ha dato una seconda chance.

Qui mi limito a dire che come CSAIn, Hapoel è una organizzazione nata nel mondo del lavoro ed a questo proposito ho pensato che fosse più corretto che a raccontare le particolarità del mondo Hapoel fosse proprio Yoram. Le sue parole le potevo leggere a parte. Qui sono riportate solo le sensazioni di un viaggiatore privilegiato, assistito da Oded Nachman, direttore di Hapoel, persona di una cortesia unica.

Se Sportiada, politicamente si identifica in Yoram, l'efficienza è il ritratto di Oded, vertice di una piramide organizzativa implacabile. E un'or-

ganizzazione non può che essere implacabile quando tu devi far gareggiare in sedici sport ben 10.500 atleti nel tempo di quattro giorni effettivi di gara, dal 29 ottobre, cerimonia d'apertura, al 2 novembre. Tutti atleti-lavoratori in rappresentanza di tutte le aziende israeliane: dalla sanità all'elettronica, dai trasporti, alle amministrazioni pubbliche, dall'edilizia ai servizi in generale.

Cerimonia d'apertura dicevo. In effetti mi hanno fatto sentire veramente uno Special guest, onestamente ben oltre la mia persona. Sempre sotto la guida di Oded, presentazioni e strette di mano e colloqui a destra e a manca: il sindaco della città di Heilat, capi delle varie organizzazioni di categoria, personaggi importanti delle società israeliana. Momento top, quando come presidente onorario di CSAIn sono stato presentato al pubblico. Il lungo applauso ricevuto dalle oltre 10.000 persone presenti, profumava di amicizia oltre il convenzionale. Nel presentarmi era stata ricordata anche la mia partecipazione ai Giochi Olimpici di Mexico '68. Questo fatto ha avuto come conseguenza un incontro del tutto particolare. A fine cerimonia si presenta a me una signora non molto alta, elegante, occhi vigorosi. Mi dice "Sai anche io ho gareggiato in atletica a Messico '68. Ho corso

Yoram Arnstein, il ceo dell'Hapoel, durante una premiazione



400 e 800 metri. Il mio nome è Hanna Shezifi. Ora ho 76 anni, e qui in Israele sono ancora una gran bella giocatrice di Bridge". Un bacio, un abbraccio. Indimenticabile.

Heilat è ormai diventata la sede fissa ed ideale di Sportiada avendo una densità alberghiera di alto livello in grado di ospitare senza problemi il numero di persone che ho citato ai quali si debbono aggiungere ben 600 volontari tra i quali anche giudici e arbitri.

In alcuni momenti sono stato tentato da paragoni con l'organizzazione CSAIn dei Campionati europei di Riccione ma ben presto mi sono reso conto che troppe erano le variabili che a loro modo le rendevano uniche. Preciso che, è stato bello vagare accompagnato da Oded sui vari campi di gara.

In tutti essenzialità organizzativa senza tanti fronzoli, essenzialità dovuta anche allo sfruttamento intensivo degli impianti a disposizione. Uno su tutti la piscina del nuoto: 25 metri d'acqua, sei corsie. Sembrava una tonnara. Da mane a sera. Una batteria dietro l'altra, uno stile dietro l'altro, una distanza dietro l'altra, uomini e donne, senza nessuno che azzardasse un lamento, una protesta.

E cosa dire del torneo di calcio e di basket con oltre 200 squadre a testa. E poi, non avevo mai visto il catch-ball. Oltre 100 squadre partecipanti e tutte esclusivamente al femminile. Una specie di pallavolo semplificata senza obbligo di palleggio, per certi aspetti l'esaltazione di sport per tutti, intendo in senso fisico e talento.

Prima di ripartire, con Yoram e Oded abbiamo parlato molto di possibili sinergie tra Hapoel e CSAIn. Ci rivedremo presto. (G.C)

Nel mondo cresce il consumo di sostanze naturali come supporti terapeutici per molte patologie. La scienza non disconosce le indubbie qualità, in particolare di curcuma e zenzero, ma tiene questi prodotti sempre sotto esame soprattutto per l'interazione con i farmaci e comunque sconsiglia l'uso eccessivo

SPEZIE ED ERBE NON SIATE...INVADENTI



Giancarla Monticelli è biologa nutrizionista. Elabora piani nutrizionali per sportivi e persone che hanno l'esigenza di modificare alimentazione e stile di vita anche a causa di condizioni patologiche, in particolare per pazienti oncologici. È consulente di aziende agroalimentari, docente e relatrice in corsi/convegni organizzati da enti privati e pubblici. È autrice e coautrice di oltre quaranta pubblicazioni ed abstracts inerenti temi oncologici e nutrizionali. Appassionata di sport e natura, pratica e partecipa a gare di corsa su strada e trail running. Svolge la sua attività professionale a Rimini e Cesenatico. gicarla@libero.it

Quasi ogni giorno nuovi studi "scoprono" le proprietà curative di questa o quella spezia o di piante ed erbe di cui neppure conoscevamo l'esistenza o di semi o bacche che ci vengono presentati e venduti come superfood. Nell'ultimo decennio il numero di studi scientifici su erbe e spezie è aumentato esponenzialmente e nonostante il rapido accumulo di dati, ancora i risultati in merito alla loro efficacia terapeutica sono piuttosto confusi.

La lista dei presunti benefici tuttavia è davvero molto lunga: curcuma, cannella, zafferano, chiodi di garofano, rosmarino, semi di finocchio etc. possono essere utili in caso di depressione, patologie cardiovascolari, diabete, tumori e via dicendo.

Ma un dubbio potrebbe insorgere: è tutto vero oppure si tratta di un'operazione di marketing?

Basta riflettere sul fatto che dal 2012 al 2018 l'importazione di erbe e spezie in Europa è aumentato di circa il 6% e che la vendita della curcumina



Grazie alla comunità scientifica cresce la conoscenza delle qualità delle tante spezie, erbe e piante offerte dalla natura



Trenta grammi al giorno è la dose consigliata per lo zenzero che spesso è utilizzato per fare tisane

(il principio attivo della curcuma presente in molti integratori) nel 2014 ha fruttato circa 20 milioni di dollari solo negli USA.

Digitando su Google le parole Curcuma e Zenzero seguite da un qualsiasi effetto o proprietà troverete di certo tantissimi articoli di "dubbia" veridicità che ne decantano gli usi e le miracolose attività sulla salute e per chi non è del settore risulta ben difficile capire se certe raccomandazioni abbiano effettive basi scientifiche o se si tratti di una "bufala" allestita a fini commerciali. Spesso è facile anche per gli addetti del mestiere (nutrizionisti, dietisti e dietologi) essere tratti in inganno.

Se invece andiamo sul motore di ricerca PubMed (banca dati biomedica accessibile gratuitamente online) e digitiamo la parola "Turmeric" (curcuma in inglese) filtrando per qualunque pubblicazione negli ultimi 10 anni, abbiamo un ritorno di 3.688 articoli. E se aggiungiamo anche la parola "Ginger" (zenzero), mantenendo sempre gli stessi criteri di ricerca, risultano pubblicati 5.882 articoli (incluso sperimentazioni in vitro e sull'uomo). Quindi è chiaro che la ricerca scientifica appare molto sensibile e "produttiva" rispetto queste spezie.

Ma per ora che ne sappiamo davvero? Di certo sono alimenti che possono portare dei benefici, ma è necessario parlarne con rispetto e in maniera appunto scientifica.

È vero che erbe e spezie hanno diversi effetti positivi e in certi casi possono essere utili per lo stato di salute, tuttavia bisogna sempre considerare che da una parte non sono farmaci ma molecole che potrebbero in-

terferire anche con il metabolismo dell'organismo. E non solo.

In genere si sa che spezie ed erbe aromatiche hanno proprietà antimicrobiche ed antinfiammatorie, curcuma e zenzero non sono da meno, anzi sono tra le più studiate e sicuramente tra quelle che hanno dato maggiori risultati sia in sperimentazioni in vitro che nell'uomo.

Queste proprietà dipendono rispettivamente dalla curcumina e dal gingerolo: entrambe queste sostanze hanno la capacità di contrastare i processi infiammatori in quanto bloccano la ciclossigenasi 2, enzima responsabile dell'infiammazione, ed inoltre sono in grado di fermare l'apoptosi cioè la morte cellulare.

I più recenti studi sullo zenzero ad esempio riguardano la sua capacità di ridurre l'ipercolesterolemia, di intervenire in alcuni meccanismi metabolici degenerativi legati all'obesità e al diabete, inoltre ricordiamo anche le proprietà antiemetiche (antinausea).

Considerando il possibile ruolo "terapeutico" di alcune spezie, sono state messe a punto varie tecniche di laboratorio per valutare la possibile interazione tra queste sostanze aromatizzanti ed i farmaci di sintesi. Una recente ricerca pubblicata sul Biological & Pharmaceutical Bulletin, un vasto studio relativo a 55 spezie, ha rivelato che cannella, pepe bianco e nero, zenzero e noce moscata, inibiscono l'attività dei citocromi 3A4 e 2C9, sistemi enzimatici implicati nel metabolismo della maggior parte dei farmaci.

E questo naturalmente fa sì che i medicinali rimangano attivi più a lungo all'interno del corpo.

In alcuni casi questo fenomeno può essere vantaggioso. Per esempio, il pepe oltre ad avere la capacità di aumentare la «vita» dei farmaci, ha anche quello di incrementarne l'assorbimento intestinale, e può essere sfruttato come veicolo per molecole scarsamente diffusibili. E la curcumina grazie a questo meccanismo rende più efficaci i chemioterapici.

Ma l'aumento dell'attività dei farmaci causato dalle spezie, assunte ad "alte dosi", può rivelarsi viceversa dannoso: per esempio lo zenzero associato agli antinfiammatori può comportare un aumento della loro gastrolesività; l'aglio può ridurre l'efficacia degli antivirali e la curcumina potenzia l'efficacia dei chemioterapici contemporaneamente aumentandone gli effetti collaterali con il rischio di sospensione della terapia anti-tumorale stessa.

La domanda ovvia, a questo punto, è: ma che cosa si intende per "alte dosi"?

Va chiarito che l'interferenza con l'attività dei farmaci si può verificare solo quando le spezie vengono assunte in maniera continuativa e a piene dosi, per esempio sotto forma di estratti in integratori o in medicinali, o se ne fa un vero e proprio «abuso» alimentare. Inoltre la possibilità di interazioni dipende anche dal tipo di farmaco. Quindi impariamo ad usare quotidianamente curcuma e zenzero nei nostri piatti così come tutte le altre spezie ed erbe aromatiche se piacciono, considerandoli a tutti gli effetti componenti di una sana e corretta alimentazione. Ad esempio di zenzero se ne possono mangiare fino a 30 grammi al giorno, magari utilizzato per fare una tisana o un decotto, mentre di curcuma se ne può prendere un cucchiaino al giorno, potenziata con un pizzico di pepe nero e comunque mangiandola con altri cibi contenenti grassi (olio extravergine) e non da sola altrimenti non si assorbe. Va bene anche il curry perché è a base di curcuma, pepe e zenzero.

Un consiglio potrebbe essere quello di usare almeno 2-3 spezie per ogni piatto che cuciniamo. Così facendo l'assunzione delle sostanze benefiche sarebbe costante e varia e sicuramente il corpo saprebbe come utilizzarle al meglio. E ben vengano le conoscenze scientifiche anche su questi alimenti, apparentemente legati solo alla cucina etnica al fine di evitarne rischi e sfruttarne appieno le virtù più nascoste. E come gli antichi insegnano: in medio stat virtus, senza mai esagerare. ●

L'ITALIA IN VETRINA/ A Pietrarsa, alle pendici del Vesuvio, c'è il Museo nazionale ferroviario, uno straordinario ponte tra passato e presente del nostro Paese. È ospitato nei padiglioni costruiti a metà Ottocento da Federico II di Borbone e le cui officine rappresentarono il primo nucleo industriale italiano

UNA GRANDE STORIA SCRITTA SUI BINARI



MUSEIMPRESA

Museimpresa, l'Associazione italiana archivi e musei d'Impresa è nata a Milano nel 2001 grazie all'iniziativa di Assolombarda e Confindustria. Lo scopo è stato quello di mettere in rete le imprese che forti della propria storia, hanno deciso di investire nella valorizzazione del proprio patrimonio industriale, rendendolo disponibile alla collettività e creando uno straordinario ponte tra passato e futuro. I musei sono divisi in sei categorie: cibo e benessere, design, economia e società, moda, motori, ricerca e innovazione. Una panoramica virtuale di questa realtà italiana è accessibile attraverso il completo e curato sito www.museimpresa.it.

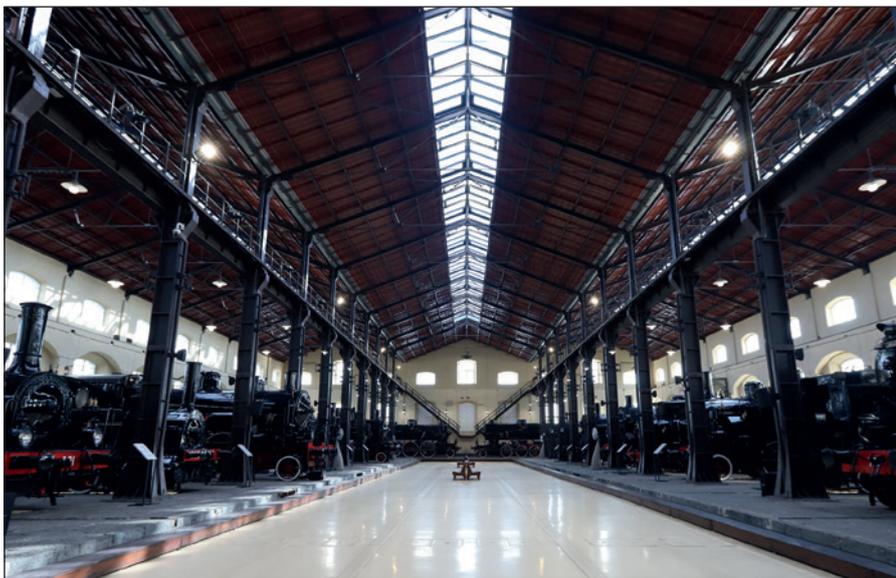
Il museo storico delle Ferrovie si trova a Traversa Pietrarsa, 80146 Napoli (tel. 081472003). Apertura - Lunedì, martedì, mercoledì su prenotazione per grandi gruppi. Giovedì dalle 14:00 alle 20:00. Venerdì dalle 9:00 alle 16:30. Sabato, domenica e festivi dalle 9:30 alle 19:30. Ingresso - Con visita libera 7,00 €. Ridotto 5,00 € (under 18 e over 65). 20,00 € promo "famiglia" (due adulti e due minori)

Per tutti gli appassionati, e non solo, Pietrarsa rappresenta il luogo della memoria. La storia di questo luogo magico coincide con la storia delle ferrovie italiane. Gli edifici che oggi ospitano il museo, infatti, sono i padiglioni del Reale Opificio Meccanico, Pirotecnico e per le Locomotive fondato da Ferdinando II di Borbone nel 1840 per affrancare il Regno delle Due Sicilie dalla supremazia tecnica inglese e francese. Le officine trovarono posto qui perché a fianco del primo tratto ferroviario italiano, la linea Napoli-Portici, inaugurata il 3 ottobre 1839. Pietrarsa rappresenta quindi il primo nucleo industriale italiano (precede

di 44 anni la fondazione della Breda e di 57 quella della Fiat), attivo fino agli anni 70 del '900, quando l'affermarsi delle locomotive elettriche e diesel determinò il declino dei mezzi a vapore e, insieme, dell'opificio. Nel 1977 le officine furono quindi destinate a diventare museo ferroviario, inaugurato nel 1989 dopo i lavori di adeguamento: è qui che ebbe inizio la nostra storia. Grazie agli interventi di restauro avvenuti tra il 2014 e il 2017, il Museo Nazionale di Pietrarsa è diventato il luogo prestigioso e affascinante che oggi conosciamo. Le architetture dei padiglioni ottocenteschi sono state restaurate e gli spazi esterni valorizzati con la piantumazio-



Il Pietrarsa Express sui binari della linea Napoli-Portici inaugurata nel 1839. © L.Parlato - Archivio Fondazione FS italiane



Il grande padiglione che ospita le locomotive a vapore. © Archivio Fondazione FS italiane.

Sotto - Il suggestivo interno della "carrozza reale S10". © Archivio Fondazione FS italiane

ne del Giardino del Mediterraneo e un nuovo parapetto in vetro per la terrazza sul lungomare, che offre una vista unica sul Golfo di Napoli. Anche le nuove tecnologie giocano un ruolo importante nella nuova vita del museo: la sala cinema dotata delle più performanti strumentazioni audio e video, la sala congressi comoda e funzionale e le nuove modalità di visita interattiva, con sistemi di realtà virtuale e app dedicate, rendono Pietrarsa uno tra i più importanti musei ferroviari d'Europa. Ma andiamo a scoprire gli ambienti che costituiscono il museo.

Padiglione delle Locomotive a Vapore - Ex "Montaggio" - Chiamato anche "Salone delle vaporiere" è lo spazio museale dedicato all'esposizione delle più importanti locomotive a vapore delle FS; un ambiente che con i suoi 5.000 mq di sviluppo è sicuramente il più grande del Museo. L'intera struttura è sostenuta da plinti di ferro, con tetto a capriate metalliche. Il padiglione, originariamente, era destinato al montaggio/smontaggio e riparazione delle locomotive a vapore. La fossa di visita, presente al centro della sala, è una testimonianza di queste attività un tempo svolte da decine e decine di operai. All'ingresso troviamo subito uno dei pezzi più famosi, la riproduzione (1939) della locomotiva Bayard, gemella della Vesuvio che il 3 ottobre del 1839 trainò il convoglio inaugurale della Napoli-Portici.

Padiglione delle Carrozze e "Littorine" - "ex Caldarerie e Forni" - Il Padiglione B un tempo era lo spazio dell'opificio nel quale trovavano posto gli impianti per la lavorazione delle caldaie e i forni per la fusione del metallo. Sulla parete che confina con il Padiglione C si trova una

rara testimonianza della profonda devozione delle maestranze operaie dell'Opificio di Pietrarsa: un'edicola votiva dedicata a San Ciro e San Gennaro realizzata nei primi anni del Novecento in sostituzione dell'antica cappella ottocentesca. Oggi in questo ambiente sono esposte automotrici diesel ed elettriche, carrozze ed alcune locomotive elettriche in corrente continua.

È in questo spazio che trovano posto alcuni dei pezzi più pregiati del Museo tra cui la "Carrozza Reale S10". Galleria delle Locomotive Elettriche - "ex caldarerie e forni" - Il Padiglione C, in comunicazione con il Padiglione B "ex caldarerie e forni" di cui costituisce un'estensione, ospita alcuni modelli di locomotive elettriche a corrente continua 3000 V c.c. impiegate dalla fine degli anni '20 del Novecento sulla rete nazionale sia per il traino di treni merci che per viaggiatori. Dalla seconda metà degli anni trenta l'adozione della trazione in corrente continua sulla rete ferroviaria italiana fu definitiva con l'entrata

in servizio di tre nuove famiglie di locomotori: il gruppo E.428 per il traino di treni a pesante composizione, il gruppo E.626 con funzioni multiruolo e il gruppo E.326, una macchina concepita come locomotiva

leggera per treni passeggeri ad alta velocità.

Sala dei 500, Padiglione delle Locomotive Diesel, Sala Cinema e dei Macchinari d'Officina. "Ex tubi bollitori e fucine" e "centro molle" - Il Padiglione D occupa gli spazi un tempo dedicati alla lavorazione dei tubi bollitori delle caldaie a vapore. Nel capannone erano presenti le fucine per la lavorazione a caldo dei metalli. La costruzione presenta una notevole copertura, realizzata con capriate lignee, risalente al 1846. Qui trovano oggi posto alcuni esemplari di locomotive diesel da manovra destinate, cioè, alla movimentazione dei veicoli negli scali e negli impianti ferroviari.

Padiglione del "Modellismo" - "ex tornerie" - Il Padiglione G costituiva un tempo il reparto dell'officina nel quale erano installati i torni per la lavorazione "fine" dei meccanismi. Si tratta anche dell'edificio più antico ed architettonicamente più affascinante del complesso museale di Pietrarsa. Denominato "la cattedrale" per i possenti archi a sesto acuto che scandiscono le sue navate, vi sono esposti arredi d'epoca, oggettistica ferroviaria, vecchie macchine per l'emissione dei biglietti e modellini ferroviari. Di particolare rilievo il grande plastico "trecento treni" della sorprendente estensione di 40 mq, un tempo installato nella stazione di Roma Termini e ora, recuperato e restaurato, perfettamente funzionante per la gioia di grandi e piccini. ●



TRASMISSIONE DEI CORRISPETTIVI "TELEMATICI" QUANDO LE ASD E SSD SONO OBBLIGATE?

di SALVO SPINELLA

L'articolo 17 del D.L. 119/2018 ha introdotto, a decorrere dal 1 gennaio 2020, l'obbligo di comunicare telematicamente i corrispettivi all'Agenzia delle Entrate da parte di tutti gli operatori economici che già applicano un regime fiscale che prevede l'emissione dello scontrino o ricevuta fiscale.

Dal tenore della norma risulta chiaro che chi non è obbligato a rilasciare scontrino o ricevuta fiscale non è obbligato al nuovo adempimento. Per questa ragione è opportuno chiarire in quali particolari ipotesi le Associazioni e le società sportive dilettantistiche sono obbligate alla comunicazione telematica dei corrispettivi. Iniziamo con il dire che i proventi delle ASD e SSD possono essere suddivisi in proventi per attività istituzionale provenienti da associati e/o tesserati, proventi da attività commerciali connesse ed infine proventi da attività commerciali non connesse.

Sui proventi istituzionali, quali ad esempio quote associative, contributi specifici per lo svolgimento di attività sportive da parte di associati e/o tesserati, non vi è alcun obbligo di emissione di documento fiscale (scontrino o ricevuta fiscale) e pertanto in questo caso la ASD o SSD non è obbligata alla trasmissione telematica degli incassi.

Sono considerati proventi commerciali connessi agli scopi istituzionali quei proventi relativi all'attività che costituisce il naturale completamento degli scopi specifici e particolari che caratterizzano l'ASD o SSD. Possono rientrare tra le attività connesse la mera somministrazione di alimenti e bevande ovvero la vendita di materiale sportivo strettamente funzionale alla pratica delle discipline per le quali l'ente è iscritto nel Registro del CONI, le sponsorizzazioni, la vendita di gadget pubblicitari ecc. qualora dette attività siano svolte all'interno della struttura dove si svolge l'attività sportiva (e non in spazi o locali distanti da essa) e siano di fatto prevalentemente destinate agli associati o ai tesserati. In riferimento a detti proventi la ASD o SSD può scegliere di applicare un regime fiscale ordinario ovvero un regime fiscale forfettario di cui alla legge 398/91.

Ove la ASD scelga l'applicazione del regime fiscale ordinario è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi, mentre nel caso in cui opti per il regime forfettario di cui alla legge 398/91 non avrà alcun obbligo di trasmissione telematica dei corrispettivi. Infatti l'opzione al regime forfettario di cui alla legge 398/91 prevede una serie di esoneri tra cui quello relativo alla emissione degli scontrini o ricevute fiscali.

Sono da considerare proventi non connessi agli scopi istituzionali, quelli relativi a prestazioni che non si pongono direttamente come naturale completamento dell'attività

sportiva, potendo le stesse, invece, essere rese anche separatamente e indipendentemente dall'esercizio di detta attività come ad esempio, bagno turco e idromassaggio ovvero quelle attività commerciali estranee rispetto agli scopi tipici dell'ente sportivo dilettantistico non lucrativo come ad esempio i corsi per attività sportive che non rientrano nell'ambito delle discipline sportive riconosciute dal CONI, le attività

svolte con l'impiego di strutture e mezzi organizzati per fini di concorrenzialità sul mercato, l'attività di ristorazione ecc. Relativamente ai predetti proventi sulle attività non connesse, dovendosi applicare un regime fiscale ordinario e non potendosi applicare il regime forfettario di cui alla legge 398/91, la ASD o SSD è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi in quanto già obbligata alla emissione di scontrino o ricevuta fiscale.

Nella ipotesi in cui l'ASD o SSD è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi, deve dotarsi di un Registratore Telematico (RT) o aggiornare il misuratore fiscale di cui è già in possesso che, oltre ad emettere il documento commerciale, comunica anche con il portale dell'Agenzia delle Entrate. Alla fine di ogni giornata lavorativa i dati dei corrispettivi vengono inviati all'agenzia delle entrate in modo automatico e dunque l'ASD o SSD può eliminare il libro cartaceo dei corrispettivi. In caso di mancato rispetto delle predette regole è prevista la sanzione pecuniaria per mancato o tardivo invio dei corrispettivi telematici pari al 100% dell'Iva all'importo del corrispettivo non correttamente documentato ed una sanzione accessoria, nel caso di quattro violazioni nel quinquennio, corrispondente alla sospensione della licenza o dell'autorizzazione. Le sanzioni saranno comunque attenuate nei primi sei mesi dall'entrata in vigore della norma. ●



Siciliano di Catania, Salvatore Bartolo Spinella è dottore commercialista. Fa parte della Giunta esecutiva dello CSAIn con responsabilità di tesoriere. Fra gli altri incarichi è revisore dei conti della Federturismo Confindustria

LE SCADENZE FISCALI E PREVIDENZIALI DA NON DIMENTICARE

1 GENNAIO

• Entrata in vigore dell'obbligo di trasmissione dei corrispettivi telematici, per tutte le ASD, SSD e Coop SSD, che "NON" optano per il regime agevolato della Legge 398/1991, che nell'ambito delle proprie attività commerciali rilasciano ricevuta fiscale o scontrino fiscale. La trasmissione potrà avvenire per il tramite un registratore di cassa telematico (RT) o tramite la procedura "Corrispettivi" messa a disposizione dall'Agenzia delle Entrate sulla propria Area Riservata presente su Fisconline.

15 GENNAIO

• Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale da parte delle Associazioni sportive dilettantistiche, senza scopo di lucro e pro loco che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

16 GENNAIO

• Versamento a mezzo F24 da parte di ASD ed SSD e Coop SD delle ritenute alla fonte sui compensi, rimborsi forfettari, indennità ecc. a istruttori, dirigenti e tecnici sportivi erogati ai sensi dell'art. 67 c. 1 l. m T.U.I.R., delle ritenute alla fonte sui redditi di lavoro dipendente e assimilati, delle ritenute alla fonte su redditi di lavoro autonomo, corrisposti nel mese precedente.

• Liquidazione e versamento dell' Iva mensile da parte di ASD ed SSD e Coop SD che sono in regime ordinario, non avendo optato per il regime di cui alla L. n. 398/91.

• Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti.

• Versamento contributi lavoro dipendente.

25 GENNAIO

• Presentazione elenchi INTRA mensili e trimestrali relativi alle cessioni di beni e/o prestazioni di servizi intracomunitari effettuate nei confronti di soggetti facenti parte della Comunità Economica Europea (Modello INTRA 1, INTRA 1-bis, INTRA 1-quater) effettuati rispettivamente nel mese di dicembre e nel quarto trimestre 2019.

31 GENNAIO

• Presentazione del MODELLO INTRA 12- dichiarazione mensile degli acquisti di beni e servizi effettuati dalle Associazioni sportive dilettantistiche non soggetti passivi d'imposta che abbiano effettuato acquisti intracomunitari di beni nel mese di novembre oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.

• Presentazione del modello "Dati Operazioni Transfrontaliere" mensile, c.d. "esterometro" per tutte le operazioni di acquisto e di vendita di beni e/o servizi, effettuate nel mese di dicembre nei confronti di soggetti non residenti in Italia, per le ASD, SSD e COOP SSD, che non hanno optato per il regime agevolato della legge 398/1991 o che pur optando per il regime agevolato hanno conseguito proventi di natura commerciale, superiore a 65.000,00 nel periodo di imposta precedente. Restano esonerate da tale adempimento tutte le operazioni per le quali è stata emessa bolletta doganale o fattura elettronica.

• Comunicazione liquidazione IVA - LIPE da parte di ASD e SSD in regime IVA ordinario relativa ai mesi di ottobre, novembre e dicembre (soggetti mensili) ovvero al 4° trimestre (soggetti trimestrali) da presentare esclusivamente in via telematica.

• Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di dicembre dei lavoratori

dipendenti.

• Liquidazione e Versamento IVA relativo ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di dicembre da parte delle A.S.D. nell'esercizio di attività istituzionale.

15 FEBBRAIO

• Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale da parte delle Associazioni sportive dilettantistiche, senza scopo di lucro e pro loco che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

17 FEBBRAIO

• Versamento delle ritenute alla fonte sui compensi, rimborsi forfettari, indennità ecc. a istruttori, dirigenti e tecnici sportivi erogati ai sensi dell'art. 67 c. 1 l. m T.U.I.R., delle ritenute alla fonte sui redditi di lavoro dipendente e assimilati, delle ritenute alla fonte su redditi di lavoro autonomo corrisposti nel mese precedente.

• Liquidazione e versamento dell'Iva mensile da parte di ASD ed SSD e CoopSD che sono in regime ordinario.

• Liquidazione e versamento dell' Iva trimestrale (IV trimestre 2019) da parte di ASD ed SSD e Coop SSD che optano per il regime fiscale agevolato della Legge 398/1991.

• Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti.

• Versamento contributi lavoro dipendente.

25 FEBBRAIO

• Presentazione elenchi INTRA mensili relativi alle cessioni di beni e/o prestazioni di servizi intracomunitari effettuate nei confronti di soggetti facenti parte della Comunità Economica Europea (Modello INTRA 1, INTRA 1-bis, INTRA 1-quater) effettuati rispettivamente nel mese di gennaio.

• Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di novembre dei lavoratori dipendenti.

• Presentazione del MODELLO INTRA 12 per gli acquisti di beni e servizi effettuati dalle Associazioni sportive dilettantistiche non soggetti passivi d'imposta che abbiano effettuato acquisti intracomunitari di beni nel mese di dicembre oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.

• Liquidazione e Versamento IVA relativo ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di gennaio da parte delle A.S.D. nell'esercizio di attività istituzionale.

• Termine per aderire al servizio di consultazione delle fatture elettroniche, messo a disposizione dall'Agenzia delle Entrate, nell'Area Riservata nella sezione "Fatture e corrispettivi".

29 FEBBRAIO

• Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di novembre dei lavoratori dipendenti.

• Presentazione del MODELLO INTRA 12 per gli acquisti di beni e servizi effettuati dalle Associazioni sportive dilettantistiche non soggetti passivi d'imposta che abbiano effettuato acquisti intracomunitari di beni nel mese di dicembre oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.

• Liquidazione e Versamento IVA relativo ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di gennaio da parte delle A.S.D. nell'esercizio di attività istituzionale.

• Termine per aderire al servizio di consultazione delle fatture elettroniche, messo a disposizione dall'Agenzia delle Entrate, nell'Area Riservata nella sezione "Fatture e corrispettivi". ●



CONSIGLIO NAZIONALE

PRESIDENTE

Luigi FORTUNA

PRESIDENTI ONORARI

Giacomo Crosa
Enea Goldoni
Eugenio Korwin
Antonio Mauri

VICE PRESIDENTI

Marcello Pace
Biagio Nicola Saccoccio
Salvatore Scarantino

GIUNTA NAZIONALE

Luigi Cavaliere
Nevio Cipriani
Piercarlo Iacopini
Romeo Mignacca
Salvatore B. Spinella (Tesoriere)

CONSIGLIO NAZIONALE

Fabrizio Berveglieri
Luigi Cavaliere
Nevio Cipriani
Domenico De Candia
Giuseppe De Nicolò
Pier Carlo Iacopini
Bruno Irace
Paolo Malacchini
Rosanna Mangiarotti
Romeo Mignacca
Giovanni Orsini
Manuela Russo
Giorgio Sanna
Salvatore Bartolo Spinella
Paolo Vidotto

REVISORI DEI CONTI

Domenico Corsini (effettivo)
Adriana Esposito (effettivo)
Gaetano Profeta (effettivo)

PROCURATORE NAZIONALE

Gianpaolo Paglia

CONSIGLIO NAZIONALE DI GIUSTIZIA

Salvatore Costarelli (effettivo)
Cosimo Guadalupi (effettivo)
Gerardo Gaetano Serino (effettivo)

COMMISSIONE NAZIONALE DI APPELLO

Gianfranco Barbagallo (effettivo)
Pasquale Pio Grasso (effettivo)
Massimo Calogero Scibetta (effettivo)

COMITATI REGIONALI

VALLE D'AOSTA

Presidente: Claudio Héryn
Villaggio Jeanceyaz 37, Quart (AO)
Cell. 333.1885055
csain.aosta@gmail.com

PIEMONTE

Presidente: Piercarlo Iacopini
Via Campiglia 25, Torino
Tel. 011.290938 Cell. 339.7105135
valanga@arpanet.it

LOMBARDIA

Presidente: Franco Cacelli
c/o Studio Piazza
Consul. Aziendale - Contabile Fiscale
Via T.Olivelli, 3 25014 Castenedolo (BS)
Cell. 328.8468570
presidente@csainlombardia.it

TRENTINO ALTO ADIGE

Presidente: Domenico Spinelli
Via del Macello 57, Bolzano
Tel/Fax 0471 919380
csainaltoadige@virgilio.it

VENETO

Commissario: Salvatore Spinella
Via Tolmezzo 15, Catania
Cell. 347.4834617 s.spinella.ct@gmail.com

FRIULI VENEZIA GIULIA

Presidente: Nevio Cipriani
Piazza Libertà 21, Tricesimo (UD)
Tel. 0432.880643 Cell. 338.1505201
nevcipr@libero.it

LIGURIA

Commissario: Cecilia Rossi
Via Caffa, 4/2, Genova
Tel. 010-317751
liguriacsain@gmail.com

EMILIA ROMAGNA

Presidente: Giuseppe Russo
Via Frascaona 43/a, Ferrara
Cell. 347.5816293
csainemiliaromagna@gmail.com
giuseppe.russo.90@alice.it

TOSCANA

Presidente: Giovanni Orsini
P.Donna P. Piaggio 24, Pontedera (PI)
Tel. 0587.52394 - Fax 0587.213751
Cell. 328.7143857
toscana@csain.it

UMBRIA

Presidente: Raffaello Germini
Via Mario Angeloni 1/b, Perugia
Tel. 075.5004591 - Fax 075.5017076
Cell. 347.4051476 info@csainperugia.it

MARCHE

Presidente: Giovanni Mascambruni
Via G. Ungaretti 13, Ostra (AN)
Tel. 071.2181035 - Fax 071.7992005
Cell. 348.7109631
g.mascambruni@alice.it

LAZIO

Presidente: Marcello Pace
Via Erasmo Gattamelata 26, Roma
Tel. 06.83664599 Cell. 335.5399582
segreteria@csainlazio.it

ABRUZZO

Presidente: Sante Volpe
Via Nuova 111, Avezzano
Tel. e fax 0863.509346 Cell. 340.347067

MOLISE

Presidente: Bruno Irace
Corso V.Emanuele III 116, Termoli (CB)
Tel. 0875.81288 Cell. 348.2598544
gstermoli@virgilio.it

CAMPANIA

Presidente: Mario Pisapia
Via Michele Vernieri 34, Salerno
Tel. 089.2595875
Cell. 335.8386408
presidente@csaincampania.it
segreteria@csaincampania.it

PUGLIA

Presidente: Angelo Solazzo
Via Pennetta 24, S.Pietro
Vernotico (BS)
Tel. 0831.6703232
csain.puglia@libero.it

CALABRIA

Presidente: Amedeo Di Tillo
Via degli Stadi 12, Cosenza
c/o Stadio San Vito
Curva Nord ingr. 15
Cell. 342.1650452
calabria@csain.it

BASILICATA

Presidente: Luigi Branchini
Traversa Lucca, Satriano di Lucania (PZ)
Cell. 347.7230311
palestrabanchini@libero.it

SICILIA

Presidente: Raffaele Marcoccio
Via del Fasano 41, Catania
Tel. 095.397040 - Fax 095.396996
Cell. 329.5956169
csainsicilia@fiscali.it

SARDEGNA

Presidente: Giorgio Sanna
Viale Monastir 11, Cagliari
Cell. 334.3651340 - 366.4913928
Fax 1782209281
csain.sardegna@gmail.com
csain.sardegna@legpec.it

ARCHIVIO DELLA VACANZA ITALIANA

Posizionare la vacanza italiana come asset culturale intangibile del Paese valorizzandone l'iconografia, l'estetica, il design e l'immaginario: questo l'obiettivo dell'Archivio della Vacanza Italiana.

Da gennaio 2020 è attiva la prima Call for Memory rivolta a famiglie ed imprese, che rimarrà aperta fino ad aprile e sulla quale si andrà a costituire il primo nucleo dell'Archivio della Vacanza Italiana, che sarà online da giugno 2020.

Per maggiori informazioni e per partecipare alla call for memory: www.archiviovacanzaitaliana.it

Promosso da:



Con il patrocinio di:



Media partner:



Partner tecnico:



INSIEME 365 GIORNI ALL'ANNO CON :



www.csain.it

SEGUICI SU:



**DIVENTIAMO
TUTTI AMICI!**

LIKE & HEART



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

