

OTTOBRE - NOVEMBRE 2026

tempoSport



● L'ARTE DI MAURIZIO GALIMBERTI PER CISAMBIENTE

CISAMBIENTE CELEBRA I SUOI PRIMI 10 ANNI



Nello sport, un valore aggiunto.

CSAIn è la comunità sportiva di riferimento
per chi desidera vivere lo sport
come occasione di **crescita, benessere,**
inclusione e condivisione, arricchita da **cultura,**
servizi dedicati e vantaggi esclusivi

sommario

NUMERO 9-10 / OTTOBRE-NOVEMBRE 2026



NUMERO 9-10
OTTOBRE-NOVEMBRE 2026
RIVISTA DELLO CSAIn
Centri Sportivi Aziendali e Industriali

DIRETTORE
Salvatore Bartolo Spinella

DIRETTORE RESPONSABILE
Giacomo Crosa

VICE DIRETTORE
Sandro Aquari

COORD. REDAZIONALE
Paolo Germano

COORD. PAGINE CICLISMO
Nunzio Currenti

PROGETTO GRAFICO
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

NUMERO SPECIALE Progetto "Muovi
la cultura" CUP n° F59I25002410001

Numero chiuso in redazione il
7 settembre 2026

PAG. 2 LA RESPONSABILITÀ DI SCEGLIERE
DI SALVATORE SPINELLA

PAG. 3 CATARSI
DI GIACOMO CROSA

PAG. 5 C'ERA UNA VOLTA UN REGNO...
DI LUCIA LEONESSI

PAG. 6 «IL RIFIUTO DIVENTI RISORSA»
DI VALERIA TORRE

PAG. 7 «L'ITALIA È LEADER NEL SETTORE»
DI VALERIA TORRE

PAG. 8 «CRESCIUTI GRAZIE ALL'UNIONE»
DI VALERIO D'EPIFANIO

PAG. 9 «FACCIAMO PROGREDIRE IL SUD»
DI VALERIO D'EPIFANIO

PAG. 10 CISAMBIENTE E CSAIN...
DI SILVANO MARTINOTTI

PAG. 12 L'INTERVISTA IMPOSSIBILE
DI AUGUSTO FRASCA

PAG. 14 PENSIERI POCHE E PAROLE TROPPE
DI LUCIA LEONESSI

PAG. 17 IN DANIMARCIA CSAIN SI PRENDE LA SCENA
DI PAOLO GERMANO

PAG. 20 L'ONORE DEL NORD? NEI PIEDI DELLE RAGAZZE
DI PAOLO GERMANO

PAG. 22 LA VALLE DEL PRIMIERO...
DI ANGELA SILVIA D'AMICO

PAG. 24 LA BENEFICIENZA FA CENTRO
DI ANGELA SILVIA D'AMICO

PAG. 25 IL CERVINO, AMICO E RIVALE

PAG. 26 CSAIN HA I SUOI CAMPIONI
DI LORENZO GULMINI

PAG. 27 L'ARCHITETTA VA VELOCE
DI NUNZIO CURRENTI

PAG. 28 CICLOTURISTA NON PER CASO
DI NUNZIO CURRENTI

PAG. 29 RANDONNÉE, SFIDA AI LIMITI
DI PAOLO FICARA

PAG. 30 CSAIN E FISPIC INSIEME...
DI NUNZIO CURRENTI

PAG. 33 IL GALA DEL CALCIO TREVIGIANO

PAG. 34 IL GESTO, LA "SFIDA" TRA ARTE E SCIENZA
DI DARIO DALLA VEDOVA

PAG. 38 ECCO SETTEMBRE, IL MESE DEGLI INIZI
DI TOMMASO PEZZINO

PAG. 40 TAI CHI, L'ELEGANZA DELLA LENTEZZA
DI GIUSEPPE CHIODI

PAG. 42 LA DIETA DELL'ATLETA...
DI FABIO BUZZANCA

PAG. 44 DEVO RECUPERARE? FACCIO UN BEL SONNO
DI PIETRO LISI

PAG. 46 FISCALITÀ, I CONSIGLI DELL'ESPERTO
DI LUCA CAMPAGNA



5

12



17



22



25



28



34



40



42





IL PRESIDENTE

LA RESPONSABILITÀ DI SCEGLIERE

di SALVATORE BARTOLO SPINELLA

La sostenibilità non è una moda né una semplice parola da inserire nei programmi e nei documenti ufficiali. È una responsabilità che riguarda il nostro presente e, soprattutto, il futuro delle generazioni che verranno. Riguarda il modo in cui viviamo, produciamo, consumiamo e anche il modo in cui concepiamo e pratichiamo lo sport.

Sono convinto che lo sport possa e debba essere uno straordinario strumento di sostenibilità. Lo sport educa al rispetto delle regole, dell'avversario, dell'ambiente e della persona; insegna il valore dell'impegno, della partecipazione, della solidarietà e della capacità di raggiungere un risultato attraverso il lavoro di squadra.

Ma dobbiamo anche avere il coraggio di riconoscere che non sempre lo sport viene interpretato e utilizzato secondo questi valori. Talvolta rischia di essere piegato a interessi diversi dalla sua funzione educativa e sociale: interessi politici, economici, finanziari, di immagine o di potere. Quando questo accade, lo sport rischia di perdere la propria identità e di trasformarsi da strumento al servizio della persona in uno strumento al servizio di altri obiettivi.

È una responsabilità che riguarda tutti coloro che operano nel mondo sportivo: dirigenti, istituzioni, associazioni, imprese e organizzazioni. Dobbiamo difendere uno sport autentico, inclusivo, trasparente e

capace di generare valore per la comunità.

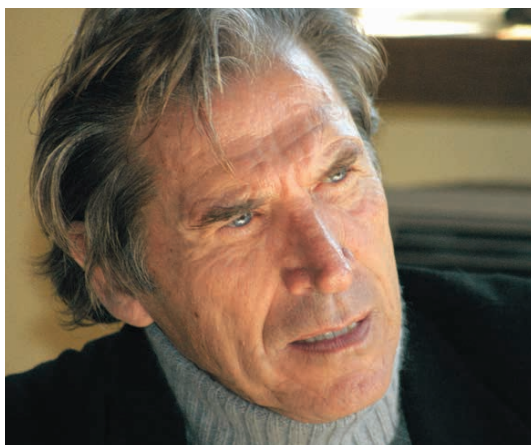
È proprio su questo terreno che CSAIn e Cisambiente Confindustria possono incontrarsi e costruire un percorso comune. Due mondi diversi, quello dello sport e quello dell'impresa, uniti da una convinzione: la sostenibilità deve diventare una cultura condivisa e concreta.

Sostenibilità significa certamente tutelare l'ambiente, ridurre gli sprechi, utilizzare responsabilmente le risorse e innovare. Ma significa anche sostenibilità sociale ed economica: inclusione, accessibilità, benessere, rispetto delle persone e capacità di costruire opportunità durature.

Lo sport può essere un formidabile veicolo per diffondere questa cultura, soprattutto tra i giovani, ma anche tra i lavoratori ed in generale all'interno delle famiglie. Perché educare attraverso lo sport significa trasformare i valori in comportamenti e i comportamenti in futuro.

La nostra sfida è quindi quella di fare squadra, mettendo insieme sport, imprese, istituzioni e società civile. Non per utilizzare lo sport, ma per metterlo nelle condizioni di svolgere fino in fondo la sua funzione. Perché un mondo sostenibile non si costruisce soltanto con grandi dichiarazioni, ma con scelte quotidiane, responsabilità e coerenza.

Anche nella sostenibilità, come nello sport, nessuno vince da solo. Si vince insieme. ●



IL DIRETTORE

CATARSI

di GIACOMO CROSA

Eccoci nuovamente a conversare cercando di usare al meglio la potenza evocativa di sentimenti e azioni che è tipica delle parole. Anche di quelle parole che sono state, come i corpi umani, stressate dalle ondate di calore che hanno caratterizzato la nostra estate, il nostro quotidiano.

Ogni numero di TempoSport è un qualche cosa di speciale. Un qualcosa di particolare.

Questo lo è già nella copertina che si richiama al Futurismo per raccontare i dieci anni di una visione che dentro sé stessa ha trovato le dinamiche per trasformarsi in realtà: Cisambiente Confindustria.

CSAln e TempoSport sono onorati di condividerne la storia con la forza di valori culturali e sociali che arricchiscono entrambi.

Nello scorrere delle pagine, ci sono parole che ci purificano da tutta la sciattezza che vorrebbe condizionare il nostro pensare.

Parole come *catarsi* appunto che hanno il potere di toglierci ogni ansia. Le troviamo nell'intervista impossibile del Magister Augusto Frasca a un personaggio

popolare dalle molte vite come Carlo Pedersoli, le troviamo, in un viaggio culturale fuori dall'ordinario dove il corpo umano ed i suoi gesti si confrontano con l'arte ed i suoi interpreti più illuminati giungendo ai confini dell'Al. Un viaggio dentro e fuori dal tempo. In questo caso la nostra guida è l'Ing. Dario Dalla Vedova che qui mi piace ringraziare per la disponibilità.

Ci sono poi parole che trasudano entusiasmo. Sono quelle che raccontano dei protagonisti del mondo CSAln che attraversano con naturalezza il piacere dell'agonismo, della socializzazione, della solidarietà, della condivisione. Senza confini: dalla Danimarca a Riccione, alla valle del Primiero, al Cervino, ai percorsi ispirati da quella macchina straordinaria che è la bicicletta.

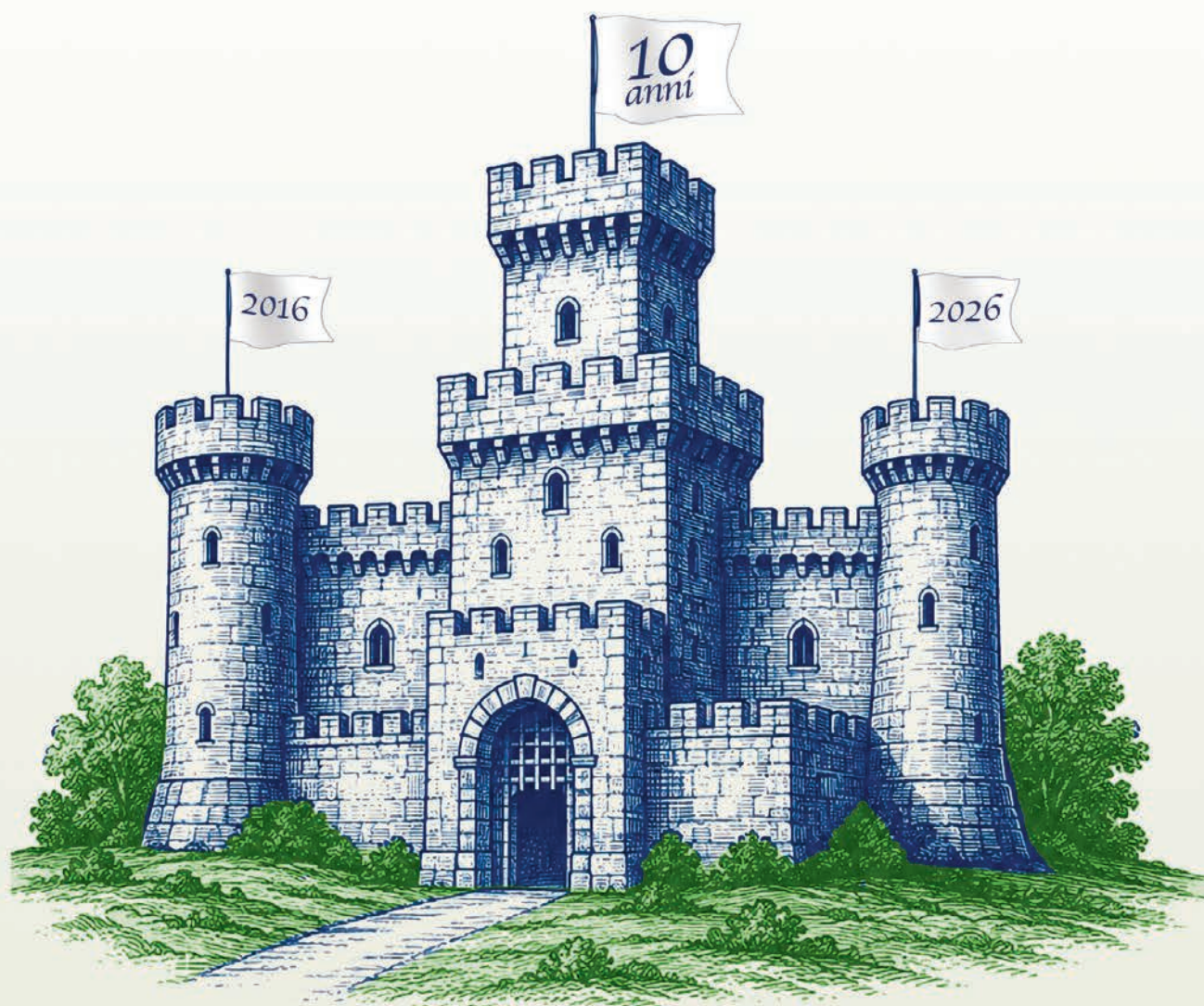
Infine le parole che arricchiscono la nostra curiosità di conoscenza, sussurrate dai mondi della pedagogia, della nutrizione, delle tecniche di allenamento, delle nuove frontiere dell'esercizio fisico.

Mi auguro che la curiosità faccia presa su di voi e, quindi, che la lettura vi sia gradita. ●



CISAMBIENTE
CONFINDUSTRIA

*Dieci anni di lavoro
nel Regno dell'Ambiente*



Buon compleanno a Noi!

C'ERA UNA VOLTA UN REGNO...

Buon compleanno Cisambiente

C'era una volta un Regno che era rimasto senza condottieri. Un regno Verde e pieno di possibilità ma che, negli anni, era stato abbandonato fino a scomparire in un giorno di piena estate.

In quello stesso periodo si trovava a passeggiare nel sentiero vicino al Regno una Principessa in compagnia di alcuni cavalieri, parlavano amabilmente e sentendo la lettura dell'editto sulla fine del Regno decisero di fare una missione di salvataggio e si misero a cercare volontari per l'impresa. Un giorno di settembre undici Cavalieri e la Principessa con tanta passione riuscirono nella sfida di ricostruzione dando vita al Regno Cisambiente dove arrivarono, anno dopo anno, tantissimi cavalieri e principesse da ogni parte del globo.

Dentro quell'avventura meravigliosa, che si è costruita basandosi sulla stima professionale, sulla legalità e sulla fiducia nella libera imprenditoria, la Madre di tutti gli industriali ha potuto vedere intrecciare amicizie e sodalizi, scambi proficui e contraddittori che hanno sempre dato la possibilità di crescere.

Ambiente con tutte le sue sfaccettature (dall'igiene al recupero, al riciclo e alla valorizzazione energetica), bonifiche e risanamento ed energia rinnovabile con grandi innovazioni rispetto alla classica e statica immagine del passato, divennero lo scopo di ogni giorno per gli abitan-



ti ed i frequentatori del grande Regno di Cisambiente. In quel luogo magico, dentro lo Storico Palazzo le trombe suonavano poco inutilmente ed i tamburi erano educati e gentili ma, quando serviva, partivano truppe cammellate, instancabili e pervicaci, con Principessa in armatura d'argento e risolvevano i problemi o comunque li portavano all'attenzione del Gran Visir e spesso erano chiamati anche nel vicinato.

In grande e semplice laboriosità cresceva il Regno di Cisambiente Confindustria e il clima era sempre festoso e di amicizia e, anche se non mancarono accadimenti tristi, furono sempre risolti da un abbraccio collettivo che si rinnovava ogni anno, il giorno di San Michele. C'era una volta e c'è ancora Cisambiente Confindustria, dieci anni dopo.

Non è in realtà un Regno Cisambiente, è una Associazione Nazionale che rappresenta il si-

stema verticale dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica, ma a Noi - che abbiamo vissuto la prima ora - ci piace immaginarlo così, verde e solitario, controcorrente, nell'ambito del classico mondo associativo eppure grande e laborioso. Siamo tanti, tantissimi ed oggi brindiamo al nostro primo decennale: di acqua ne è passata tanta dentro nel Sacro Tevere e nella mia mente (Principessa cresciuta) risuonano sempre le parole dell'amico Mario Montinaro che esclamò, al nostro primo Ecomondo, nel 2016: "Lucia siamo di nuovo a Casa!".

Alla guida di Cisambiente dal 2024, Donato Notarangelo racconta la crescita dell'Associazione e condivide la sua visione sul futuro del settore ambientale

«IL RIFIUTO DIVENTI RISORSA»



Donato Notarangelo, imprenditore pugliese under 40, è stato eletto presidente di Cisambiente Confindustria nell'Assemblea Generale del 26 giugno 2024

Cisambiente festeggia i suoi primi 10 anni di attività. Nata da un gruppo di pochi industriali, oggi conta oltre 1.500 aziende associate. Che significato ha questo per l'Associazione e per il settore ambientale?

«Dieci anni rappresentano un traguardo importante, ma soprattutto raccontano un percorso di crescita e di consolidamento. Cisambiente è nata dalla visione e dal coraggio del nostro Direttore Generale, Lucia Leonessi, insieme ad un gruppo di imprenditori che aveva compreso, prima di altri, la necessità di dare una rappresentanza forte e qualificata all'industria ambientale italiana all'interno del sistema confindustriale. Oggi è diventata una grande realtà nazionale, capace di rappresentare una parte sempre più ampia e articolata del comparto. Parallelamente, è cambiato il ruolo dell'industria ambientale. Le nostre imprese non svolgono soltanto una funzione essenziale nella gestione dei rifiuti: recuperano materia ed energia, producono materie prime seconde, sviluppano tecnologie, generano occupazione e contribuiscono alla competitività e all'autonomia strategica dell'Italia. I primi dieci anni di Cisambiente raccontano, quindi, non soltanto la crescita di un'Associazione, ma anche l'evoluzione di un'intera industria».

Ritiene sia stata raggiunta una piena consapevolezza del ruolo chiave della valorizzazione dei rifiuti come strumento per la tutela ambientale e la crescita industriale?

«Sono stati compiuti importanti passi avanti, ma non credo che sia stata ancora raggiunta una piena consapevolezza. È sempre più evidente che, attraverso processi industriali tecnologicamente avanzati, il rifiuto può diventare una risorsa. Tuttavia, esiste ancora una distanza tra

gli obiettivi dichiarati e la capacità di creare condizioni concrete per la valorizzazione dei materiali recuperati. Dobbiamo garantire alle materie prime seconde un mercato reale e competitivo».

L'autonomia energetica del Paese resta una sfida attuale. Qual è il contributo dell'industria dell'Ambiente in questa direzione?

«Un contributo molto più rilevante di quanto venga pienamente riconosciuto. Il nostro Paese genera importanti quantità di rifiuti e residui che, attraverso adeguati processi di recupero e trasformazione, possono diventare fonti energetiche, combustibili sostenibili e materie prime strategiche. Tuttavia, occorrono una programmazione di lungo periodo, un quadro normativo stabile e una maggiore capacità di accompagnare i processi di recupero, di End of Waste e di valorizzazione energetica. Le politiche ambientali, industriali ed energetiche sono parti di una stessa strategia. L'industria dell'ambiente è il punto di incontro tra queste tre dimensioni».

Qual è il suo auspicio per il futuro di Cisambiente e dell'intero comparto ambientale?

«Il mio auspicio è che Cisambiente continui a crescere mantenendo intatti lo spirito, la concretezza e la capacità di rappresentanza dei primi dieci anni. L'Associazione dovrà essere sempre più un luogo di confronto, proposta e costruzione di una visione comune.

«Per l'intero comparto ambientale auspico una nuova stagione di politica industriale: meno frammentazione normativa, maggiore certezza delle regole, tempi autorizzativi più rapidi e una programmazione capace di sostenere gli investimenti e valorizzare le competenze e le tecnologie sviluppate dalle imprese italiane».

L'avvocato Alessandro Della Valle, che è stato al vertice di Cisambiente dal 2021 al 2024, vede nel tasso di riciclo il fiore all'occhiello rispetto agli altri paesi UE

«L'ITALIA È LEADER NEL SETTORE»

In Cisambiente sin dagli esordi, presidente dal 2021 al 2024 e ancora membro attivo, Alessandro Della Valle ha seguito il percorso evolutivo dell'Associazione e ne descrive gli sviluppi, con lo sguardo rivolto a tutto il comparto ambientale.

Cisambiente festeggia il suo primo decennale. Come ha visto evolvere il settore ambientale in questi 10 anni?

«Tutto il mondo e tutti i settori ormai evolvono, o involgono, in modo rapido, a tratti repentino. Non ha fatto eccezione, in questi 10 anni, il settore ambientale. È stato un decennio in cui l'Italia si è affermata come leader europea nella green economy e nell'economia circolare. Il Paese ha quasi raddoppiato il valore della sua industria dei rifiuti e ha raggiunto un impensabile tasso di riciclo, sul totale dei rifiuti gestiti (urbani e speciali), vincendo nel confronto con gli altri Paesi UE».

Quali ritiene siano i risultati più significativi raggiunti sinora dal comparto ambiente?

«I dati più significativi provengono dal Tasso di utilizzo circolare della materia (CMU), atteso che oltre un quinto dei materiali consumati dall'industria proviene dal riciclo. La percentuale di rifiuti urbani, differenziati e avviati al riciclo, è in costante crescita, con una accelerazione del Sud Italia che sta tentando di colmare, ed in parte ha già colmato, il divario storico con il resto del Paese».

Quali restano, invece, i gap da colmare e di che cosa hanno bisogno gli industriali del settore per superarli?

«Esistono ancora criticità che devono essere, di volta in volta, superate. Nonostante gli ottimi risultati raggiunti nel riciclo dei materiali, l'Italia resta, per circa il 46,6%, dipendente dall'estero per l'approvvigionamento delle materie prime. Per rafforzare la competitività del settore è necessario favorire una maggiore stabilità dei prezzi, ridurre la burocrazia e accelerare i tempi autorizzativi, così da consentire lo sviluppo della capacità impiantistica».

Quanto è importante il rafforzamento dei consorzi di filiera per il potenziamento del riciclo?

«I Consorzi di Filiera hanno dimostrato, nell'arco di trent'anni, di funzionare e di essere un elemento di stabilizzazione del sistema, garantendo la continuità e il riciclo anche in momenti di fluttuazione negativa dei prezzi dei materiali. Bisogna aver la forza di non farsi ammalare dal 'cambiamento' ad ogni costo. Bisognerà vigilare affinché le modalità di attuazione delle nuove direttive europee e del Regolamento sugli imballaggi, che richiederanno un ulteriore sforzo di adeguamento per l'intero comparto industriale, non stravolgano l'assetto dei Consorzi di filiera, tanto nell'operatività quanto nella Governance, dove devono essere rappresentate tutte le componenti».

Che cosa si sente di augurare a Cisambiente e a tutto il



Alessandro Della Valle è abilitato alla professione di Avvocato presso il Foro di Genova

settore ambientale per il futuro?

«In generale, per tutto il settore ambientale, non posso che augurarmi che si mettano a tacere le voci che negli ultimissimi anni si sono levate, in una sorta di impensabile negazionismo, a sostenere tesi contrarie ad ogni principio di ragionevolezza ed evidenza scientifica, al fine di indurci ad una sorta di restaurazione e a tornare verso l'indifferenza ai problemi dell'ambiente. Per quanto attiene la nostra industria ed i nostri associati, il miglior augurio non può che essere quello di vedere cadere ogni ostacolo al progresso dei meritevoli e all'ulteriore sviluppo di un settore industriale che è ormai uno dei pilastri di un'Italia fatta di competenza, serietà ed impegno: un'Italia che piace».

Marcello Rosetti, già Presidente dell'Associazione, ricorda il clima di stima reciproca e fiducia che c'è sempre stato all'interno, lasciando fuori le dinamiche competitive

«CRESCIUTI PERCHÈ UNITI»

Marcello Rosetti, Past President di Cisambiente Confindustria dal 2019 al 2021, si racconta per il decennale dell'Associazione tra obiettivi, ricordi ed emozioni vissute a 360 gradi.

Buongiorno, quali sono i ricordi più belli che ha collezionato da Presidente di Cisambiente Confindustria?

«Il ricordo più bello della mia presidenza è legato ad un momento di relax: eravamo a Milano per una fiera ed io, Alessandro Della Valle, Gregory Bongiorno (all'epoca Vice Presidenti Vicari) e Silvano Martinotti (una presenza costante e fondamentale per l'Associazione) ci siamo sfidati come ragazzini su una pista delle macchinine... non ricordo di aver vinto neanche un giro, ma penso che rappresentasse bene il clima che volevamo per l'Associazione, ovvero un gruppo di persone che oltre ai comuni interessi imprenditoriali, si rispettasce, stesse bene insieme e volesse stare insieme. Probabilmente questo ricordo mi è particolarmente caro anche perché vede tra i protagonisti Gregory, un caro amico che avrà sempre un posto nel nostro cuore. La cosa che mi ha reso più orgoglioso è che siamo riusciti a realizzare questo obiettivo, lasciando fuori dall'Associazione le dinamiche competitive che inevitabilmente si creano tra le aziende. In Associazione ci si sta per ciò che unisce, non per quello che divide».

Quale è stato e quale è il rapporto con il DG Lucia Leonessi che rappresenta da 10 anni l'anima dell'Associazione?

«Senza Lucia non saremmo qui a parlare del decennale dell'Associazione, lei è il cuore dell'Associazione, un motore instancabile che ha modellato e continua a farlo ogni aspetto di Cisambiente. Penso che insieme abbiamo lavorato bene (e continuiamo a farlo): un rapporto incentrato su stima e fiducia reciproca. Io e

Lucia siamo molto diversi, ma queste diversità ci hanno consentito in tante occasioni di completarci a vicenda».

Cisambiente in questi 10 anni è cresciuta moltissimo passando da 11 industriali a più di 1500 aziende associate: quale è secondo te il segreto di questa crescita esponenziale?

«Il segreto di questa crescita secondo me si può riassumere così: attenzione al bilanciamento degli interessi delle varie tipologie di soci, protagonismo degli stessi soci, competenza e serietà. Ti assicuro che riuscire a non scivolare su interessi troppo particolari ed ottenere dai soci di mettere a fattore comune alcune loro importanti competenze non è affatto banale e senza una Associazione accogliente non sarebbe possibile».

Cisambiente, fin dalla sua nascita, ha attenzionato molto anche gli aspetti sindacali e il CCNL: quali sono gli sviluppi che ci sono stati in questo ultimo decennio?

«Questi, penso, sono alcuni dei tavoli su cui l'Associazione ha fatto la differenza. Ci siamo guadagnati sul campo il rispetto e l'attenzione di tutti i soggetti presenti. Avremo bisogno di coraggio e visione per disegnare il modello dei servizi ambientali del futuro ed il CCNL rappresenta l'accordo tra le parti che deve incarnare il futuro, ma in troppe parti è una fotografia di un passato che resiste».

Quali sono gli obiettivi e le tematiche che meritano attenzione in questa fase storica e quali sono le prossime battaglie da poter condurre insieme?

«Il settore privato nei prossimi anni dovrà condurre a termine un processo di trasformazione già in atto. Con l'ingresso dell'Autorità di regolazione nel sistema (ARERA) il nostro lavoro è cambiato. Al nostro settore servono gare che abbiano ad oggetto il ciclo integrato dei rifiuti, non uno spezzatino dello stesso».



Marcello Rosetti, già presidente di Cisambiente, è figura di spicco dell'economia circolare

Il Vice Presidente Vicario Silvia Bongiorno, che ha raccolto l'eredità dell'indimenticato fratello Gregory, elogia la coesione del gruppo e indica le priorità

«FACCIAMO PROGREDIRE IL SUD»

Cisambiente compie 10 anni e Silvia Bongiorno, sorella dell'indimenticato Gregory, rappresenta il Vice Presidente Vicario e Consigliere Generale con Delega "Servizio di Igiene Ambientale" dell'Associazione. Responsabilità, rapporti, ricordi ed obiettivi concreti nell'intervista speciale per il decennale.

Quale è il segreto per aver aumentato in modo così importante il numero di Associati che hanno superato i 1500?

«Sono consapevole che il mio compito è quello di contribuire a sostenere e tutelare questa comunità di imprenditori appartenenti alla filiera ambientale. Credo che non esista una singola formula magica per un aumento importante degli Associati, bensì una combinazione di fattori strategici, come la capacità di fare sistema, con l'obiettivo di trasmettere un'identità forte che si trasformi in senso di appartenenza, ma soprattutto bisogna essere concreti, ovvero far percepire all'associato il valore tangibile delle attività che vengono svolte dall'Associazione attraverso il coinvolgimento attivo, l'offerta formativa e la collaborazione o il sostegno alle necessità reali delle imprese».

Gregory Bongiorno, tuo fratello, è stato tra i fondatori di Cisambiente Confindustria: che differenza hai percepito nel vivere l'Associazione da vicino?

«Ho percepito le stesse sensazioni di Gregory, mi sono sentita parte attiva di un gruppo, in cui ho apprezzato la sinergia, la solidarietà e il piacere di incontrarsi. Ricordo che Gregory dopo ogni Assemblea o Consiglio Generale, oppure dopo un tour presso un impianto di proprietà di un associato, tornava in azienda soddisfatto, arricchito professionalmente, ma soprattutto felice di aver conosciuto importanti realtà imprenditoriali, mi



Silvia Bongiorno, Vice Presidente Vicario Cisambiente, è anche Consigliere Generale con delega "Servizio di Igiene Ambientale"

anticipava tutto telefonicamente». **Quali sono le tematiche più rilevanti che sono state affrontate in questi anni e le battaglie che invece vanno ancora proseguite prossimamente per cercare di rendere il Pianeta sempre migliore?**

«Le tematiche più rilevanti hanno riguardato il sostegno alle imprese che fanno parte del ciclo integrato dei rifiuti, la valorizzazione e la tutela delle aziende che investono nei settori energetici innovativi come ad esempio il biometano, l'idrogeno e il recupero energetico dai rifiuti. Tutte le battaglie che vanno ancora perseguite, in primis è necessario un rafforzamento del sistema industriale del settore dei Rifiuti, soprattutto nel Sud Italia e promuovere un cambio culturale, che coinvolga tutti gli attori della società, dai Consumatori alle Imprese, fino ai Governi per rendere un Pianeta sempre migliore».

Quale è il tuo rapporto con il DG Leo-

nessi, con il Presidente Notarangelo, con lo staff e con gli Associati? Si può parlare di una vera e propria seconda famiglia?

«Il mio rapporto con il DG Leonessi lo definirei unico, in parte è il proseguimento del legame che c'era con Gregory, è un'amica, una donna con una spiccata intelligenza emotiva, concreta e dalle intuizioni geniali. La stimolo moltissimo. Con il Presidente Notarangelo si è creata sin da subito una perfetta sintonia, è un uomo di sistema, sempre pronto al confronto e al dialogo. Lo staff dell'Associazione è sempre disponibile nel supportare le richieste di noi associati, lavorano tutti insieme facendo gioco di squadra, sono fantastici. Con molti associati si è creato davvero un bel rapporto di amicizia, oltre a condividere esperienze lavorative, troviamo il tempo per sentirci e per trascorrere insieme momenti di spensieratezza».

Silvano Martinotti, Presidente di Sport&Ambiente, ricorda i numerosi eventi organizzati negli ultimi anni e soprattutto il legame che si è creato con il nostro Ente

CISAMBIENTE E CSAIN NEL NOME DELLO SPORT

“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendo. Lo sport può portare speranza, dove una volta c’era solo disperazione”

(Nelson Mandela)

Cisambiente Confindustria vuole coniugare Sport e Ambiente e nasce dalle positive finalità promosse da CSAIn - Centri Sportivi Aziendali e Industriali - un Ente di promozione sportiva, fondato in Confindustria nel 1954, riconosciuto dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) e dal CIP (Comitato Italiano Paralimpico). Sport&Ambiente intende agevolare l'esercizio di ogni attività sportiva purché a carattere dilettantistico: come modo d'impiego del tempo libero, come recupero di soggetti cosiddetti a rischio, per finalità turistico-promozionali, ovvero anche a carattere agonistico, se del caso affiliandosi alle relative federazioni del CONI. Da Presidente di Sport&Ambiente di Cisambiente Confindustria nel corso degli anni ho promosso e sviluppato diverse attività sportive dilettantistiche ed ho contribuito all'organizzazione di manifestazioni sportive, promuovendo e



Silvano Martinotti e il Presidente di Cisambiente Confindustria Donato Notarangelo premiano Giacomo Crosa, Presidente Onorario di CSAIn e Direttore di TempoSport, in occasione della seconda edizione del premio "Lo Sport per la Vita / La Vita per l'Ambiente"

sviluppando nuove metodologie per migliorare la pratica dello sport dal punto di vista ambientale, ricreativo e culturale. Cisambiente è convinta che un'attenta visione volta alla crescita culturale dell'uomo, alla vita e alla bellezza del mondo, possa emergere solo dal benessere psicofisico dell'individuo stesso. Fondamentale, in tal senso, lo Sport perché praticare una qualsiasi disciplina sportiva plasma certamente l'uomo nelle sue più nobili forme: fisica, caratteriale e mentale. È quindi un dovere sociale promuovere lo Sport. È dalla sua pratica che si formano valori come la disciplina, l'educazione e il rispetto verso il prossimo. Valori e aspetti signi-

ficativi per comprendere le sfide da vincere con sé stessi. Altresì, divenire protagonisti della realizzazione di un Mondo pulito e di un Ambiente sempre più sano. Fare Sport significa vivere in salute e, così vivendo, anche l'Ambiente che ci circonda sarà altrettanto sano. Lo Sport è una grande fonte di gioia e giovialità, tanto da renderne merito anche alla propria attività Professionale e Industriale, il cui segno d'impresa sarà ancor più percepito tanto da toccare l'anima dell'Umanità intera, scoprendo la genesi di un nuovo tempo, sia economico che della cultura, dello Sport. Lo Sport consente di nutrire lo spirito, arricchendo il proprio patrimonio in-



tellettuale e fisico, non a caso la locuzione latina: *Mens sana in corpore sano*... Lo Sport è sapere, lo Sport è preghiera, lo Sport è magia, è eleganza, è garbo. Per tutto questo Noi intendiamo far crescere SPORT&AMBIENTE esattamente come un bimbo: "Privi di vizi storici, ricchi di certezze, attenti ai nostri giorni, per proiettarci verso il domani con la sapienza della storia vissuta". Con CSAIn un amore nato molto tempo prima, perché chi fa sport da sempre, non può non conoscere CSAIn (Centri Sportivi Aziendali e Industriali) ed io faccio sport da sempre, cominciai nel 1966 quando avevo 10 anni. CSAIn nasce nel 1954 (due anni prima di me) grazie ad una idea di Angelo Costa, storico primo Presidente di Confindustria nel dopo guerra, con la finalità di tutelare il benessere e favorire l'aggregazione di lavoratori e famiglie, proprio attraverso lo Sport e il Tempo Libero, promuovendo così, la nascita di Centri Sportivi presso le Aziende stesse, che in quegli anni furono vere e proprie fucine di grandi Campioni in tutti i settori dello Sport.

ED ECCO A NOI: TEMPOSPORT E CISAMBIENTE

Appena misi piede nel Palazzo di Confindustria la mia prima visita, il mio primo bussare ad una porta del Palazzo stesso, fu proprio quella di CSAIn.

Mi guardarono con sospetto, poiché la mia prima frase fu: "Voglio iscrivermi a CSAIn, cosa devo fare?" Incuriositi dalla mia spudorata chiarezza risposero: "Ma lei ha una Associazione Sportiva?" "No" - risposi - "Se serve la costituisco, voglio entrare

in CSAIn"... Simonetta, responsabile dell'Ufficio, mi guardò e disse "forse è meglio che ne parli con il nostro Presidente che oggi non c'è". Annotai la data in cui c'era in Agenda e finalmente incontrai, dieci giorni dopo, il Presidente di CSAIn Luigi Fortuna. Qualche tempo dopo conobbi il mio altista e giornalista preferito, Giacomo Crosa, e da quel di furono giorni in crescendo, nacque una serena e spontanea amicizia che man mano si saldava sempre più... anche perché: "CSAIn è per sempre!".

CSAIn aderì a Cisambiente facendo nascere così il Progetto Sport&Ambiente. Con TempoSport abbiamo raccontato la storia sportiva di molti associati di Cisambiente, abbiamo raccontato di Sport e Ambiente, abbiamo parlato di Cultura sociale e sportiva. Tanti anni fa, inizio anni '80, avevo ideato un premio: "Lo Sport per la Vita/La Vita per lo Sport" che con il susseguirsi degli anni si congelò, causa anche un mio trasferimento da una regione all'altra.

Grazie a CSAIn, TempoSport e Cisambiente, il Premio si è risvegliato aggiornando il motto in "**Lo Sport per la Vita / La Vita per l'Ambiente**". Oggi è ormai giunto alla sua 4ª nuova edizione e sarà celebrato il 3 novembre prossimo sul Palco di Ecomondo a Rimini. Nelle scorse edizioni sono stati premiati:

1ª Edizione: Calogero Traina, Eugenio Guarascio, Virgilio Pomponi, Luigi Fortuna.

2ª Edizione: Giacomo Crosa, Ferruccio De Lorenzi, Gianni Fava.

3ª Edizione: Gabriele Gravina, Mons. Nicolò Anselmi, Vannia Gava, Cesare Bagnari.

Foto a sinistra, Silvano Martinotti insieme ad alcuni dei protagonisti delle squadre di calcio che hanno partecipato al quadrangolare che ha fatto da cornice alla cerimonia per la riapertura dello storico campo sportivo "Fontana" di Augusta. Sopra, la campionessa di sub Elena Zannini la cui specialità, l'Apnea Dinamica, è patrocinata da Sport&Ambiente

Sport&Ambiente ha patrocinato la gara podistica, unitamente all'organizzazione della GdF Regione Lazio, "Roma Concorre per la legalità" istituendo il Premio Fair Play.

Sport&Ambiente, non si è fermata solo qui, ha organizzato insieme al Commissario Unico per le bonifiche, un quadrangolare di Calcio presso lo Stadio di Augusta ristrutturato e bonificato dopo cinque anni di lavoro dal Gruppo Carabinieri Ambientali comandato dal Generale Giuseppe Vadalà e coadiuvato dal Tenente Colonnello Aldo Papotto.

Abbiamo patrocinato l'Apnea Dinamica, con la sub Elena Zannini che vanta un record personale di mt. 189,50 in bippine ai Campionati Italiani 5ª assoluta, e mt. 185,00 in monopinna 6ª assoluta ai Campionati Italiani. Abbiamo patrocinato una gara di Golf sulla meravigliosa Spiaggia di San Teodoro in Sardegna, capitanata dal Maestro Roberto Pompei, alla quale hanno partecipato giocatori provenienti dall'Italia e dall'Europa. Abbiamo avuto il piacere di ricevere la visita del Direttore Generale di Cisambiente Confindustria, Lucia Leonessi, e del Consigliere Generale e Presidente Regionale Territoriale "Sardegna" di Cisambiente Confindustria, Massimo Balia.

Con una laurea in tasca ha scelto di eccellere nel nuoto e nella pallanuoto, poi è diventato famoso come attore di un cinema leggero che però ha appassionato il grande pubblico

«SONO L'UOMO CHE HA VISSUTO DUE VITE»

di **AUGUSTO FRASCA**

Giornalista, scrittore e storico dello sport

Questa è un'intervista, come le altre, visionaria. A un uomo dalla doppia vita. La storia di un attore che ha rubato la scena, inghiottendola, all'atletica.

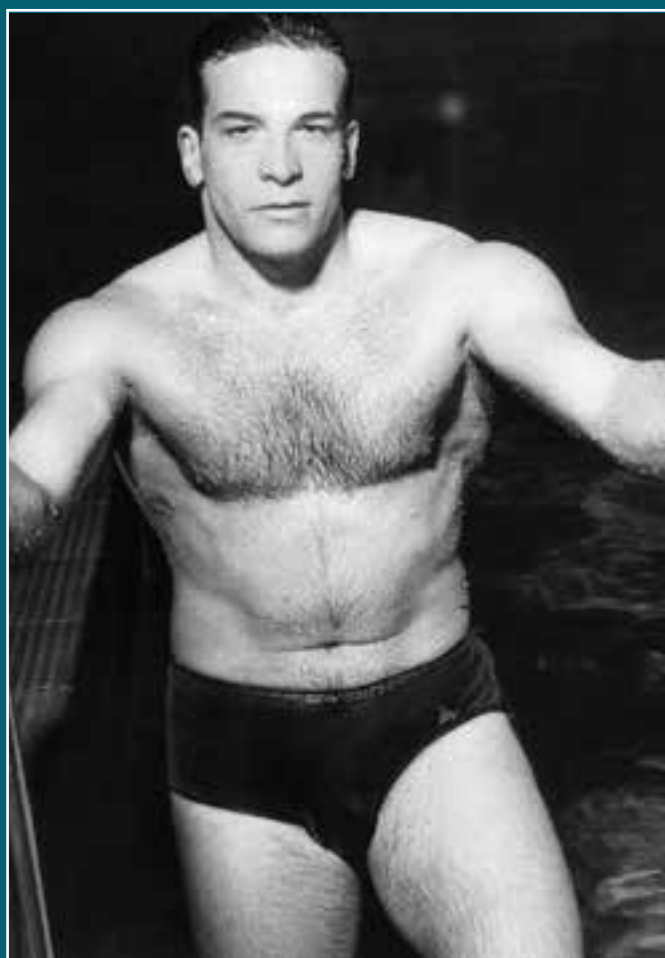
«Vero in parte, ma senza esagerare. E lo spiego. Io sono e resto, per l'anagrafe napoletana, per i registri dello stato civile nazionale e per gli annuari statistici dello sport italiano, Carlo Pedersoli. Sono tra l'altro convinto, senza presunzione, di aver lasciato una traccia non irrilevante nella storia del nuoto nazionale, in un'epoca in cui la disciplina, in Italia, era quasi sotto anestetico, faticando nei risultati agonistici e nelle attenzioni, pure se segnata, più o meno nello stesso periodo, da personaggi dotati di classe pura: ne cito due, Angelo Romani, finalista olimpico a Melbourne, e Paolo Pucci, campione continentale a Budapest e migliore in Europa con uno spettacoloso 56"1».

La nostra memoria è debole... ci aiuti a ricordare, delle tracce da lei lasciate, una giornata particolare. Ci siamo in qualche modo documentati recuperando fogli del suo tempo agonistico, verificando come lei di giornate particolari ne abbia avuto più d'una, compreso l'incontro di pallanuoto Italia-Spagna, nella sua città natale, era il 1953, quando Carlo Pedersoli esordì come centro-boa firmando tutti i cinque gol della nostra Nazionale...

«Arrivo subito a quella più significativa, perché la risposta è scontata. Ma devo fare una premessa. La nostra era una generazione uscita scossa dal conflitto mondiale. Chi faceva sport, potendosi permettere, lo faceva per divertimento, alternandolo allo studio. Era una caratteristica costante soprattutto fra praticanti di atletica e di nuoto, discipline olimpiche per definizione. Fu, ad esempio, il caso mio, che mi ritrovai tra le mani una laurea in Giurisprudenza, e di Paolo Pucci, laureato in Farmacia dopo aver superato il tradizionale esame di Stato in uso nel tempo. E fu un agonismo privo di sostegni economici, e tantomeno di assistenza scientifica. Pensi che in tanti anni di attività agonistica mai che io abbia sentito proporre il termine, apparentemente esoterico, dalla bocca di un medico o di un allenatore, di mitocondri, quelle sostanze strane capaci di trasformare la materia in energia. Ne venni a conoscenza solo in tarda maturità, sfogliando una rivista in uno studio dentistico».

Ci siamo perdendo, caro dottor Pedersoli... torniamo alla rievocazione di quella giornata particolare...

«Eccomi. Fu, senza dubbio, quella del primato italiano, a Salsomaggiore. Anzi, del doppio primato. L'anno era il 1950. Il 18 settembre, con lenti a contatto, poiché ero miope, realizzai 59"7 sui 100 stile libero: primo italiano sotto il minuto. Non mi esaltai più di tanto, perché sapevo che oltre Oceano Johnny Weissmuller, quello che sarebbe



diventato Tarzan, il primo e il più autentico Tarzan celebrato dal cinema internazionale, c'era riuscito trent'anni prima... Comunque, festeggiammo, alla buona. Ma per poco, poiché si scoprì che i cronometristi non erano ufficiali... Unico giornale a dare notizia del primato, il *Corriere dello Sport* di Roma, diretto all'epoca da Bruno Roghi, senza tuttavia citare il disordine organizzativo e l'impossibilità di archiviare l'omologazione. Cito Roghi per rispetto, perché tra le rare voci del giornalismo del tempo in grado di identificarsi in un genere letterario. Il tentativo, con le carte in regola, fu ripetuto il giorno successivo e fece anche meglio nuotando in 59"5. Lo stesso giornale romano, dandone risalto in prima pagina, avrebbe poi commentato l'impresa non senza sottolineare la modestia agonistica del nuoto italiano del tempo: "Il risultato di Pedersoli si iscrive a lettere maiuscole nella faticosa storia del nostro nuoto, a troppi secondo, in Europa e nell'orbe".



ERA NATO A NAPOLI NEL 1929. ESORDÌ NEL CINEMA QUANDO ERA ANCORA ATLETA

Carlo Pedersoli nasce a Napoli il 31 ottobre 1929. L'acqua ispirerà i suoi anni giovanili. Nel 1950, a Salsomaggiore, il 19 settembre, in 59"5, sarà il primo italiano capace di scendere sotto il minuto nei 100 stile libero. Chiuderà con 7 titoli individuali, 4 in staffetta, uno in pallanuoto con la Lazio, più la vittoria con la Nazionale, nel 1951, nella prima edizione dei giochi del Mediterraneo. Partecipò anche a due edizioni dei Giochi olimpici (1952 e 1956). In omaggio a Spencer Tracy, e a una birra prodotta nel Missouri, diventerà Bud Spencer. In archivio, 45 pellicole, sei lingue, una laurea in giurisprudenza e, nel 2010, l'assegnazione del David di Donatello. Morrà a Roma il 27 giugno 2016.

Carlo Pedersoli nelle vesti di Bud Spencer. Piedone lo sbirro è il suo personaggio più famoso. Nella pagina accanto, Pedersoli nuotatore e primatista

Quel risultato, com'è giusto che fosse, non mi cambiò la vita, ma mi confermò come l'acqua, e quel mondo sospeso tra l'odore del cloro e il silenzio del gesto, fossero a me cari. A margine di quella giornata e del primato, vorrei aggiungere una riflessione di natura, diciamo così, esistenziale. Nasce dal convincimento, solo apparentemente dissacrante, suggerito dall'esperienza di una vita: se qualcuno, a qualsiasi livello di ceto o di censo, soprattutto nello sport, imposta la propria vita, e il rapporto con il prossimo, nella ricerca esclusiva del successo e del profitto, è un imbecille».

Bene, abbiamo sistemato tre quarti dell'umanità... Si riferisce, immagino, anche alla sua seconda vita, quella vissuta attraverso quarantacinque pellicole cinematografiche, molte delle quali in compagnia di Mario Girotti, tradotto in Terence Hill, usando le braccia come clave, il taglio fisiognomico di finto cattivo, il divertimento a costo zero, le file ai botteghini, gli incassi spettacolari, che continuano tuttora, almeno per le tabelle risarcitorie della SIAE e per le tasche degli eredi, considerato che in televisione, pubblica o privata – questa è una notizia che le fornisco in diretta – non passi giorno o pomeriggio che non vengano riproposte *Lo chiamavano Trinità* o le varie edizioni di *Piedone*, in *Egitto* o a *Hong Kong* che sia...

«Soprattutto a quel mondo, certo. Tuttavia, non rinnego il mio, di cinema, perché è stato un cinema legato ai buoni sentimenti, privo di urgenze emotive eccessive, e privo in specie di pretese artistiche. Certo, è stato facile, per qualche critico poco accomodante e appeso all'amaca dell'impegno culturale e sociale, o addirittura paraideologico, a tutti i costi, dire o scrivere di pellicole di consumo, un tanto al chilo... So benissimo che la storia del cinema, quella di serie A, possa fare a meno di *Piedone* e dei suoi derivati. Ma non me ne rammarico. Nutro tuttavia qualche piccola invidia, veniale e dunque perdonabile. Avrei voluto ad esempio prender parte ad alcune pellicole dirette da Monicelli, penso ai *Soliti ignoti* e all'*Armata Brancaleone*, o allo strepitoso *Amici miei* dedicato a Pietro Germi. Così come invidiai Giuseppe Gentile quando, dopo la medaglia olimpica e il primato mondiale di Città del Messico, venne ingaggiato da Pasolini per *Medea* a fianco di Maria Callas... Ma mi sono in qualche misura rifatto, alla fine, proprio negli ultimi anni, incrociando quel grande Maestro che è e resta Ermanno Olmi».

Ci racconti in che modo...

«Lavorai con lui in una parte che venne giudicata drammatica in *Cantando dietro i paraventi*, e Olmi, tra l'altro, mi restituì in quella pellicola il mio vero nome, Carlo Pedersoli. Uscì nelle sale nel 2003, oltre mezzo secolo dopo il mio esordio cinematografico, avvenuto qualche mese prima del primato di Salsomaggiore, nella parte di un nuotatore che salva una ragazza, regia di Camillo Mastrocinque, lo stesso degli strepitosi Totò e Peppino nella *Banda degli onesti* e nella *Malafemmina*. Mondo difficile, quello del cinema. Ma ho avuto gli amici giusti. Penso, ad esempio, a Ugo Tognazzi. Rifiutai una proposta di Fellini: mi voleva, mi si perdoni la volgarità, a culo nudo in una scena del *Satyricon*... Ho gioito per il *David* di Donatello e, sempre, per la simpatia che il prossimo mi ha riservato. Ho vissuto avventure spericolate, specie in anni giovanili, girando il mondo, Sud America soprattutto, guidando elicotteri e giovandomi del brevetto da pilota di aerei di linea. Ho amato la musica, e le sensazioni più divertenti le ho provate a Roma facendo parte di un quartetto specializzato in ritmi sudamericani. Ho fatto beneficenza. Ma se mi fosse offerta l'opportunità di tornare indietro, ne farei molta, molta di più...».

Ma del rapporto con Ermanno Olmi ha forse dimenticato qualcosa...

«Sì, per pudore. A ridosso degli ottant'anni, era il 2008, venni ingaggiato in un mediometraggio diretto da Giampaolo Sodano ispirato al mondo contadino magistralmente evocato dal maestro dell'*Albero degli zoccoli*. Titolo dell'opera, illuminante, *Pane e olio*. Fu l'occasione, una volta di più, per riflettere sulla vita, di non avere paura della morte, di credere che l'anima resti sempre viva, di non essere soli sulla terra perché c'è qualcuno che ti ha creato. Ritrovai, in conclusione, in piena maturità, quanto mi si era rivelato negli anni giovanili tra gli Indi del Sud America, essere cioè credente, e di avere bisogno di un Dio, con fede e ragione unite come timone».

Potremmo chiudere qui...

«Potremmo, ma preferirei chiudere l'incontro con un messaggio disincantato e meno impegnativo, un'aspirazione, o un sogno, scelga lei il termine più appropriato. Vorrei rifarmi in buona parte all'immagine spigliata e disinibita emersa in prevalenza nella gran parte dei miei film. E ritrovarsi infine in Paradiso, con gli amici e le persone più care, con la coscienza pulita, e un piatto di spaghetti...».

IERI&OGGI /Ormai si parla ovunque e di qualsiasi cosa, spesso con invidia e rancore, come si fosse dei super-esperti. Dove sono finiti riflessione e gentilezza?

PENSIERI POCHI E PAROLE TROPPE

"Ma che caldo! Mai sentito un caldo così..."
"Che piogge... mai viste in tutta la mia vita!"
"Avrei fatto un'altra

formazione per la squadra!" "Gli antibiotici fanno male, i vaccini non si fanno ..."
"Roma è maltenuta e sporca" "I politici sono tutti ladri e bugiardi (una delle più in voga insieme al caldo)"

Aiuto. Ormai non puoi incrociare un essere umano senza subire sentenze, incontrovertibili verità e pareri non richiesti. Non puoi dire *Buongiorno come va?* senza entrare in un vortice di lamentele che, il più delle volte, sono solo l'espressione del bisogno di parlare con un altro essere vivente. Potremmo confutarle tutte.

Una per una. Il caldo è normale in estate se non fosse che ci siamo abituati all'aria condizionata, a 15 gradi anche in luglio e agosto ed ovviamente questo si scontra con le temperature esterne estive. Le piogge sono quelle di sempre ma nessuno pulisce più i fossi e si cura degli scarichi o peggio ancora si asfaltano corsi d'acqua per necessità del momento e questo produce disastri.

Il calcio ci spinge ad essere tutti allenatori mentre le cure ed i vaccini ci fanno laureare in medicina. La televisione e qualche rotocalco sono l'unica fonte di approvvigionamento notizie e i film sono brutte caricature della letteratura epica. Infine, Roma non è sporca né maltenuta: è grande e complessa e soprattutto indipendentemente da chi la governi, vive di luce propria, *deo gratias*.



Lucia Leonessi al mare nei primi anni '70

lo, che vivo, lavoro a parte, in un angolo di Toscana, tra quadrupedi, libri e fiori, ancora una volta mi lascio trasportare ancora una volta da una canzone: *Pensieri e parole* del 1971 di **Battisti e Mogol**.

Avevo cinque anni e non la posso ricordare soprattutto perché era una canzone difficile, persino per gli adulti e, credo, ancora oggi un testo incompreso. Era il grido di aiuto di un uomo alla sua donna, dichiarando i suoi limiti e la sua interiorità ma anche un testo dove si rifletteva la capacità di un'epoca di coniugare il pensiero con la parola e formare

un disegno ideologico. I pensieri si tramutano in parole e poi in azioni e determinando ciò che dici e ciò che fai, alla fine compongono il tuo destino. Meraviglia e osservazione del mondo, stupore e mito che lasciano il posto a dubbio critico e tentativi di dare risposte con la catena della logica che fonde indissolubilmente idee, azione e carattere che, nel tempo, forgia il destino di ognuno di noi. Oggi girano nelle teste brutti pensieri, violenza e, nell'assenza di logica, mancanza totale di carattere, *Mon Dieu!* Nel 1971, dopo ventitré scrutini, viene eletto il grande giurista



Giovanni Leone alla Presidenza della Repubblica e il nostro Paese si appresta, con inconsapevolezza e comunque sereno, ad affrontare grandi movimenti economici con il Nixon Shock e la fine della Bretton Woods che aprirà all'era delle valute a corso forzoso o incontrovertibili in metalli preziosi, in primis in oro. Si apre l'era dei microprocessori e viviamo immersi nella colonna sonora di **John Lennon** con la sua *Imagine*, mentre nasce Greenpeace, insomma un anno di tutto rispetto.

Non leggerete questa volta del *mio mondo chiuso tutto in una via* – in molti già conoscono il mio amato viale – e neppure della meravigliosa immagine del sole che trafigge i solai perché con l'edilizia green non abbiamo fessure da cui far entrare il sole ma soltanto armature con condizionatori e riscaldamenti assurdi che ci fanno stare a 28 gradi in inverno e 16 gradi in estate, mettendo a dura prova la mia pazienza e la salute di molti. Questa mia riflessione è dedicata, con grande pacatezza, al fatto che nel nostro tempo ci siano tantissime parole senza nessun pensiero che le origini. Non si elabora una frase con *consecutio temporum* e tantomeno con una qualsiasi logica di causa/effetto; si parla di qualunque cosa come se gli esperti venissero sformati insieme alle brioches (tra l'altro spesso congelate) e come se ogni argomento fosse recepibile in un istante attraverso le magiche porte di Google, senza necessità di studio precedente, indifferenti che ci sia chi ha studiato anni per arrivare a quella piccola conclusione esposta in evidenza e lasciata al pubblico ed inconsapevole utilizzo.

Anche prima, nel 1971, esistevano i 'capiscioni' o meglio coloro che sapevano tutto e di tutto potevano

parlare, ma erano educati e parlavano al Bar Sport, non si avventuravano oltre la Nazionale di Calcio e il loro Consiglio Comunale perché il Governo aveva ancora un senso di sacralità. Erano localizzati nei loro spazi e quando rientravano in casa si pulivano le scarpe e usavano pure le famigerate 'pattine'. Oggi non esiste limite: tutti parlano ovunque e trovi lezioni di diritto a buon mercato sul web dei social tra 'fette e culi' e molte foto di piatti da chef.

Pensieri scomposti, senza sintassi e privi di ortografia, pensieri violenti dove non esiste grammatica e non esiste ordine mentale o disciplina ed è quello l'istante in cui si deborda, arrivando a derive cattive e inopportune. Pensieri senza gentilezza e visione o cultura perché nessuno si è più voluto far carico di insegnare qualcosa e, infatti, non si legge più, non si pensa più e si continua solo a parlare. Tornando al punto di partenza e alla canzone di Lucio Battisti, non possiamo non correre al pensiero del campo di grano dove tutta la mia generazione è passata almeno con un erotico pensiero, fissando dentro di noi la certezza anni sacri, vivi e coraggiosi. Avevo cinque anni e potevo sfidare il mondo con tutti quei bambini dal viso allegro e sudato che si fermavano al margine della ferrovia a giocare con niente e dove il treno ancora andava lento lasciando vedere il paesaggio.

Mi chiedo come siamo sopravvissuti con il caldo ben oltre quaranta gradi, in 4 o 5 in una Fiat Cinquecento verso il mare cantando perché la radio non sempre c'era? Come abbiamo potuto rispettare orari di lavoro con treni lenti e auto con la quinta marcia e produrre il meglio dell'industria manifatturiera? E senza Google fare le più grandi scoperte della chi-

mica mondiale? Come siamo usciti dalla nevicata del 1984, con i suoi meno 15 gradi, con i jeans e loden, senza piumini super tecnologici?

Me lo chiedo spesso e ricordo con tenerezza le vacanze di quegli anni, le cabine telefoniche ed i telegiornali garbati. Non con stupore nostalgico ma con reale perplessità su quale utilità abbiano i confort odierni di fronte al malessere dilagante, alla vacuità di pensiero e alla sconnessione di parole che, insieme alla violenza, hanno preso possesso delle. Non puoi entrare in una attività commerciale o in un ristorante senza sentirti dire "*che caldo... non si respira...*" e personalmente non ne posso più di vivere la calda e bella estate italiana con uno scialle di lana a portata di mano per superare i 16 gradi che i seguaci del *Che caldo che fa!* impongono ai malcapitati cittadini che non sono appartenenti alla setta del Meteo.

Nessuno ti chiede più se hai letto il libro appena uscito (ma ne escono ancora?) o se tu stia rileggendo i classici della letteratura russa, nessuno commenta un film, a meno che non sia una discussione aperta da un Social ormai finti sacre della cultura mondiale. Se non lo dice la Televisione il problema non esiste ed in realtà non esiste neppure tu, tanto che per emergere dal nulla, talvolta, devi pubblicarti su Instagram una foto e capire che ci sei ancora....

Siamo sicuri di essere davvero migliorati rispetto a quegli anni a zampa d'elefante?

Credo di no. Siamo sempre più schiavi di un prestito postbellico quasi centenario, sempre più ingrati a chi questo Paese l'ha ricostruito negli anni Cinquanta (*come mio Padre, bambino che ha visto passare il Fronte e poi si è trovato gli aguzzini dietro casa, in un pronto soccorso, con 24 ore senza*

acqua e senza poter chiamare aiuto perché No Vax pur con quattro test negativi e a due anni dal Covidi...) e verso chi tuttora cerca di governarlo, chiunque sia.

Un popolo di scontenti, pieni d'invidia e rancore per chi a prima vista sembra avere di più, che, invece a dispetto di tutto, conserva grandi genialità e virtù che non vanno affatto all'estero perché in Italia si vive tra il bello vero e con meno soldi. I poveretti pensanti però sono sommersi dall'odio di chi nulla fa e si riempie solo di parole. Peccato. Avremmo ancora tanto da dare al mondo e basterebbero due cose: gentilezza e coraggio. Come Cenerentola l'Italia aspetta ogni mattina il Principe Azzurro e non sa che davvero può sperare che arrivi a patto che, nell'attesa, torni ad essere quel-

la Nazione di brava gente, allegra e canterina che parlava dai balconi e leggeva il quotidiano (lo stesso con cui mio padre era entrato fiducioso in ospedale per non uscirne più) cercando di capire la differenza tra bene e male. Coraggio italiani, ritrovate il pensiero e poi verranno le parole giuste, scoprirete di avere voglia di vedere il bello di Roma e degli uomini che vi rappresentano (lo dice la parola vi rappresentano e sono dunque lo specchio vostro!) e inizierete a difendere l'onore della vostra terra e non vendere quello che più amate per farvi apprezzare. Non mi voglio astrarre da tutto questo, ho subito l'ingiuria degli anni pure io e non sono immune ai difetti della mia epoca, mi permetto, però, un grande lusso: definirmi controcorrente, una autentica Pecora Nera.

Antipatica e solitaria forse alteziosa, sempre felice di quello che ho e priva di desideri su quello che non mi appartiene (cosa rarissima in un mondo dove si desidera unicamente roba e affetti altrui).

Una Pecora Nera che legge tanto (dai tempi dei 120 libri all'anno oggi sono scesa a 25 più o meno, ahimè), ascolta ancora musica classica e fa poco vita sociale (contrariamente a quanto potrà apparire), che ama il proprio lavoro, la propria famiglia e le proprie origini e che ha avuto l'immensa fortuna di conoscere tanti grandi uomini e donne del secolo scorso, di esserne amica e persino collega.

Una **Pecora Nera** con tanta voglia di vivere e di stare con forza sulla sponda del limpido fiume che chiameremo **Controcorrente**.

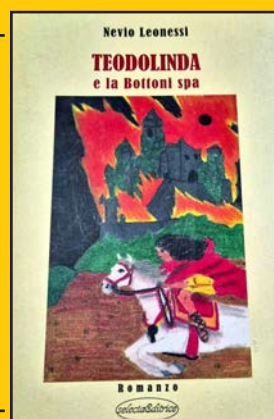
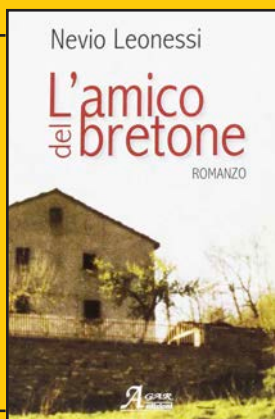
LIBRI CONSIGLIATI DA LUCIA

(scusatemi se questa volta sono di parte)

L'amico del Bretone di Nevio Leonessi (Acar Edizioni 2007) - Carlino attende il ritorno di un amico che non vede da 47 anni e nella storia palpita l'amore per la terra e per la verità, cercata tutta la vita. Un racconto dell'anima che diventa nelle ultime pagine thriller inaspettato.

Teodolinda e la Bottoni Spa di Nevio Leonessi (Selecta Editrice 2016) - Una attenta disamina del mondo industriale attraverso Baci e Spaghetti con l'arguta ironia dell'autore che usa la leggenda di Teodolinda per lanciare un monito alla sua città che si è lasciata rubare il gioiello dell'industria alimentare dagli spaccettamenti e dalle strumentalizzate lotte sindacali degli anni '80. Un romanzo dolce sullo sfondo incantato delle Murge dipinte da un toscano.

Dietro di me di Lucia Leonessi (Edimond 2011) - Tredici racconti dedicati al passato nonostante la promessa fatta al nonno, il primo giorno di scuola, di non voltarsi mai a guardare indietro. Un racconto, il quattordicesimo, **Guardando avanti** dedicato senza rimpianti al futuro e a un giardiniere filosofo, il mio indimenticabile Pallino.



CANZONI CONSIGLIATE (e ascoltatele!)



Pensieri e parole di Battisti/Mogol 1971

Ma che freddo fa di Nada 1969

Che caldo fa di Viola Valentino 2012

Tornerai tornerò di Nico Fidenco 1965

A metà giugno si sono svolti i Campionati mondiali dello sport d'impresa. L'Ente era rappresentato da circa 60 atleti che sono stati quasi tutti protagonisti. In prima fila le coppie del padel vincitrici di due ori e un argento

IN DANIMARCA CSAIN SI PRENDE LA SCENA



A metà giugno è andata in archivio la nuova edizione dei **WCSG**, i Campionati mondiali dello sport d'impresa. A ricevere il testimone da Catania, con tutti i suoi fantastici ricordi, è stata la cittadina danese di Frederikshavn, nella regione Nordjylland, sulla costa nord-orientale dell'isola di Jutland settentrionale. Il nome della città si può tradurre come "porto di Frederik" ed è un importante punto di transito grazie ai collegamenti in traghetto con la Svezia e la Norvegia. Il quartiere più antico risale alla metà del XVI secolo, ma oggi Frederikshavn è una cittadina moderna

fatta di case basse, con una popolazione che d'inverno non raggiunge i 30.000 abitanti.

Una particolarità su tutte: durante il periodo in cui si sono disputati i giochi il giorno dura circa 18 ore mentre la notte appena 6 ore. In pratica a Frederikshavn, a metà giugno, non fa mai buio. Dopo il tramonto c'è il crepuscolo nautico e astronomico che dura tutta la notte e che si chiama "rest of night".

A circa 40 chilometri di distanza si trova Skagen, la città più settentrionale della Danimarca, dove si sono svolte le finali del torneo di padel maschile e femminile e dove si incontrano



A sinistra, Silvia Gazzani e Lia Paggi, la coppia d'oro del padel che ha dominato il torneo Open. Sopra, un gruppo di azzurri in posa per la foto di rito durante la cerimonia di apertura



Gli azzurri del CRAL Chiesi Farmaucettici che hanno conquistato nel torneo di padel, sfidandosi in finale, sia l'oro sia l'argento. Da sinistra a destra, Federico Ferrari, Gianmarco Gherardi, Lorenzo Gherardi e Bruno Fontana. Il titolo è andato alla coppia di destra.

In basso a sinistra, esulta al centro della foto Marco Bacrima, vincitore della prova di mountain bike. Sotto a destra la squadra veneta degli Amatori Canizzano vincitrice del torneo di calcio a 7 Over 40



il Mare del Nord (Skagerrak) e il Mar Baltico (Kattegat). Dalla collisione delle loro correnti si crea uno scontro visibile di onde, ma le acque non si mescolano a causa della diversa densità, temperatura e salinità. Ottimamente organizzata dagli amici danesi, la manifestazione ha visto la partecipazione di circa 3.000 atleti provenienti da Europa, Asia (Pakistan e Cina) e Nord America (Messico). Un clima ideale per competere, con temperature che non hanno superato i 18 gradi, grande facilità di spostamento, traffico totalmente assente e un'ottima impiantistica sportiva hanno fatto da cornice a una settimana di sport e autentico fair play. CSAIn ha accompagnato in questa



avventura mondiale circa 60 atleti, che si sono comportati in maniera straordinaria, portando la bandiera italiana a sventolare sul gradino più alto del podio per ben cinque volte. Ma il dato forse più sorprendente è un altro: quasi tutti gli azzurri presenti a Frederikshavn sono tornati a casa con una medaglia al collo, un risultato che racconta meglio di ogni altro il successo della spedizione italiana. La prima medaglia d'oro per i colori azzurri è arrivata dalla mountain bike, grazie a **Marco Bacrima** della ASD Mavik Sport. «Sono partito in macchina da Domodossola – ha raccontato – portando la mia bicicletta che assemblo personalmente: avevo una grande voglia di partecipare per la prima volta in una competizione mondiale. La medaglia conquistata, oro di categoria e terzo assoluto, è il premio per gli sforzi e i sacrifici sostenuti per essere presente qui e poter competere ad alto livello». La storia di Marco racconta perfettamente lo spiri-

to che anima tanti atleti dello sport d'impresa: passione, autonomia e determinazione.

La seconda medaglia d'oro italiana è arrivata dal padel femminile open, grazie alla coppia del CRAL Chiesi formata da **Lia Paggi** e **Silvia Gazzani**. A detta di tutti gli esperti e dei giocatori presenti, si è trattato di gran lunga della coppia più forte del torneo, e infatti le due non hanno tradito le aspettative, diventando campionesse mondiali dello sport d'impresa 2026. Una vittoria netta, costruita su un gioco solido e una grande intesa in campo, che ha confermato il valore assoluto delle due atlete.

La terza medaglia d'oro per l'Italia arriva dal calcio a 7 over 40, grazie alla squadra veneta del **Canizzano**. I ragazzi guidati da **Gianni Biondo**, si sono ben comportati anche nel torneo open, ma è nella loro categoria di riferimento che hanno saputo avere la meglio su tutti gli avversari, conquistando il titolo mondiale. Un percorso netto, fatto di organizzazio-



ne tattica e di un gruppo che ha saputo trovare la giusta sintonia partita dopo partita. Nella "Padel arena" di Skagen, nel torneo open maschile, è arrivata addirittura una doppietta per il team italiano grazie al CRAL della Chiesi Farmaceutici capitano dal Presidente **Federico Ferrari**: «Abbiamo vissuto un'esperienza straordinaria in un contesto organizzativo impeccabile sotto ogni aspetto. Ci siamo divertiti tantissimo e lo spirito di squadra che contraddistingue il nostro CRAL è stato fondamentale, unendoci dentro e fuori dal campo e rendendo tutto ancora più speciale. Dopo l'oro della coppia femminile anche gli uomini non hanno tradito conquistando addirittura oro e argento».

In finale, infatti, si sono affrontate entrambe le coppie del CRAL Chiesi. La medaglia d'oro è andata al duo formato da **Bruno Fontana** e **Lorenzo Gherardi**, mentre l'argento è stato conquistato dallo stesso Presidente Ferrari in coppia con **Gianmarco Gherardi**. Una finale combattuta, con colpi importanti da entrambe le parti, ma a spuntarla è stata la coppia più giovane, con un netto 6-1, 6-2. Federico e Gianmarco, campioni europei in carica dopo la vittoria nei Giochi europei dello scorso anno a Palma di Maiorca, si sono dovuti accontentare questa volta della piazza d'onore. Un derby tutto italia-



I componenti del CRAL STM Volley vincitore della medaglia d'oro nella categoria over 40 e del bronzo in quella Open. In alto, la squadra della SSD Ragazzini Red, bronzo nel calcio a 11 Open

no che ha regalato spettacolo, con applausi a scena aperta da parte degli avversari che assistevano all'incontro, che ha certificato, una volta di più, il livello altissimo raggiunto dal padel azzurro nel circuito dello sport d'impresa.

Anche i ragazzi del calcio a 11 della squadra siciliana dei **Ragazzini Red** si sono comportati ottimamente, arrendendosi solo in semifinale ai caldi di rigore e conquistando alla fine la medaglia di bronzo. Un risultato che merita i complimenti per l'impegno e la passione messi in campo durante tutto il torneo e che dimostra come anche le squadre arrivate da più lontano abbiano saputo competere ad armi pari con le compagini più esperte.

Ottimo risultato anche quello ottenuto dalla squadra catanese di volley del **CRAL STM**. Pur essendo come categoria over 40, già campioni in carica della categoria nella precedente edizione dei mondiali di Catania 2024, si sono comportati molto bene confermandosi campioni over 40 e classificandosi terzi assoluti nel torneo open conquistando così

anche una medaglia di bronzo. Un grande applauso a "**Ciccio**", anima della squadra, e a tutti i suoi compagni di battaglie sportive: chi li ha visti giocare è certo che, in future occasioni europee o mondiali, saranno tra le squadre che daranno più filo da torcere agli avversari.

Cinque ori, un argento e due bronzi: un bottino straordinario per la spedizione italiana ai WCSG 2026 di Frederikshavn, frutto della passione, dell'impegno e dello spirito di squadra che da sempre caratterizzano gli atleti CSAIn.

Un'edizione che resterà nella memoria non solo per i risultati sportivi, ma anche per la splendida accoglienza riservata dalla Danimarca e per l'atmosfera unica vissuta tra Frederikshavn e Skagen: due cittadine che, tra spiagge, porti e paesaggi nordici, hanno saputo trasformarsi per una settimana in un autentico villaggio mondiale dello sport d'impresa.

Appuntamento per tutti al 2028 e stavolta ad ospitare i Giochi sarà una sede prestigiosa come poche altre, infatti la prossima edizione si svolgerà addirittura a Parigi.

***I NOSTRI CAMPIONATI /1-** Riccione ha ospitato le finali di calcio. Nei tornei maschili dominio delle squadre del Sud: doppietta del Petrolchimico di Brindisi nella formula a 5 e a 7, successo dei siciliani del San Bartolomeo nella competizione con 11 giocatori. Nel torneo a 5 sono state le venete del Montegrappa ad impedire l'en plein*

L'ONORE DEL NORD? NEI PIEDI DELLE RAGAZZE

La perla verde dell'Adriatico, si conferma ancora una volta la sede ideale per i grandi eventi sportivi del nostro Ente. Riccione, terra romagnola di mare, evoca a tutti noi CSAIn bellissimi ricordi: dai primi eventi organizzati nel 2009 e 2010, ai Campionati europei dello Sport d'Impresa del 2015, evento iconico, rimasto nella memoria collettiva che ha visto la partecipazione quasi 7.000 atleti provenienti da tutta Europa; dalle finali del calcio del 2018 e 2023, alle finali di ginnastica ritmica dello scorso anno, fino ad arrivare ai campionati nazionali del settore calcio.

Per quattro giornate, dal 4 al 7 giugno, Riccione ha accolto atleti e atleti provenienti da numerose regioni italiane, pronti a confrontarsi nei diversi tornei previsti dal programma. Le partite di calcio a 7 si sono svolte nei campi della "Bombonera" di Via dell'Artigianato, mentre il calcio a 5 maschile e femminile e il calcio a 11 hanno trovato spazio nei campi del vicino Comune di San Clemente. A raccontare l'esito della manifestazione è **Gian Pietro Cancian**, Presidente del Comitato Veneto che, in quanto coordinatore della commissione nazionale calcio, ha guidato anche il comitato organizzatore: «Abbiamo da poco concluso questa meravigliosa iniziativa calcistica targata CSAIn, quattro giorni bellissimi baciati dal sole di Riccione. È stata una proficua ed impegnativa avventura, che



La squadra del San Bartolomeo Calcio Sicilia vincitrice del torneo di calcio a undici

ho condiviso con tutto lo staff organizzativo, preziosi collaboratori senza i quali nulla sarebbe stato possibile». Cancian ha voluto sottolineare anche il sostegno ricevuto dal territorio: «Ci tengo a sottolineare il grande aiuto e supporto che abbiamo ricevuto dalla comunità locale, a partire dal Comune di Riccione che ci ha onorato anche del suo patrocinio, che ci ha supportato in tutta l'organizzazione». Un ringraziamento speciale è andato a tutte le società partecipanti, al gruppo arbitrale e ai Comitati regionali coinvolti, «a tutti coloro che ci hanno messo il cuore per l'ottima riuscita di questa manifestazione», con una menzione particolare per **Fabrizio Berveglieri**, Presidente del Comitato Emilia-Romagna e vicepresidente nazionale

CSAIn, che ha messo a disposizione la propria capacità ed esperienza organizzativa.

Sul piano sportivo le due giornate interamente dedicate alle partite hanno regalato grandi emozioni. Nel calcio a 5 femminile, le ragazze venete del **Montegrappa** hanno conquistato il titolo battendo in finale la giovane formazione romagnola del **Riccione Calcio Femminile**. Nel calcio a 5 maschile, è stata invece la squadra pugliese del **Cral Petrolchimico** di Brindisi a vincere, superando ma solo ai calci di rigore, i veneti del **TFC** dopo una finale combattuta ed equilibrata.

Per quanto riguarda il calcio a 11, i ragazzi siciliani del **San Bartolomeo Calcio** hanno battuto per 2 a 1 i corrispettivi veneti dell'**ASD Casacorba**,



LE SQUADRE CAMPIONI

- CALCIO A 11
San Bartolomeo Calcio Sicilia
- CALCIO A 7
Petrolchimico Brindisi Puglia
- CALCIO A 5 MASCHILE
Petrolchimico Brindisi Puglia
- CALCIO A 5 FEMMINILE
Montegrappa Veneto



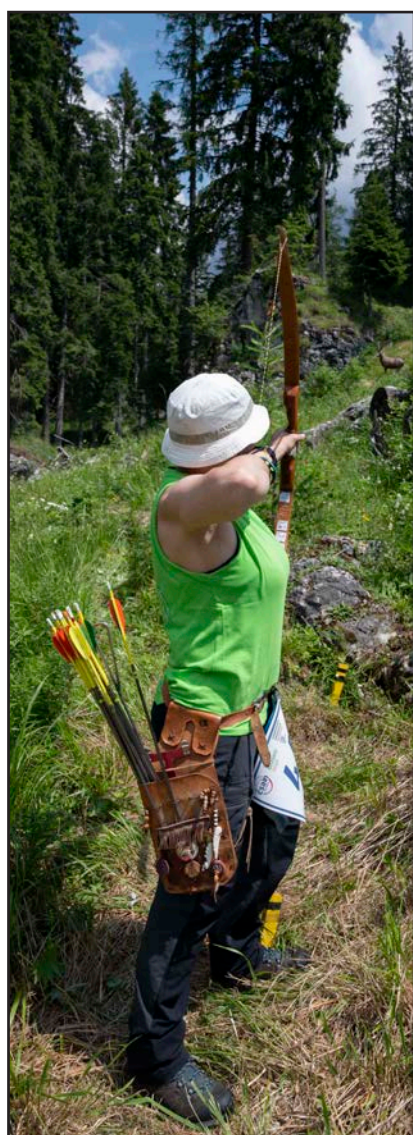
In alto a sinistra l'esultanza dei giocatori del Petrolchimico di Brindisi dopo il successo nel calcio a 5. A destra, le ragazze del Riccione, battute in finale nel calcio a 5, dove ha trionfato (foto qui sopra) il Montegrappa. Nel calcio a 7 maschile bis del Petrolchimico che nella foto a sinistra è schierato prima del fischio d'inizio con i veneti del TFC battuti solo ai calci di rigore. Sotto, la squadra del Casacorba finalista nel calcio a 11

conquistando un titolo prestigioso che premia l'intera stagione. Infine, nel calcio a 7, ancora protagonisti i ragazzi pugliesi del **Cral Petrolchimico** di Brindisi, autori di una vera e propria doppietta: dopo il successo nel calcio a 5, la squadra pugliese si è imposta anche in questa disciplina, superando in finale 4 a 3 i **Panthers Sicilia** in una sfida ricca di gol e colpi di scena. Una manifestazione che ha confermato non solo il valore tecnico delle squadre partecipanti, ma anche lo spirito di collaborazione e accoglienza che da sempre caratterizza Riccione e l'intera riviera romagnola, ormai casa naturale dei grandi eventi CSAIn. ●



***I NOSTRI CAMPIONATI /2-** Nei suggestivi boschi del Trentino, 252 arcieri si sono sfidati in due giornate per la conquista dei titoli nazionali outdoor. Premiato l'impegno organizzativo della ASD 05 Maor - Arcieri delle Dolomiti, della ASD CSAIn Cremona e del referente della disciplina Maurizio Rampello*

LA VALLE DEL PRIMIERO CELEBRA **L'ARCO** CSAIN



C'è un luogo, nel Trentino orientale, in cui la natura regna sovrana, dove limpidi corsi d'acqua attraversano i boschi e un meraviglioso caleidoscopio di colori anima i prati, incorniciando deliziosi borghi montani.

È la Valle di Primiero, che stupisce e incanta, protetta a nord dalle suggestive Pale di San Martino, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 2009. Un anfiteatro naturale unico, punteggiato da abetaie che si inerpicano verso il cielo, lasciando spazio in quota alle ruvide e imponenti pareti dolomitiche. Poco oltre Siror, una deviazione conduce verso il Passo Rolle. Il percorso alterna rettilinei e sequenze di curve, regalando scorci mozzafiato sulle pareti rocciose e accompagnando il viaggiatore, per quattordici chilometri, fino ai 1.450 metri di altitudine di San Martino di Castrozza, una delle località montane più affascinanti d'Italia.

Una corona di cime cattura lo sguardo: il Cimon della Pala, la Rosetta, le Pale di San Martino, il Sass Maor e la Cima della Madonna sono le montagne care ai primierotti, custodi di un luogo unico e prezioso.

Nella Valle di Primiero lo sport si vive tutto l'anno. Lo testimonia la presenza capillare di associazioni sportive che, con il loro costante impegno, rappresentano il cuore pulsante della vita sportiva del territorio.

In questo contesto opera la ASD 05 Maor – Arcieri delle Dolomiti, che da anni promuove il tiro con l'arco nella Val-

le di Primiero, ed è conosciuta nel panorama CSAIn per la qualità degli eventi organizzati.

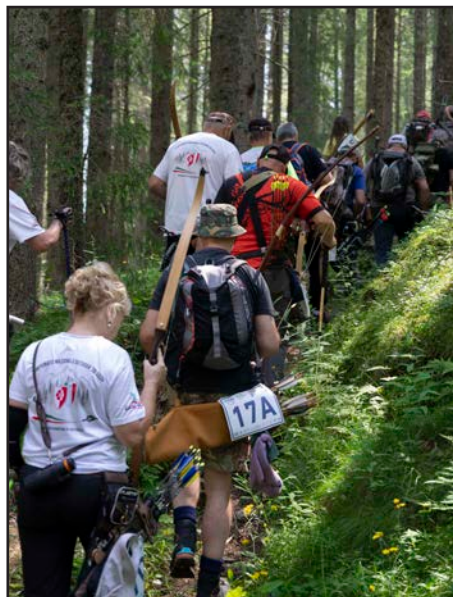
Da un incontro informale tra il Presidente della ASD 05 Maor, **Andrea Fontan**, e il Referente Nazionale del Tiro con l'Arco CSAIn, **Maurizio Rampello**, nasce l'idea di portare il Campionato Nazionale nella Valle di Primiero.

Un progetto maturato nel tempo, che inizia a prendere forma alla fine dell'estate 2025, quando un weekend dedicato alla ricognizione del territorio permette ai responsabili nazionali di comprenderne le effettive potenzialità. Nei mesi successivi gli organizzatori, affiancati dalla ASD CSAIn Cremona, lavorano alla progettazione dei percorsi mettendo a frutto la conoscenza del territorio e un'esperienza organizzativa consolidata negli anni per realizzare campi gara all'altezza di una competizione nazionale.

Dopo un'intensa stagione sportiva, il Campionato Nazionale rappresenta la conclusione perfetta. È il momento più atteso dell'anno.

Nell'ultimo fine settimana di giugno, 252 arcieri provenienti da numerose regioni italiane raggiungono San Martino di Castrozza, pronti a vivere il Campionato Nazionale.

Sabato mattina l'appuntamento è nei boschi dell'anello di Colfosco. Gli arcieri vengono accompagnati alle rispettive piazzole, dove tutto è ormai pronto per l'inizio della gara. Sono gli ultimi istanti prima del via. Ognuno si raccoglie nei propri pensieri; è quel mo-



mento di concentrazione che precede la gara, in cui aspettative ed incertezze accompagnano l'attesa del primo tiro. Il segnale di inizio interrompe quell'equilibrio sospeso.

I campi gara sfruttano le caratteristiche del terreno in modo profondamente diverso. Salite, discese, cambi di luce, vegetazione e ostacoli naturali modificano continuamente la percezione del bersaglio, rendendo ogni piazzola diversa dalla precedente.

Il Campo Rosso, dedicato alle gare 40 Round e 60 Target, si sviluppa alternando il sentiero a tratti nei quali il bosco lascia spazio a piccoli scorci sulla valle sottostante, fino a raggiungere il punto più alto del percorso, dove lo sguardo incontra, in un unico colpo d'occhio, le vette che dominano la valle e l'abitato di San Martino di Castrozza.

Giochi di luce, avvallamenti del terreno e bersagli collocati a distanze rese difficili da interpretare dalla presenza di ostacoli naturali, richiedono un'attenta lettura della situazione di tiro, nella quale ogni particolare può fare la differenza.

Lungo il tracciato del Campo Giallo si disputano la 44 Fusion e la 60 Track. Nel bosco, i raggi del sole filtrano attraverso

le fronde, illuminando o nascondendo il bersaglio. Una continua alternanza di luci e ombre modifica la percezione del tiro e mette alla prova la capacità dell'arciere di interpretare ogni situazione.

La domenica si torna in nei boschi con una consapevolezza diversa. Da quel momento ogni tiro può fare la differenza.

Con l'ultima freccia scoccata si allentano le tensioni che per due giorni hanno accompagnato gli arcieri lungo i percorsi di gara. È il momento di ritrovarsi, raccontare ciò che è accaduto sul campo, confrontare esperienze, rivivere i tiri più difficili e condividere emozioni.

Sulla terrazza antistante il Palazzo Sass Maor, nel cuore di San Martino di Castrozza, la cerimonia di premiazione può finalmente cominciare.

Accanto ai rappresentanti di CSAIn, le autorità del territorio condividono con gli arcieri il momento conclusivo del Campionato, confermando lo spirito di accoglienza con cui la comunità di Primiero San Martino di Castrozza ha accompagnato il Campionato fin dall'arrivo dei partecipanti.

Con la consegna del ricavato del Trofeo

benefico Sass Maor alla LILT Delegazione di Primiero e Vanoi, la cerimonia entra nel vivo. Sul palco salgono le squadre vincitrici del Trofeo e viene assegnato il premio Aurata Sagitta all'arciere autore del miglior punteggio.

Infine arriva il momento a lungo atteso. Uno dopo l'altro salgono sul podio i nuovi Campioni Nazionali. Gli applausi accompagnano ciascuna premiazione, dando voce alla gioia di un traguardo finalmente raggiunto.

Ma quel podio racconta anche il lavoro di chi, per mesi, ha costruito il Campionato: l'organizzazione della ASD 05 Maor – Arcieri delle Dolomiti insieme alla ASD CSAIn Cremona, il Referente Nazionale per il Tiro con l'Arco CSAIn Maurizio Rampello, i Giudici di Gara e tutte le persone che, spesso lontano dagli occhi del pubblico, hanno contribuito alla riuscita della manifestazione.

L'ultimo riconoscimento è dedicato alle società che, per continuità e merito, si sono distinte durante l'intero anno sportivo, chiudendo idealmente un percorso iniziato molti mesi prima e concluso, nel cuore di San Martino di Castrozza, con l'abbraccio di un'intera comunità.

In Trentino oltre alla gara per i titoli dell'arco si è svolto anche il Trofeo Sass Maor riservato a squadre miste. Il ricavato delle iscrizioni versato alla LILT

LA BENEFICIENZA FA CENTRO

Il Campionato Nazionale Outdoor di tiro con l'arco 3D CSAIn rappresenta la conclusione ideale di un anno sportivo vissuto intensamente, caratterizzato da un calendario ricco di appuntamenti e da una partecipazione sempre crescente, testimonianza concreta dello sviluppo di questa disciplina avvincente. L'edizione 2026, svoltasi dal 26 al 28 giugno scorso, ha visto 252 arcieri sfidarsi nell'evento più atteso della stagione sui campi gara allestiti nei boschi di Colfosco, nel territorio della rinomata località di Primiero San Martino di Castrozza. E, come è ormai tradizione, anche quest'anno gli atleti hanno avuto la possibilità di partecipare al Trofeo benefico, dedicato in questa edizione al Sass Maor, la maestosa cima che domina San Martino di Castrozza e l'intera Valle di Primiero. Il Trofeo Sass Maor è stato una gara nella gara: una classifica parallela riservata a squadre miste composte da tre arcieri iscritti al Campionato Nazionale. I punteggi ottenuti nelle due giornate hanno determinato la classifica del Trofeo, elaborata attraverso uno specifico coefficiente di calcolo studiato per consentire una valutazione equa tra le diverse categorie. La classifica ha così decretato le tre squadre vincitrici e il miglior arciere del Trofeo, **Luca Buffoli**, al quale è stata assegnata l'Aurata Sagitta, prestigioso riconoscimento individuale del Trofeo.

Nella stessa cerimonia, il ricavato delle iscrizioni al Trofeo Sass Maor è stato consegnato a **Elisa Fàoro**, rappresentante della delegazione della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) di Primiero e Vanoi, in un momento vissuto insieme alle autorità locali e a tutti gli atleti.

La scelta di destinare il ricavato del Trofeo alla LILT di Primiero e Vanoi nasce dalla volontà di CSAIn di sostenere realtà profondamente radicate nel territorio, che ogni giorno operano a favore della comunità.

La LILT di Primiero e Vanoi rappresenta infatti un presidio fondamentale in un territorio la cui conformazione geografica rende complesso il collegamento con le strutture ospedaliere dedicate agli screening, alle visite specialistiche e alle terapie rivolte ai pazienti oncologici.

Le 47 squadre iscritte al Trofeo hanno lasciato un segno che va oltre la competizione sportiva, contribuendo concretamente a sostenere una realtà che ogni giorno opera al fianco della comunità. ●



NOI DELLA LILT GARANTIAMO AI NOSTRI MALATI IL DIRITTO DI ESSERE ASCOLTATI

Tutti voi conoscete la LILT e in questi giorni avete avuto modo di conoscere anche il nostro territorio. Vivere in montagna è bello, ma non sempre facile.

L'Ospedale di Trento, nostro capoluogo di provincia, dove sono concentrati la maggior parte dei servizi, dista oltre 100 chilometri, mentre l'Ospedale di Feltre si trova a circa 30 chilometri.

Spesso corriamo il rischio di sentirci cittadini di serie B, soprattutto considerando che Primiero è una delle valli con la più alta incidenza di tumori in Trentino.

Grazie però alla sinergia tra l'Azienda Sanitaria e la nostra delegazione LILT riusciamo a garantire servizi di prevenzione e diagnosi precoce: informazione e formazione, screening e visite specialistiche, oltre alla messa a disposizione di un pulmino per accompagnare i pazienti oncologici che necessitano di riabilitazione fisioterapia, contribuendo a ridurre le conseguenze fisiche delle terapie.

Ognuno di noi ha il diritto di sentirsi ascoltato, accolto e sostenuto, soprattutto nei momenti di maggiore fragilità. È ciò che la delegazione LILT di Primiero fa da oltre vent'anni.

Grazie alla vostra generosità e all'impegno dei nostri volontari, da oggi potremo fare ancora di più.

Foto in alto: i dirigenti della LILT con la busta che contiene la somma versata all'associazione attraverso le iscrizioni degli arcieri al Trofeo Sass Maor

Partecipazione record, con 1500 atleti arrivati da ben 45 nazioni, per la 5ª edizione della Matterhorn Ultra Race. Quattro i percorsi intorno alla celebre montagna

IL CERVINO, AMICO E RIVALE



Il Cervino, con la sua inconfondibile forma triangolare, deve il suo profilo alla roccia più dura di origine africana che, a causa della collisione tra placche avvenuta circa 100 milioni di anni fa, ha sovrastato e "protetto" uno strato mediano di rocce del fondale oceanico e una base di rocce del continente europeo. Questo scenario straordinario ha fatto da cornice alla **Cervino-Matterhorn Ultra Race**, manifestazione che comprende gare di trail running e vertical su diverse distanze capaci di abbracciare il Cervino - il "più nobile scoglio delle Alpi" - da angolazioni sempre diverse. Curioso anche il retroscena legato al nome della montagna: il termine italiano "Cervino", in tedesco "Matterhorn", deriva da un errore di trascrizione di un cartografo, che storpiò il francese Servin, a sua volta proveniente dal latino Mons Silvanus, ovvero "monte boscoso". Tutte le prove si sono svolte al di sopra dei 1900 metri di altitudine, con percorsi pensati per ogni tipologia di runner. Si parte dai 15 km del trail più breve, che regala la vista sul versante italiano del Cervino, per passare ai 30 e 50 km, fino ad arrivare al percorso da 70 km, entusiasmante gara a coppie il cui tracciato, tra sentieri e ghiacciai, si snoda intorno alla montagna offrendo, in momenti diversi, una vista mozzafiato sulle quattro facce della mitica cima. Novità di questa edizione, i percorsi kids e junior, pensati per avvicinare anche i più giovani al mondo del trail running. Quest'anno la manifestazione ha raggiunto la sua quinta edizione, con un grande successo di partecipazione: al via oltre 1.500 atleti, provenienti da 45 nazioni e da tutti i continenti. Per l'Italia, ben 68 le province rappresentate, a testimonianza del crescente interesse verso questa corsa attorno a una delle montagne più iconiche del mondo. **Claudio Hérin**, organizzatore dell'evento, ha commentato con soddisfazione l'esito della manifestazione: «Un grande successo di partecipazione, sono molto

soddisfatto, la macchina organizzativa ha funzionato al top e i numerosi volontari hanno contribuito alla riuscita dell'evento. La gara regina sui 70 km, alla seconda edizione, riesce sempre, con il suo percorso che si snoda tra sentieri e ghiacciai, ad ammaliare gli atleti in gara regalando cartoline mozzafiato del Cervino. Un ringraziamento particolare a **Germana Sperotto** per il suo preziosissimo aiuto e a tutto lo staff che ci ha permesso di organizzare tutto al meglio». Hérin ha inoltre sottolineato un momento particolare legato all'evento: «Sono veramente contento di essere riuscito a organizzare una riunione del Consiglio nazionale CSAIn in occasione della manifestazione, offrendo al presidente **Salvo Spinella**, al *past president* e Presidente Onorario **Luigi Fortuna** e ai Consiglieri presenti, l'opportunità di respirare il suggestivo clima della Race. Appuntamento all'anno prossimo con la sesta edizione ai piedi della Gran Becca, cioè «grande cima» come chiamiamo noi il Cervino in patois valtournain in Valtournenche».

LE CLASSIFICHE

15 KM UOMINI: 1) Marco Magistro (Ita) 1:14:10; 2) César Gonzàles (Spa)
15 KM DONNE: 1) Tereza Smelikova (Svk) 1:32:07; 2) Poppy Wardley (Gbr)
30 KM UOMINI: 1) Alex Dejanaz (Ita) 2:56:32; 2) Giovanni Malugani (Ita)
30 KM DONNE: 1) Carys Mai Hughes (Gbr) 3:36:00; 2) Federica Panciera (Ita)
50 KM UOMINI: 1) Davide Busuito (Ita) 5:18:42; 2) Gilles Roux (Ita)
50 KM DONNE: 1) Nicole Mazzoni (Ita) 6:39:50; 2) Silvia Zanchi (Ita)
70 KM UOMINI: 1) Peter Stulrajter (Svk) 11:33:50; 2) Michal Weiss (Svk) stesso tempo del primo
70 KM DONNE: 1) Marine Mougey (Fra) 13:26:02 ; 2) Lisa Borzani (Ita)

Foto a sin. di Damiano Benedetto, destra di Gabriele Facciotti

In Lombardia, a Marcallo di Casone, assegnate le maglie tricolori della strada grazie anche all'impegno del Dogma Bike Team. Oltre duecento i partecipanti

CSAIN HA I SUOI CAMPIONI

Marcallo con Casone è un piccolo comune della pianura lombarda, con poco più di 6.300 abitanti, le cui origini affondano nel Medioevo. Nato come realtà fortemente legata all'agricoltura e all'allevamento, oggi si presenta come un comune residenziale della città metropolitana di Milano, dove la qualità della vita rappresenta uno degli elementi distintivi. Lo sport nobile del ciclismo pulsa in questo paese dal 2020 grazie al Dogma Bike Team, con 84 iscritti che hanno fatto propri questi valori, unendo visione del futuro, tenacia, amicizia e passione per la bici da corsa. L'agonismo non manca, ma non è l'unico elemento che tiene unito il gruppo. In questo contesto prende forma l'idea di organizzare il Campionato nazionale su strada CSAIn di prima serie. Un entusiasmo condiviso che si traduce in una particolare attenzione alla qualità organizzativa. L'obiettivo, ribadito dal presidente **Doriano Lecchi**, è semplice e chiaro: far sì che ogni atleta possa tornare a casa soddisfatto dell'esperienza. Suona presto la sveglia. In Piazza Italia, nel cuore del paese, lo sguardo cade sul campanile della chiesa dei Santi Nazaro e Celso: il suo orologio segna le 5.30 quando arrivano i primi membri dello staff organizzativo. I raggi del sole, che preannunciano una giornata torrida, filtrano tra le case. È il segnale che la macchina organizzativa può partire. Gli atleti arrivano di buon mattino. I numeri sono importanti: 241 iscritti provenienti da Sicilia, Lazio, Piemonte, Liguria e Lombardia. Una partecipazione che conferma il

valore nazionale dell'evento. Alle 11.30 il via alla prima gara è preceduto dal saluto del sindaco **Fausto Coatti**, che ricorda il proprio passato da corridore e rivolge un pensiero agli ottanta atleti schierati. Sarà poi lui ad abbassare la bandiera e dare il via alla competizione. Otto giri per 70 chilometri su un percorso reso impegnativo da due cavalcavia che fanno selezione. Nella categoria Debuttanti l'Equipe Corbette se presenta con una netta superiorità numerica, schierando quattro corridori sui cinque partenti. Il successo finale è di **Marco Castiglioni**, che conquista il titolo nazionale al termine di una prova convincente.

Antonio Marcarini, portacolori del Dogma Bike Team, è protagonista nella categoria M7. Sempre nelle posizioni di testa, costruisce la vittoria con un'azione solida che gli permette di vestire la maglia di campione nazionale. È storica doppietta per il Team Pappalardo con **Laura Cannizzo** tra le Donne e **Saverio Tosi** negli M8: entrambi conquistano il titolo e portano in Sicilia un successo di prestigio. Anche la Lombardia festeggia con **Giorgio Spallarossa** della SC Colline Oltrepò.

Tra gli M5 si distingue **Bruno Dellerba** della Ciclo Polonghera, bravo a gestire le fasi decisive e a conquistare il titolo nazionale. Tra gli M6, **Roberto Maggioli** della Picar Ciclomillennio porta a casa una doppia soddisfazione, conquistando il primo posto nella classifica di categoria e la maglia di campione nazionale.

Nell'ultima gara di giornata, con temperature fino a 35 gradi, il Piemonte domina: quattro maglie su cinque restano in regione. Decisiva la doppietta del Myg Cycling Team con **Marco Vaio** tra gli M2 e **Dario Callegari** tra gli M3. Successi anche per **Francesco Fagiano** negli M1 (Team Poirinese) e negli M4 con **Daniele Scaglia** (Penta Bike Cycling Team). L'unico successo lombardo è di **Michelangelo Zucchini** dell'Equipe Corbette.

La giornata è stata seguita anche in diretta streaming con collegamenti dalle fasi di corsa, registrate oltre 64.000 visualizzazioni.

Le ricche premiazioni si sono svolte in un clima di festa, accompagnate dall'Inno di Mameli. A coordinare la manifestazione è stato il direttore di corsa **Fabio Longo**, mentre tra le autorità era presente **Elisa Zoggia**, presidente del Comitato CSAIn Piemonte.

Nel suo intervento finale, il presidente del Dogma Bike Team, **Doriano Lecchi**, ha ringraziato visibilmente emozionato staff, atleti e sponsor per una giornata destinata a restare a lungo nella memoria.



I corridori della Dogma Bike Team con il sindaco Fausto Coatti

Laura Cannizzo, del team siciliano "Pappalardo Tavana", ha vinto il titolo CSAIn su strada. Divide il lavoro di libero professionista con la grande passione per la bici

L'ARCHITETTA VA VELOCE

C'è chi scopre il ciclismo per caso e chi, invece, lo porta dentro fin da bambina. Per **Laura Cannizzo** la bicicletta è sempre stata molto più di un semplice mezzo di trasporto: è libertà, scoperta e voglia di mettersi continuamente alla prova. Architetta libero professionista, riesce a conciliare lavoro e allenamenti grazie a una disciplina ferrea, trasformando ogni pedalata in un'occasione di crescita personale. Il titolo nazionale CSAIn, conquistato a Marcallo con Casone (in provincia di Milano) è la ciliegina sulla torta di una carriera special fatta di sacrificio, passione e determinazione. Una testimonianza della portacolori del Team Pappalardo Tavana che dimostra come, anche conciliando gli impegni professionali con quelli sportivi, sia possibile inseguire i propri obiettivi senza rinunciare al piacere della scoperta e al desiderio di migliorarsi, una pedalata dopo l'altra.

Come nasce la sua passione per il ciclismo?

«È una passione che affonda le radici nella mia infanzia. Ricordo ancora la mia prima bicicletta e quel senso di indipendenza che provavo pedalando nel cortile di casa o nei pomeriggi d'estate con gli amici. Crescendo, quella che era una semplice attività di svago è diventata un bisogno profondo di esplorazione e di sfida personale».

Quando ha deciso che era arrivato il momento di gareggiare e trasformare le competizioni in un appuntamento fisso?

«C'è stato un momento preciso in cui l'uscita domenicale non mi bastava più. Volevo capire fin dove potevo spingere i miei limiti e provare l'adrenalina del pettorale sulla schiena. La mia prima gara è stata una vera svolta: l'atmosfera della griglia di partenza, la condivisione della fatica con centinaia di altri ciclisti... in quel momento ho capito che sarebbe diventato un appuntamento fisso, un impegno con me stessa per migliorarmi continuamente».

Nella vita lei è un architetto. Come riesce a conciliare lavoro e ciclismo?

«Sono un libero professionista e, come accade alla maggior parte degli amatori, incastrare tutto è quasi una seconda gara. Ci riesco grazie a una rigida disciplina e a tanta flessibilità: sveglie all'alba prima di andare in ufficio, allenamenti sui rulli durante l'inverno e i lunghi del fine settimana, anche a costo di sacrificare qualche ora di sonno. Non è sempre semplice, ma quando c'è una vera passione il tempo si trova».

La bicicletta viene spesso associata alla libertà. Per lei cosa rappresenta?

«Per me è scoperta e resilienza. È lo strumento che mi



Laura Cannizzo portacolori del team siciliano "Pappalardo Tavana". Foto a destra di Savo Santo



permette di raggiungere luoghi meravigliosi contando soltanto sulle mie forze, ma è anche una grande maestra di vita. Mi insegna che dopo ogni salita impegnativa arriva sempre una discesa e che la fatica, alla fine, ripaga sempre».

Ha scelto di confrontarsi anche fuori dalla Sicilia, partecipando al Campionato nazionale. Com'è nata questa decisione?

«Volevo davvero mettermi alla prova, uscire dalla mia comfort zone e confrontarmi con un livello tecnico più elevato e con avversarie molto forti. È stata un'esperienza straordinaria che mi ha confermato quanto ami questo sport e la sana competizione. Ho organizzato la trasferta facendola coincidere con una breve vacanza in Trentino: in questo modo la bicicletta non sottrae spazio alla vita privata, ma diventa l'occasione per scoprire nuovi luoghi e ricaricare le energie, trasformando una sfida sportiva in un'esperienza completa».

Il suo "punto di riferimento" in bicicletta?

«Elisa Longo Borghini è una delle cicliste più forti e stimate del panorama internazionale, portabandiera della Lidl-Trek. L'ammiro per la resistenza da passista-scalatrice, per la grinta sulle fatiche lunghe e la capacità di stringere i denti nelle occasioni più impegnative».

Grazie alle società legate a CSAIn è sempre più intensa l'attività che ha reso la bicicletta un mezzo per conoscere e vivere il Paese, dal Piemonte alla Sicilia

CICLOTURISTI NON PER CASO

C'è un modo diverso di vivere la bicicletta. Non è quello della velocità, delle classifiche o del cronometro. Nel cicloturismo il traguardo è il viaggio: ogni salita conduce a un borgo, ogni discesa apre lo sguardo su un paesaggio, ogni sosta racconta una storia. È un modo di pedalare che unisce sport, cultura, natura e turismo. CSAIn ci crede: la bicicletta diventa uno strumento per conoscere e vivere il Paese. La nostra è una mappa che unisce lo Stivale.

L'ultima dimostrazione è arrivata dall'Abruzzo con **"Sui Binari della Memoria"**, la cicloturistica che ha accompagnato centinaia di appassionati lungo il tracciato dell'antica ferrovia L'Aquila-Capitignano. Quaranta chilometri per riportare alla luce una linea inaugurata nei primi anni del Novecento e abbandonata appena quindici anni dopo. Tutto questo in un anno particolarmente simbolico per il capoluogo abruzzese, capitale italiana della Cultura 2026. In Piemonte il calendario accompagnerà, il prossimo 5 settembre, i cicloturisti tra le Alpi Biellesi con la **Gravel Biemonte-Alpe di Mera**, tra pascoli, antiche borgate e panorami montani. Il **Gravel Circus**, nato proprio in ambito CSAIn, continua a proporre itinerari di gruppo nell'Alto Piemonte (tra Novara, Verbania e Varese), mentre brevetti come **La.Me.Ro**, **Bike to Origin** e il **Cimento Canavesano** raccontano un territorio dove colline, vigneti e grandi salite storiche diventano parte integrante dell'esperienza. Nel Torinese il campionato metropolitano promuove il ciclismo di gruppo. Si può anche **"Pedalare insieme all'Elba"**: il comitato Piemonte sarà partner del **Mig&Friends Party** del 3 e 4 ottobre, un fine settimana di social ride, mare e divertimento nella splendida cornice dell'Isola d'Elba. La Liguria rappresenta uno dei laboratori più innovativi grazie alla **CSAIn Tourism Cup**, progetto permanente dedicato alla scoperta della regione attraverso la bicicletta. Non un circuito agonistico, ma una rete di itinerari che invita i cicloturisti a raggiungere luoghi simbolo, dal mare alle Alpi Liguri, accumulando esperienze prima ancora che chilometri. Accanto alla Tourism Cup si sono svolti appuntamenti come il **Giro delle Terre Brigasche Gravel**, sulle antiche vie delle comunità alpine, e la **BGravel Bardineto**, randonnée nell'entroterra savonese tra boschi, fortificazioni e piccoli borghi. Blu di Mare Circolo Parasio organizza inoltre **"Dal Mare alle Alpi extremes"**, evento inserito nel programma del bando Bici in Comune. Nel Centro Italia le **Randonnée della Capitale** e

del **Monte Catria**, coordinate da Alessandro D'Amico, hanno unito Lazio e Marche lungo percorsi che attraversano l'Appennino centrale, dimostrando come il cicloturismo possa diventare un ponte tra territori, cultura e paesaggi.

La Campania continua invece a proporre uno degli eventi simbolo del panorama nazionale: la **Randonnée Reale Borbonica** trasforma una pedalata in un viaggio nella storia del Regno borbonico, con la Reggia di Caserta come straordinaria cartolina da promuovere nel mondo. Crescono anche le iniziative dedicate ai borghi dell'Alto Casertano e alle aree interne, confermando il cicloturismo come uno degli strumenti più efficaci per il turismo lento. Tra gli appuntamenti più partecipati la **Rando-Cilento** e la **Rando Arcobaleno**, con **Facc'è Bike** protagonista nella valorizzazione dei percorsi.

La Sicilia ha consolidato un progetto maturo con la **Coppa Ionica** di Cicloturismo, circuito che attraversa alcune delle aree più suggestive dell'isola. Le pedalate dell'**Aretusa Off Road** hanno raccontato la Siracusa greca; la **Ciclopedalata del Barocco** e **Dal Mare al Barocco** hanno collegato le città patrimonio UNESCO nate dopo il terremoto del 1693; il brevetto **"Io C'ero - Giro dell'Etna"** ha trasformato il vulcano più alto d'Europa in un museo naturale a cielo aperto; **Rocche e Sapori** e la **Ciclopedalata degli Erei** hanno attraversato castelli medievali, siti archeologici e paesaggi agricoli dell'entroterra.

E come dimenticare Santa Venerina con il **19° Monsieur 4000**. Ogni manifestazione nasce dal racconto dei luoghi: perché nel cicloturismo il territorio non è solo lo scenario, ma la vera ragione del viaggio.

Nunzio Currenti



Tutti i consigli dell'esperto per chi decide di affrontare la classica prova di resistenza sulle lunghe distanze. L'importanza del mangiare e bere quando le forze vengono meno

RANDONNÉE, LA SFIDA AI LIMITI

Se chiedi a un ciclista normale perché mai dovrebbe passare venti ore di fila su una sella, probabilmente ti guarderà come se fossi pazzo. Ma se lo chiedi a un *randonneur*, mentre si scrocchia le ginocchia e sorreggia un caffè caldo in un autogrill alle tre del mattino, vedrai una luce diversa nei suoi occhi. Preparare una *randonnée* è un rituale. La sera prima sei lì che fissi la borsa sottosella, chiedendoti per la decima volta se quel gilet antivento basterà quando la temperatura scenderà di notte. Ti senti un po' come un esploratore d'altri tempi. Il ticchettio della sveglia alle tre del mattino è il preludio a un viaggio che non è solo fisico, ma soprattutto interiore. L'allenamento è una sinfonia di chilometri, sacrifici e ascolto del proprio corpo. Non si tratta di spingere al massimo, ma di imparare la pazienza. Dimentica gli sprint: l'obiettivo è abituare il corpo a bruciare grassi, risparmiando i carboidrati per i momenti di maggiore sforzo. Se la *randonnée* prevede salite importanti, abituati a pedalare in salita per lunghi periodi, imparando a gestire il rapporto e mantenere un ritmo regolare. L'allenamento non è solo pedalare: è anche recuperare. Il riposo è il momento in cui il corpo si adatta e diventa più forte. Non aver paura di fermarti e ascoltare i suoi segnali. Anche la mente gioca un ruolo decisivo. La capacità di gestire fatica, noia, maltempo e imprevisti distingue un *randonneur* esperto. Poniti obiettivi realistici: alla prima *randonnée* non conta il tempo, ma arrivare al traguardo.

La *randonnée* è un susseguirsi di alti e bassi. Ci saranno momenti di euforia e altri in cui vorrai solo scendere dalla bici. Pensa in anticipo agli imprevisti – forature, pioggia, stanchezza, problemi meccanici – e a come affrontarli. La capacità di adattamento è la chiave. L'alimentazione nei giorni precedenti è fondamentale. Non è il momento di sperimentare diete strane: fai il pieno di energie, evita cibi troppo grassi e cura l'idratazione. Durante la *randonnée* l'errore più comune è sottovalutare l'importanza di mangiare e bere con regolarità. Il tuo corpo è una macchina che ha bisogno di carburante costante. Sperimenta sempre in allenamento cosa funziona meglio per te. I punti di controllo sono vere oasi nel deserto. Ap-



profittare per rifornirti di acqua e cibo, andare in bagno e concederti una breve pausa, senza perdere troppo tempo. Se serve un pasto più sostanzioso, scegli alimenti leggeri e facilmente digeribili. Nelle *randonnée* più lunghe, da 600 chilometri in su, anche il sonno diventa una variabile decisiva. La privazione del sonno può provocare cali di attenzione e decisioni sbagliate. Un *power nap* di 15-20 minuti, in un luogo sicuro, può fare miracoli per recuperare lucidità.

Ogni *randonneur* conosce la crisi: le gambe non girano, la testa si svuota, il morale crolla. La prima cosa da fare è accettarla. Non è un segno di debolezza, ma una fase del viaggio. Ricorda perché sei lì: la sfida personale, la bellezza del paesaggio, la soddisfazione di superare i tuoi limiti. L'equipaggiamento deve essere funzionale, leggero e affidabile. La bici non è solo un mezzo, ma la compagna di avventura: deve essere comoda e adatta alle lunghe distanze. Vestirsi a strati permette di affrontare caldo, freddo, vento e pioggia. La filosofia della *randonnée* è l'autosufficienza: devi essere in grado di risolvere da solo i problemi più comuni. La *randonnée* ti spinge oltre i tuoi limiti, fisici e mentali. Ti insegna che sei capace di molto più di quanto pensassi. Non ti cambia la vita, ma ti lascia ricordi indelebili e la consapevolezza di aver vissuto un'avventura autentica. ●

Firmata la convenzione tra il nostro ente e l'organismo che si occupa dell'attività sportiva di ipovedenti e ciechi. Il Presidente Spinella: «Per noi sarà un impegno concreto. Lo sport deve essere un luogo aperto a tutti, capace di abbattere ogni barriera». Di ciò ne è un concreto esempio la storia del giovane colombiano Brian

CSAIN E FISPIC INSIEME PER DARE **LUCE** AL BUIO

Non un'intesa destinata a rimanere sulla carta, ma un progetto operativo che mette al centro le persone. Il protocollo d'intesa sottoscritto da **FISPIC** (Federazione Italiana sport paralimpici ipovedenti e ciechi) e **CSAIN** nasce con l'obiettivo di trasformare il principio dell'inclusione in un insieme di azioni concrete: eventi sportivi, campus, manifestazioni multidisciplinari, percorsi di formazione, iniziative nelle scuole, collaborazione con enti locali e istituzioni, comunicazione condivisa e progettazione comune per accedere a bandi e finanziamenti. Fatti, insomma.

Un'alleanza che punta a costruire una rete stabile sul territorio, favorendo la pratica sportiva delle persone cieche, ipovedenti e con disabilità complesse e offrendo alle società sportive nuove opportunità attraverso la doppia affiliazione e percorsi di crescita condivisi.

Le cinque direttrici del protocollo – eventi, promozione, sviluppo della pratica sportiva, formazione e progettazione – rappresentano un programma di lavoro destinato a coinvolgere associazioni, tecnici, volontari, scuole e amministrazioni locali. L'obiettivo è quello indicato dai presidenti **Salvatore Bartolo Spinella** e **Silverio Alviti**: fare dello sport uno strumento di autonomia, partecipazione e cittadinanza, superando le barriere attraverso una collabora-



Nella sede CSAIN in Confindustria scambio di doni tra il Presidente CSAIN Salvatore Bartolo Spinella e il Presidente FISPIC Silverio Alviti. A destra nella foto, Giacomo Crosa, Presidente onorario CSAIN; a sinistra, Marcello Pace, vicepresidente CSAIN, e Andrea Cesolini, segretario generale FISPIC

zione strutturata tra il mondo della promozione sportiva e quello paralimpico. Ne hanno parlato nel corso della presentazione svoltasi nella sede CSAIN in Confindustria. Apporto in termini di contenuti e di dettagli forniti anche il presidente onorario **Giacomo Crosa** e direttore di Tempo Sport, dal vice presidente nazionale **Marcello Pace**, il segretario generale Fispic, **Andrea Cesolini**; l'allenatore nazionale femminile Fispic **Andrea Argento**, referente nazionale CSAIN del settore calcio.

«La firma del protocollo con CSAIN rappresenta un passo importante per ampliare la rete a sostegno dello sport paralimpico per le persone con disabilità visiva – evidenzia il presidente FISPIC Silverio Alviti –. Unire competenze e capacità organizzative significa creare nuove opportunità per gli atleti e diffondere una cultura dell'inclusione attraverso lo sport, strumento di autonomia, benessere e partecipazione».

«Per CSAIN questo protocollo rappresenta un impegno concreto,

non una semplice firma – aggiunge il presidente nazionale Salvatore Bartolo Spinella – Vogliamo trasformare i principi dell'inclusione in azioni reali, coinvolgendo associazioni, scuole, istituzioni e comunità locali. Lo sport deve essere un luogo aperto a tutti, capace di abbattere ogni barriera e offrire pari opportunità di crescita, partecipazione e cittadinanza attiva».

Il valore di un protocollo si misura soprattutto nelle persone che può incontrare lungo il proprio cammino. Nelle storie che dimostrano come lo sport riesca davvero a cambiare una vita. Una di queste porta il nome di **Brian Andrés Ramirez Mosquera**. Uomo prima di tutto, modello di resilienza, giocatore della nazionale di calcio. Una storia che lega, visto che Brian svolge attività con il nostro ente grazie alla Relazione Contesse. Una storia speciale, come le tante storie che queste iniziative potrebbero i fatti creare e formulare nel corso delle attività che saranno proposte dal protocollo.

La storia colpisce. Nato in Colombia, Brian perde la vista a soli otto anni di seguito a un incidente. La sua famiglia decide di trasferirsi in Italia nella speranza che due delicati interventi chirurgici, uno eseguito nel nostro Paese e uno in Spagna, possano restituirgli la vista. Il risultato non arriva, ma non viene meno la voglia di costruire il proprio futuro. L'Italia diventa la sua casa. Oggi vive a Catania con la madre, le sorelle e gli zii, mantenendo vivo il legame con la Colombia attraverso quella che lui stesso definisce, con un sorriso, "la chat dei due mondi".

Il suo percorso racconta una straordinaria capacità di trasformare le difficoltà in opportunità. Si laurea in Mediazione Linguistica all'Università di Bologna, sede di Forlì, dopo un'esperienza Erasmus a Dublino che gli permette di perfezionare l'inglese. Parla correntemente italiano, spagnolo e inglese, ha insegnato il Braille nelle scuole di Gela e Bronte e continua a mettere le proprie competenze al servizio degli altri.

Accanto allo studio e all'impegno sociale c'è lo sport, che per Brian rappresenta molto più di una semplice attività agonistica. È difensore della Nazionale italiana di calcio a 5 per non vedenti, disciplina nella quale gli atleti si orientano seguendo il suono del pallone e le indicazioni dei compagni e delle guide. Un esempio di tecnica, fiducia reciproca e capacità di superare i propri limiti, che racconta meglio di qual-



Brian Andrés Ramirez Mosquera, il ragazzo colombiano che vive a Catania e che perse la vista ad otto anni. In Italia si è laureato e gioca nella nazionale di calcio a 5 per non vedenti. È tesserato per una società affiliata a CSAIn. In alto a destra, un atleta della FISPIC impegnato nello showdown, una delle discipline che sono nel programma della FISPIC

siasi slogan cosa significhi inclusione. È proprio pensando a storie come quella di Brian che il protocollo tra FISPIC e CSAIn assume un significato ancora più profondo. Ogni campus organizzato, ogni corso di formazione, ogni manifestazione sportiva, ogni progetto nelle scuole può rappresentare il punto di partenza per un nuovo percorso di crescita personale e sportiva. Perché dietro ogni iniziativa ci sono persone che cercano un'occasione, una squadra, un ambiente in cui sentirsi protagonisti.

Le convenzioni, da sole, non cambiano il mondo. Lo fanno le persone che le rendono vive. Ci sono tutti i presupposti per vivere momenti importanti. E Brian Andrés Ramirez Mosquera dimostra che, quando lo sport incontra l'inclusione, può nascere qualcosa di molto più grande di una vittoria: la possibilità di costruire una nuova storia. ●



LA FISPIC COORDINA OTTO DISCIPLINE

La FISPIC (Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti e Ciechi) è l'organismo riconosciuto dal CIP (Comitato Italiano Paralimpico) che gestisce, organizza e promuove l'attività sportiva, sia a livello amatoriale che agonistico, per atleti con disabilità visive in Italia.

La sua costituzione è avvenuta in due fasi: la prima ha avuto luogo il 19 giugno 2010 con l'approvazione della Carta Statutaria mentre, in una seconda fase, in data 25 settembre 2010, si è proceduto all'elezione del Presidente e dei Consiglieri Federali.

DISCIPLINE SPORTIVE

La federazione coordina otto differenti discipline:

- 1) **Goalball e Torball**: sport di squadra specifici per non vedenti in cui si lancia una palla sonora contro la porta avversaria.
- 2) **Calcio a 5**: praticato sia nella categoria **B1** (per non vedenti assoluti) che **B2/B3** (per ipovedenti).
- 3) **Judo**: adattato per atleti con disabilità visiva.
- 4) **Showdown**: una sorta di "ping pong" da tavolo per non vedenti, giocato con mazze e una pallina sonora.
- 5) **Blind Tennis**: tennis adattato con palline sonore.
- 6) **Scacchi**: praticati a livello agonistico con l'ausilio di scacchiere tattili.

La sede principale della FISPIC si trova a Roma, presso il Piazzale degli Archivi 40-42.



CAMPIONATO NAZIONALE MASCHILE

PADEL

CSAIN

 **PARMA**

**20-21
NOVEMBRE
2026**



CAMPIONATO NAZIONALE CSAIN SQUASH A SQUADRE 2026

 **SQUADRE DA 3 GIOCATORI**
 **4 CAMPI - MAX 20 SQUADRE**

29 NOVEMBRE

POLISQUASH MILANO
VIA VIA GIOVANNI PASCOLI, 70
20133 MILANO



Info tecniche e iscrizioni:
info@squash.it



La Lega Amatori della città veneta ha celebrato con una grande cerimonia un'annata ricca di partecipazione come poche altre, in attesa dei festeggiamenti per i 50 anni

IL GALÀ DEL CALCIO TREVIGIANO

La discoteca Odissea di Spresiano è stata l'ambientazione ideale per ospitare il Gran Galà delle premiazioni dei campionati di calcio organizzati dalla Lega Amatori Calcio Treviso. Hanno preso parte alla serata oltre 450 persone in rappresentanza delle 90 Società affiliate.

La manifestazione si è aperta con la celebrazione della squadra che ha vinto il Campionato di Serie A: il CA San Giuseppe che, dopo un avvincente campionato, ha avuto la meglio, all'ultima giornata, sul Calcio Casacorba. I vincitori sono stati premiati da **Paola Roma**, Assessore allo Sport della Regione Veneto, piacevolmente sorpresa nel vedere una platea così numerosa, testimonianza dell'importante movimento sportivo e di inclusione della LACT la cui azione spazia su un ampio territorio interprovinciale. Il Galà è stato anche importante prologo alle celebrazioni del 50° anniversario della Lega Amatori che per calendario sarà nel 2027.

A questo proposito, a seguito del concorso indetto tra tutti i tesserati, è stato svelato il nuovo logo LACT creato da **Enrico Pellegrini** che ha ricevuto i complimenti anche dal Presidente Nazionale CSAIn **Salvatore Bartolo Spinella**.

A seguire, lo stesso presidente ha premiato la Società AC Santa Mara del Sile, vincitrice del Primo Campionato di Calcio a 7, nuova proposta sportiva della LACT. Da rilevare, in questo contesto, la nutrita partecipazione di squadre trevigiane e del territorio veneziano. Nel corso della serata, proseguendo in questa cronaca, è intervenuto anche il Presidente Onorario di CSAIn **Luigi Fortuna**, premiando le Società che in ciascun campionato hanno vinto la Coppa Disciplina.

Il Presidente Regionale CSAIn **Gianpietro Cancian**, a sua volta, ha premiato i capocannonieri di ciascun campionato, divertendosi a sottolineare l'importanza del gol in una partita di calcio.

Il ritmo dei riconoscimenti non ha avuto mai soste, e così sono state anche premiate le quattro squadre che dal Campionato di Serie B che sono state promosse alla serie superiore: CSA Union, AS Marca 96, Marocco Calcio e Noi Calcio Briana.

Negli annuari sono finiti pure altri risultati: tra gli "over 40" il campionato è stato vinto dall'Amatori Tezze; la Coppa Gold è stata appannaggio dello Juvenes Preganzio; la Coppa Silver è stata vinta da CSA Union; il Campionato "over 50" se l'è aggiudicato la società Real Camino; la società Noi Calcio Briana ha vinto la Coppa Amatori, mentre per il calcio a 7 il CA Canizzano ha conquistato la Coppa Radicio ed infine la Coppa Gondoea ha premiato il Cocai, tutte manifestazioni disputate a corollario dei rispettivi campionati. Una menzione speciale oltre



La premiazione del San Giuseppe, la squadra che ha vinto il campionato di serie A. In alto, il salone della discoteca di Spresiano stracolmo con tutti i rappresentanti delle 90 società affiliate

che applausi scroscianti sono stati rivolti al CA Canizzano laureatosi in Danimarca campione "over 40" nell'ambito dei prestigiosi Campionati Mondiali dello sport d'Impresa. Il Presidente Regionale CSAIn Cancian non poteva non esprimere il plauso del Comitato Regionale per l'intensa attività proposta dalla LACT, rilevando le emozioni suscitate dal valore sportivo e sociale trasmesso, così come il Presidente Nazionale CSAIn, **Salvatore Spinella**, ha tenuto a sottolineare e a ringraziare il presidente LACT **Gianni Biondo** ed il suo staff per il clima vissuto da parte di tutti i partecipanti all'insegna dell'amicizia, del rispetto e della sportività, felice anche di portare a casa il ricordo di una serata vissuta con entusiasmo e serenità, il modo migliore per chiudere una stagione ricca di emozioni e guardare con fiducia ai futuri appuntamenti.

Fin dalla preistoria il corpo umano è stato celebrato attraverso i suoi movimenti.

Oggi la biomeccanica, anche grazie all'intelligenza artificiale, guarda alla gestualità con occhi sempre più sofisticati, ma gli artisti restano, come hanno sempre fatto nei secoli, legati alla loro creatività anche infrangendo le regole meccaniche

IL GESTO, LA "SFIDA" TRA ARTE E SCIENZA



Dario Dalla Vedova, laureato in Ingegneria, lavora da oltre 30 anni presso l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI. Si occupa della valutazione biomeccanica degli atleti di Alto Livello e della caratterizzazione ed ottimizzazione delle attrezzature sportive. Ha partecipato a sette edizioni dei Giochi Olimpici Estivi ed Invernali come componente della Missione del CONI in supporto degli atleti italiani.

Ha lavorato nel progetto CONI - Ferrari per l'ottimizzazione di veicoli, materiali e sensori negli sport olimpici. È docente nei corsi di Biomeccanica e Analisi delle prestazioni per diverse Federazioni Sportive Nazionali ed Università.

È autore di pubblicazioni scientifiche e relatore in convegni nazionali ed internazionali.

L GESTO COME PRIMA NARRAZIONE. Esiste un filo sottile che unisce la mano preistorica che, oltre 50.000 anni fa, incise figure di cacciatori sulla roccia della grotta indonesiana di Leang Karampuang, quella che disegnò i lottatori nella Tomba di Baqet III nell'antico Egitto e i più moderni algoritmi di Intelligenza Artificiale che analizzano la traiettoria di un atleta olimpico o animano i personaggi di un film (fig. 1). È il racconto del gesto, la più antica forma di narrazione del corpo umano. Prima delle parole, dei miti, delle città, l'uomo ha raccontato sé stesso attraverso il movimento. Non si tratta solo di arte figurativa, ma anche del tentativo di catturare ed immortalare gesti fuggenti grazie ad una forma di biomeccanica primitiva.

È la stessa intuizione che i bambini "conoscono" da sempre in maniera sorprendentemente corretta: i primi passi con base d'appoggio larga e braccia aperte a bilanciere, l'accosciata per raccogliere un gioco da terra, i tre punti di appoggio nell'arrampicarsi, il caricamento elastico del salto (fig. 2). I loro gesti sono guidati dall'intuizione spontanea delle leggi invisibili che governano l'universo: gravità, inerzia, elasticità, attrito. Come gli atleti, anche i bambini non contrastano le leggi della fisica, ma imparano spontaneamente a servirsene. Ogni passo, ogni salto, ogni arrampicata nasce da un equilibrio continuamente negoziato con la

gravità. Un atleta che corre, un tuffatore che disegna traiettorie, un lanciatore che accumula energia elastica: la biomeccanica è la grammatica universale che unisce il movimento umano nella fisica, nella vita quotidiana, nello sport e nell'arte.

LA MECCANICA DEI SISTEMI BIOLOGICI. Sbaglieremmo se pensassimo alla Biomeccanica solo come ad un insieme di formule e di numeri: la meccanica applicata ai sistemi biologici è anche una lente che permette di vedere l'arte con un nuovo punto di vista. Statica, cinematica e dinamica — la scienza dell'equilibrio, la descrizione del movimento, la scienza delle forze — sono chiavi di lettura che ricorrono ogni volta che un artista rappresenta un corpo in azione. Guardare un'opera con questa prospettiva non toglie poesia ma la arricchisce, rivelando la tecnica che sostiene l'emozione.

La biomeccanica spiega perché certe immagini sembrano "naturali" e altre no. Il movimento innaturale di una marionetta o il passo "dell'oca" di un soldato fanno ridere o inquietano perché violano le regole naturali implicite del movimento del corpo umano. Allo stesso modo, da Giotto a Leonardo, gli artisti che cercano la verosimiglianza studiano il peso, le leve e i muscoli per rendere credibili le proprie figure.

L'ARTE RACCONTA IL MOVIMENTO. Da sempre, ogni civiltà ha rappresentato il movimento secondo la pro-



FIGURA 1 - Antica biomeccanica. Sinistra: scena di caccia, grotta Leang Karampuang, Indonesia (550.000 a.C. circa). Destra: Tomba di Baquet II, Beni Hassan (2.200 a.C.)

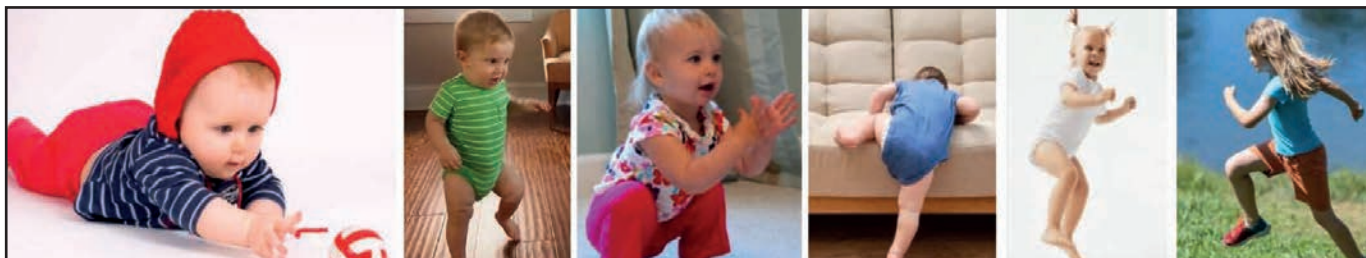


FIGURA 2 - La biomeccanica "intuitiva" dei bambini



FIGURA 3 - Gestì, gesta e miti. Sinistra: tomba delle Olimpiadi, Tarquinia (530 a.C.). Centro e destra: vasi greci (VI - V secolo a.C.)



FIGURA 4 - Corpi che disegnano mondi. Sinistra: Giustiniano e il suo seguito, Ravenna (547 d.C.). Destra: Cacciata dei mercanti dal Tempio, Giotto, Cappelle degli Scrovegni (1303 s.C.)

pria visione del mondo e le proprie leggi estetiche. Pur senza disporre di tecnologia, sui loro vasi del VI secolo a.C. i Greci hanno rappresentato e distinto le diverse tipologie di corsa in modo straordinariamente realistico trasformandole, insieme ai dipinti di atleti che saltano e lanciano, in alfabeto visivo del corpo in azione. Nelle loro tombe affrescate gli Etruschi hanno eternato il gesto trasformando il racconto in mito (**fig. 3**).

Volendo mostrare il sacro, il potere, l'eternità, i Bizantini hanno "negato" la biomeccanica. Nelle rappresentazioni dei corpi è stato eliminato tutto ciò che è umano, contingente, dinamico. I corpi perdono peso, volume ed espressione per trasformarsi in immagini divine, perfette, incorruttibili. Alcuni secoli dopo, con Giotto, l'arte

torna a osservare la realtà e a ricostruire uno spazio tridimensionale. Nei suoi personaggi sono visibili le emozioni, il corpo umano torna nel mondo fisico con il suo peso e la drammaticità dei suoi movimenti (**fig. 4**).

NASCITA DI UNA NUOVA SCIENZA. Oggi definiamo la biomeccanica come la disciplina che "applica i principi della meccanica allo studio dei sistemi biologici". Ma già nel IV secolo a.C. Aristotele, nel *De motu animalium*, aveva intuito che il movimento nasce da un sistema di leve, giunti e forze. Secoli dopo Leonardo, affermando che "quelli che s'innamorano della pratica senza la scienza, sono come nocchieri che entrano in naviglio senza timone o bussola, che mai hanno certezza dove si vadano" trasformò questa intuizione

in metodo di ricerca. Le dissezioni anatomiche, gli studi sull'equilibrio e la posizione del baricentro, le analisi di muscoli e movimenti fecero della sua pittura uno strumento di indagine scientifica. Il *Libro di Pittura* e le sue tavole anatomiche rappresentano un punto di svolta ancora attuale nella comprensione scientifica del corpo. Queste ricerche confluirono, nel XVII secolo, nella *iatromeccanica* di Giovanni Borelli che per primo applicò formalmente le leggi della meccanica newtoniana al movimento umano (**fig. 10**). Nel Rinascimento e nel Barocco la conoscenza anatomica diventa linguaggio figurativo. Michelangelo, Bernini, Caravaggio hanno tradotto la fisica in estetica fondendo scienza del corpo e arte. Il *David*, ispirato al *Doriforo* di



FIGURA 5 - Equilibrio e movimento. Sinistra: "Apollo e Dafne", Bernini (1625). Destra: "Crocifissione di S. Pietro", Caravaggio (1601)



FIGURA 6 - Corpi "sbagliati". Sinistra: S. Caterina di Alessandria, Cappella Sistina, Michelangelo (1508). Centro: "Cristo deposto", Mantegna (1470). Destra: "La nascita di Venere", Botticelli (1485)

Policleto, è un trattato di statica in scultura; in *Apollo e Dafne* il marmo sembra muoversi miracolosamente eternando la trasformazione della carne in alloro e lasciando ancora oggi stupefatto l'osservatore; la *Crocifissione di San Pietro* è dinamica, torsione, l'insieme drammatico delle forze che muovono il mondo (**fig. 5**). Oggi sensori miniaturizzati e sistemi ottici di cattura del movimento confermano antiche intuizioni offrendo "nuovi occhi" a scienziati ed artisti: misurano angoli, forze, tempi di contatto e mostrano come anche gli atleti di élite modulino la variabilità del proprio gesto per scegliere la soluzione tecnica di volta in volta più efficace. Ma sono anche utili strumenti per gli artisti che vogliono rendere credibile un movimento o per l'animazione digitale, dal cinema ai videogiochi, erede diretta di questa contaminazione dove i personaggi creati dal computer si muovono con la naturalezza degli esseri viventi.

QUANDO L'ARTE INFRANGE LA REGOLE. Nei secoli la storia dell'arte ci ha consegnato anche capolavori eccezionali che rappresentano corpi "sbagliati", non errori ma licenze poetiche. Nella Sistina Michelangelo dipinge donne con la corporatura di uomini; nel suo *Cristo deposto* Mantegna compie un gesto radicale e drammaturgico: sceglie di mostrare il corpo del Salvatore in scorcio dal basso, con i piedi in primo piano. Per

fare questo deve stravolgere le proporzioni naturali degli arti inferiori. La *Nascita di Venere* di Botticelli è un manifesto di antigravità: la posa è biomeccanicamente improbabile, il corpo della dea obbedisce non alla fisica, ma alla poesia. Le figure sono troppo lunghe, troppo leggere, sospese. La sproporzione è voluta, rappresentandola non come è ma come dovrebbe essere nel mondo mitologico la materia è idealizzata (**fig. 6**). In tempi più recenti, gli irrealistici colli allungati delle donne di Modigliani e del dolcissimo mostro ET sono chiari segni narrativi (**fig. 7**). Anche in questi casi anatomia e biomeccanica sono strumenti: conoscere le regole permette di infrangerle con consapevolezza per trasmettere emozioni ed empatia.

"NUOVI OCCHI" PER OSSERVARE IL MOVIMENTO. Già nel 1500 Leonardo da Vinci aveva compreso che "impossibile è che una memoria possa riserbare tutti gli aspetti o mutazioni d'alcun membro di qualunque animale si sia": l'occhio umano ha precisi limiti che non gli permettono di cogliere tutti i dettagli di gesti rapidissimi. La soluzione tecnica è arrivata oltre tre secoli dopo. Poco prima dei fratelli Lumière, Muybridge rivoluzionò lo studio del movimento grazie alla sua tecnica della fotografia sequenziale. Egli dimostrò che un cavallo al galoppo non estende le zampe come si pensava, ma le raccoglie

sotto il corpo (**fig. 8**). Quella scoperta non fu solo un progresso scientifico ma anche la correzione di un immaginario artistico del mondo. Da lì sono stati sviluppati strumenti oramai indispensabili in ambito sportivo: la stroboscopia che è stata artisticamente ripresa anche dai futuristi nelle loro opere (**fig. 9**), il fotofinish, la cinematica 3D, il VAR ma anche i sistemi di cattura video che hanno trasformato il modo in cui vediamo e rappresentiamo il movimento. Oggi film d'animazione e videogiochi ci restituiscono personaggi che sembrano vivi: i personaggi di Toy Story, Shrek e Avatar sono figli di questa rivoluzione.

IL CORPO UMANO: MACCHINA O ORCHESTRA? La rivoluzione industriale e l'ossessiva ricerca della massima efficienza produttiva hanno dato vita ad un nuovo paradigma: l'uomo-macchina. Partendo dalla seicentesca *iatromeccanica* di Borelli, all'inizio del XX secolo Charlie Chaplin in *Tempi moderni* sorride amaramente sull'uomo che viene fagocitato dagli ingranaggi della catena di montaggio mentre negli stessi anni la scienza del lavoro sovietica tenta di standardizzarlo riducendo l'organismo a meccanismo. Però la biomeccanica moderna ribalta il paradigma: non esiste il gesto perfetto, esiste un gesto ottimale per quell'atleta in quel momento. Variabilità e adattamento continuo, non ripetizione meccanica. Nei suoi studi a Mosca, Bernstein



FIGURA 7 - Il collo che "parla". Sinistra: "Ritratto di Lunia Czechowska", Modigliani (1919). Destra: ET L'extra-terrestre, Rambaldi (1981)

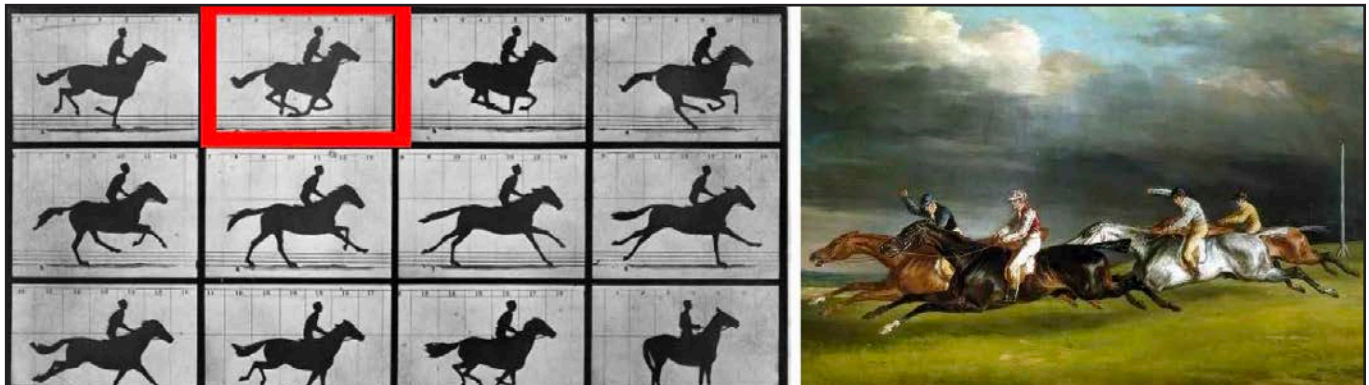


FIGURA 8 - Oltre l'occhio umano. Sinistra: The horse in Motion, Muybridge (1878). Destra: il Derby di Epsom, Géricault (1821)

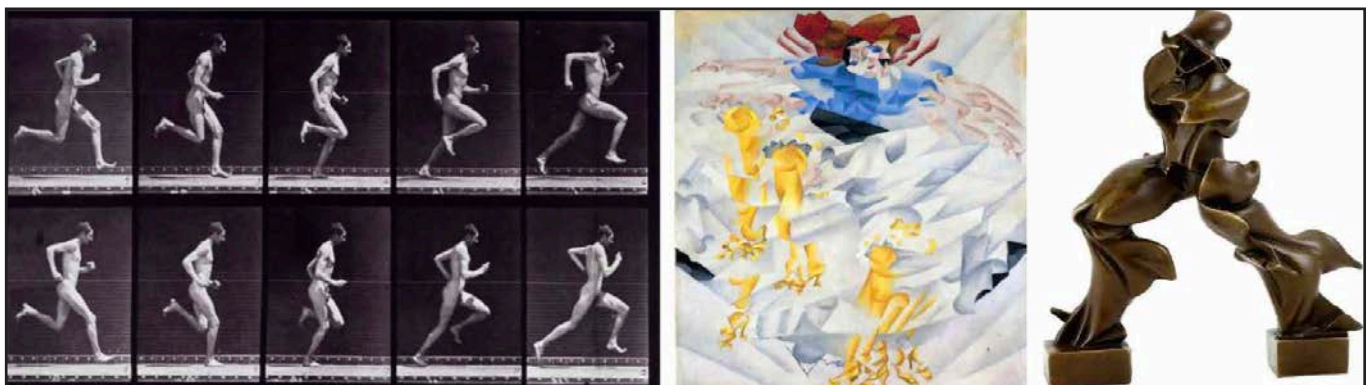


FIGURA 9 - Immagini stroboscopiche. A sinistra: sequenza fotografica corsa umana di Muybridge (1878). A destra: "Dinamismo di una danzatrice", Severini (1912) e "Forme uniche nella continuità dello spazio", Boccioni (1913)

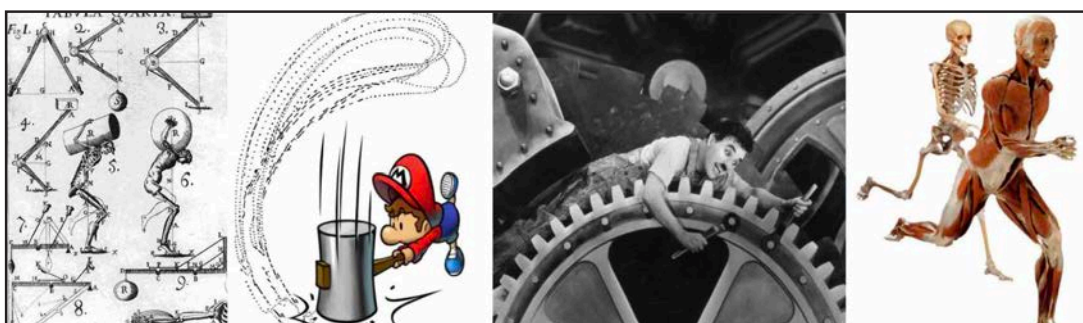


FIGURA 10 - Organismi o meccanismi? Sinistra: De Motu Animalium, Borelli (1680). Centro: studi di Bernstein, Istituto Centrale del lavoro di Mosca (1925 ca) e Charlie Chaplin, Tempi moderni (1936). Destra, Body worlds, von Hagens (1980)

lo aveva capito oltre un secolo fa: il movimento umano è la soluzione creativa e sempre mutevole a vincoli fisici immutabili come la forza di gravità o l'attrito (**fig. 10**). In tempi più recenti, la tecnica con cui sono "plastificati", smontati e ricomposti i corpi umani di Body Worlds, offre nuovi ed un po' inquietanti punti di vista.

TRA ARTE E SCIENZA. Leggere l'arte attraverso la biomeccanica significa riconoscere che dietro ogni immagine del corpo si nasconde una conoscenza, intuitiva o scientifica, delle leggi del movimento. Dalle pitture rupestri all'animazione digitale, cambiano gli strumenti ma resta immutato il desiderio di com-

prendere e raccontare l'essere umano attraverso il suo gesto. È in questo dialogo continuo tra scienza e arte che la biomeccanica rivela il suo valore più profondo: non ridurre la bellezza ad una fredda formula, ma cercare di spiegare come quella formula possa generare bellezza e regalare emozioni.

***FUORI CAMPO** / Finisce l'estate, si torna a scuola, si torna al lavoro, si torna a fare sport. Per alcuni arrivano i giorni dell'entusiasmo, per altri invece della fatica e della routine, ma l'atteggiamento, negativo o positivo che sia, non dipende dall'età, piuttosto dalla capacità o meno del futuro che siamo capaci di immaginare*

ECCO SETTEMBRE IL MESE DEGLI INIZI



Tommaso Pezzino, catanese, ha una laurea magistrale in Scienze Pedagogiche e in Scienze Filosofiche. Da diversi anni ricopre il ruolo di pedagogo scolastico in diversi istituti. È "capo scout" AGESCI (l'associazione guide e scouts dei cattolici italiani) e collabora come pedagogo con associazioni sportive dilettantistiche. Tra i suoi scritti, "Papà chi sono gli ignavi, una lettura pedagogica della Divina Commedia" edito da Algra Editore.

Settembre è il mese che si riconosce dall'odore. L'odore dei quaderni nuovi, dell'erba dei campi sportivi che tornano a riempirsi, delle scarpe da ginnastica ancora pulite, delle palestre che riaprono le porte dopo il silenzio dell'estate. È un odore che sa di possibilità, di novità, di ripartenza.

Forse è per questo che settembre non è mai stato soltanto un mese. È uno stato dell'anima, un modo di guardare alla vita.

Gennaio ci impone i buoni propositi: la dieta, smettere di fumare, iniziare un piano di risparmio. Settembre, invece, ci suggerisce con discrezione che possiamo ricominciare. Senza fuochi d'artificio, senza proclami, senza doverlo annunciare a nessuno. Basta un calendario nuovo, un allenamento che riparte, una cartella sulle spalle di un bambino, un campo che torna a popolarsi di voci.

Eppure non tutti vivono settembre allo stesso modo. Per alcuni è il mese dell'entusiasmo. Per altri coincide con il ritorno della fatica, della routine, delle sveglie troppo presto. C'è chi vede una pagina bianca e chi, invece, ha l'impressione di sfogliare un libro già scritto.

Mi sono chiesto spesso da dove nasca questa differenza. E forse la risposta non dipende soltanto dall'età.

Siamo abituati a pensare che i giovani vivano di futuro e gli anziani di ricordi. Ma basta osservare il mondo per accorgersi che non è così sem-

plice. Esistono trentenni che parlano continuamente di ciò che è stato: «Ai miei tempi all'università...», «Quando giocavo...», «Prima era diverso...». E conosciamo persone di ottant'anni che progettano un viaggio, imparano una lingua, si iscrivono a un corso di pittura, iniziano a fare volontariato o aspettano con entusiasmo il prossimo allenamento di ginnastica dolce. Forse, allora, il vero punto di svolta non coincide con l'età, ma con la quantità di futuro che siamo ancora capaci di immaginare. Mi piace pensare che esista un momento della vita in cui, quasi senza accorgercene, il numero dei ricordi inizi a superare quello delle prospettive. Fino a un certo punto viviamo accumulando "prime volte": il primo giorno di scuola, il primo amore, la prima gara, il primo lavoro, il primo figlio. Ogni esperienza apre un orizzonte. Poi, lentamente, le prime volte diminuiscono. Le stagioni iniziano ad assomigliarsi. I gesti si ripetono. Le abitudini diventano rassicuranti e, senza rendercene conto, rischiano di trasformarsi in una gabbia. Ma forse il problema non è che aumentino i ricordi. Il problema nasce quando smettiamo di produrre futuro.

Henri Bergson, filosofo francese e premio Nobel per la Letteratura, sosteneva che il tempo della vita non coincide con quello dell'orologio. L'orologio misura secondi, minuti, ore: un tempo uguale per tutti, scandito con la precisione di un meccanismo. Il tempo che ciascuno di



noi vive, invece, è un'altra cosa. È una durata interiore, un flusso continuo nel quale passato e presente si intrecciano senza mai separarsi davvero. Per questo il passato non scompare: continua ad abitare il presente attraverso la memoria e modifica il significato di ogni esperienza nuova. Così, ogni ricominciare non aggiunge semplicemente una pagina alla nostra storia, ma riscrive anche quelle che l'hanno preceduta. È proprio qui che settembre acquista un significato profondamente pedagogico. Educare, prima ancora che insegnare, significa custodire la capacità di ricominciare. Per secoli la filosofia ha riflettuto soprattutto sulla mortalità dell'uomo, sul limite rappresentato dalla morte. **Hannah Arendt**, una delle voci più autorevoli del Novecento, sposta lo sguardo sull'altro estremo della vita e afferma che la categoria fondamentale dell'esistenza non è la mortalità, ma la **natalità** e questo significa che ogni essere umano, semplicemente venendo al mondo, introduce qualcosa che prima non esisteva. Ogni nascita è l'inizio di una storia irripetibile e porta con sé la possibilità di inaugurare processi nuovi, relazioni nuove, idee nuove. Se gli antichi greci per indicare l'uomo lo chiamavano *thnetós*, "essere mortale", con Arendt, potremmo definirlo un "sempre nascente".

Alla luce di questo, settembre assume un significato ancora più profondo. Non è soltanto il mese in cui riprendono la scuola, gli allenamenti o il lavoro, gli scout, alla ripresa delle attività dopo i campi estivi. È il tempo in cui siamo invitati a esercitare la nostra natalità, cioè quella capacità, che non dipende dall'età ma dalla

libertà interiore, di iniziare qualcosa di nuovo. Ogni stagione che ricomincia ci ricorda che la vita non è condannata alla ripetizione. Possiamo sempre inaugurare un progetto, imparare una competenza, ricucire una relazione, cambiare prospettiva, ricominciare dopo una sconfitta.

E forse è proprio questa la forma più autentica della giovinezza: conservare il coraggio di credere che il meglio della propria storia non debba necessariamente trovarsi dietro di noi. Per Hannah Arendt, finché un uomo è capace di iniziare, finché continua ad aprire possibilità invece di limitarsi a custodire ricordi, rimane fedele alla verità più profonda della propria condizione umana.

Questa idea è bellissima perché libera settembre dal calendario. Esiste un settembre ogni volta che decidiamo di ripartire.

Anzi, sarebbe bello pensare che settembre ci viene donato ogni anno proprio per questo: per ricordarci che la vita non è un museo della memoria, ma un cantiere di possibilità. Finché avremo un progetto che ci tiene svegli la notte, una strada che ci incuriosisce, un libro che desideriamo leggere, una montagna da salire, una gara da preparare, una persona da incontrare o un bambino o ragazzi da educare, ci sarà sempre un settembre ad aspettarci. In fondo, anche **Odisseo**, la cui vicenda continua ancora ad emozionare, ritorna a Itaca, ma non torna semplicemente al punto dal quale era partito. Il viaggio lo ha trasformato, gli ha consegnato ferite, conoscenze, perdite e nuovi occhi con cui riconoscere la propria casa. Itaca è la stessa e, nello stesso tempo, non lo è più, perché diverso è

l'uomo che vi approda. Accade così anche quando ricomincia una stagione sportiva, un anno scolastico, un nuovo anno come capo scout, come insegnante. Si ritorna nello stesso campo, nella stessa palestra, nella stessa aula, nello stesso cortile, spesso davanti agli stessi compagni o agli stessi avversari; si ripetono gesti vissuti centinaia di volte, si allacciano nuovamente le scarpe, si riprende a correre lungo traiettorie già conosciute. Eppure, nulla è davvero identico.

Forse dovremmo smettere di domandarci quanti anni abbiamo e iniziare a chiederci quanti settembre custodiamo ancora dentro di noi: quante partenze siamo disposti ad affrontare, quante prime volte possiamo ancora cercare, quanti allenamenti sappiamo vivere con la curiosità del primo giorno.

Perché si può invecchiare quando il calendario avanza, ma si invecchia davvero soltanto quando si smette di preparare il prossimo viaggio. Ogni settembre è, in questo senso, una piccola Itaca perché la vita non è la ricerca di un traguardo definitivo, ma un viaggio nel quale ogni partenza ci cambia e ogni arrivo ci prepara a un nuovo inizio. È il motivo per cui, forse, dovremmo augurarci di avere sempre un'Itaca davanti, un settembre da vivere. ●

«E se la trovi povera, Itaca non ti avrà deluso. Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso, già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare».

(Kavafis)

Questa pratica millenaria, nata in Cina come arte marziale, ora costituisce un'attività adatta a tutti, unendo movimenti armoniosi e continui con la respirazione e la concentrazione mentale. Si pone in contrasto con una quotidianità dominata dalla fretta offrendo un benessere psicofisico senza sottoporre il corpo a stress eccessivi

TAI CHI, L'ELEGANZA DELLA LENTEZZA



Giuseppe Chiodi lavora come preparatore atletico presso il Centro Sportivo Polizia di Stato "Tor di Quinto". Dal 2017 collabora con la nazionale italiana di scherma e con la nazionale di scherma paralimpica. Dal 2013 al 2017 ha collaborato con la nazionale di motocross. È stato anche preparatore e riassetto piloti del Team Honda, del Team KTM, del Team Gas Gas. Dal 2012 ha sperimentato e sviluppato un proprio sistema di riassetto e bilanciamento fisico denominato "Weset", che è diventato protocollo riabilitativo ed allenante applicabile a sportivi normodotati e diversamente abili.

Molti di noi, hanno notato almeno una volta, in un parco o in un giardino pubblico, persone muoversi lentamente seguendo una sequenza di gesti fluidi e armoniosi. Un'immagine che suscita curiosità e che spesso porta a domandarsi quale sia il significato di quei movimenti e quali benefici possono derivare da una pratica così diversa dalle attività fisiche a cui siamo abitualmente assuefatti: protagonista è il **Tai Chi**.

Attraverso l'approfondimento del suo affascinante mondo, cercheremo di comprendere meglio il Tai Chi, esplorandone la storia, i fondamenti e i benefici, per scoprire come una pratica nata come arte marziale sia divenuta nel tempo uno dei più affascinanti percorsi di ricerca dell'equilibrio tra corpo, mente e benessere. Il Tai Chi, spesso scritto anche "Tai Chi Chuan", è una pratica millenaria che unisce movimento, respirazione e concentrazione mentale in una forma armoniosa e accessibile a tutti. Nato in Cina come arte marziale interna, oggi è conosciuto in tutto il mondo soprattutto per i suoi benefici sulla salute e sul benessere psicofisico, mantenendo però intatta una profondità storica e filosofica che ne costituisce l'essenza. Le sue origini affondano nella tradizione filosofica cinese, in particolare nel pensiero taoista e nel principio dello Yin e Yang, simbolo dell'equilibrio dinamico tra opposti

complementari. La leggenda attribuisce la sua creazione al monaco **Zhang Sanfeng**, ma storicamente il Tai Chi si sviluppò tra il XVII e il XVIII secolo all'interno della famiglia **Chen**, dando origine a diversi stili. In questa fase iniziale era un'arte marziale completa, concepita per il combattimento, anche se già permeata da una visione nella quale la forza non era mai separata dalla ricerca dell'armonia.

Ed è proprio qui che emerge uno degli aspetti più affascinanti di quest'arte: il contrasto tra la lentezza dei movimenti e la loro reale funzione. Le sequenze, eseguite con estrema fluidità e continuità, ricordano quasi una danza meditativa, ma ogni gesto è costruito con precisione per essere efficace in un contesto marziale. La lentezza diventa quindi uno strumento di apprendimento: rallentando, il corpo assimila la struttura del movimento, sviluppa coordinazione, stabilità e controllo. In questo modo, ciò che appare morbido e cedevole può trasformarsi, se necessario, in un'azione rapida e potente, incarnando perfettamente il dialogo continuo tra Yin e Yang.

Dal punto di vista fisiologico, il Tai Chi rappresenta un'attività estremamente completa e rispettosa del corpo umano. I movimenti circolari e continui coinvolgono l'intero sistema muscolo-scheletrico senza sottoporlo a stress eccessivi, migliorando postura, mobilità articolare e senso dell'equilibrio. La respirazione profonda, co-



Un gruppo di anziani pratica il Tai Chi all'interno di un parco nelle prime ore del mattino. La sua accessibilità lo rende adatto a tutte le età, ma l'assenza di movimenti dove prevale la forza costituisce una pratica assai gradita da chi ha già raggiunto un'età avanzata

ordinata con il gesto, favorisce una migliore ossigenazione dei tessuti e contribuisce a regolare il sistema nervoso, inducendo uno stato di rilassamento vigile. Un ruolo centrale è svolto dal concetto di Qi, l'energia vitale che, secondo la medicina tradizionale cinese, scorre nel corpo lungo specifici canali.

L'obiettivo del Tai Chi è mantenere fluido questo flusso, sostenendo le funzioni fisiologiche e promuovendo una condizione di equilibrio che si riflette sul benessere generale.

Accanto agli effetti corporei, il Tai Chi agisce in modo significativo anche sulla sfera percettiva. La necessità di coordinare movimento, respiro e attenzione porta il praticante a sviluppare una presenza consapevole, riducendo la dispersione mentale. La lentezza e la continuità dei gesti inducono uno stato di calma profonda, simile a quello della meditazione, contribuendo a diminuire stress, ansia e tensioni emotive. Il Tai Chi non si rivolge a una categoria specifica di persone né a una fascia d'età particolare. Rappresenta piuttosto un modo trasversale di intendere l'attività fisica e il rapporto con il proprio corpo. Più che particolari requisiti fisici, ciò che favorisce l'avvicinamento a quest'arte è una predisposizione mentale orientata alla costanza e alla volontà di intraprendere un percorso duraturo e salutare.

Proprio sotto questo aspetto emerge uno dei contrasti più evidenti con la cultura contemporanea. Nelle prime fasi di apprendimento, infatti, il praticante si confronta con una dimensione fatta di lentezza esecutiva, attenzione al respiro e ascolto costante del movimento. Si tratta di

un approccio che può apparire insolito in un contesto sociale caratterizzato da ritmi sempre più incalzanti, dalla sovrapposizione continua di stimoli e dalla costante ricerca dell'efficienza.

In una quotidianità spesso dominata dalla fretta e dalla necessità di ottimizzare ogni momento della giornata, il Tai Chi propone una prospettiva differente. Per questo motivo, soprattutto all'inizio, può essere percepito come un cambiamento significativo rispetto alle abitudini consolidate della persona. Una volta superata questa iniziale sensazione di contrasto, ciò che sembrava un ostacolo si trasforma spesso in uno dei principali punti di forza della disciplina. In questo senso il Tai Chi lascia una traccia che va oltre il momento dell'esercizio, accompagnando l'individuo verso una gestione più equilibrata delle proprie energie e una maggiore consapevolezza di sé, particolarmente preziosa in una società sempre più esposta a tensioni e sollecitazioni continue. Nella nostra mente, al di là degli aspetti tecnici, prende forma un'immagine semplice e senza tempo che forse più di ogni spiegazione riesce a restituire l'essenza di questa disciplina: quella dei praticanti riuniti nei parchi all'alba. Sotto una luce tenue, tra alberi silenziosi e sentieri ancora umidi di rugiada, i corpi si muovono all'unisono in una coreografia lenta e continua. Le mani disegnano cerchi nell'aria, i passi scorrono leggeri sul terreno, mentre il respiro sembra accordarsi spontaneamente al ritmo della natura. Spesso al centro un maestro anziano guida il gruppo con gesti minimi e

precisi. La sua presenza non è autoritaria, ma profondamente radicata: ogni movimento racconta anni di esperienza, ogni pausa contiene un insegnamento. In quella scena si percepisce una bellezza discreta, fatta di rispetto, equilibrio e trasmissione silenziosa del sapere. L'immagine richiama immediatamente una sensazione di pacatezza e una straordinaria ricchezza di significati. Praticato con costanza, il Tai Chi diventa così un vero e proprio strumento di prevenzione e mantenimento della salute. Migliora la percezione del proprio corpo, rafforza la vitalità e favorisce un benessere che si manifesta sia sul piano fisico sia su quello psicologico. La sua accessibilità lo rende adatto a tutte le età, offrendo a ciascuno la possibilità di ritrovare una cadenza più naturale e sostenibile. In questa prospettiva, il Tai Chi si inserisce in una visione olistica dell'essere umano, dove corpo, mente e dimensione interiore sono profondamente interconnesse. Tale approccio è condiviso anche da discipline come lo Yoga e il Pilates che, pur con modalità differenti, mirano al medesimo obiettivo: il centraggio dell'individuo e il recupero di una condizione di armonia globale. In un'epoca caratterizzata da ritmi accelerati e da una costante frammentazione dell'attenzione, il Tai Chi rappresenta dunque un invito a rallentare, ritrovare stabilità e riconnettersi con sé stessi. Non è soltanto una pratica fisica, ma un percorso di consapevolezza che accompagna l'individuo verso un equilibrio più profondo e duraturo tra mente, corpo e ciò che possiamo definire, in senso più ampio, la dimensione dell'essere.

A TAVOLA - Ogni sportivo ha una propria realtà biologica di cui bisogna tener conto per trovare la strategia nutrizionale più efficace. Per raggiungere l'obiettivo oggi ci si avvale della medicina di precisione: biomarcatori, sensori, composizione corporea. Tutti dati che possono poi essere gestiti dall'"intelligenza artificiale"

LA **DIETA** DELL'ATLETA È UNA CARTA D'IDENTITÀ



Fabio Buzzanca, nutrizionista esperto in nutrizione clinica e sportiva, si occupa di alimentazione per il benessere e la performance. Specializzato in strategie nutrizionali per atleti professionisti, microbiota intestinale e dieta mediterranea, elabora piani personalizzati basati su evidenze scientifiche. Attivo nella divulgazione, condivide conoscenze su alimentazione e salute tramite articoli, social e formazione. Svolge consulenze a Milano, Roma, Messina e Palermo.

«Non esiste l'alimentazione perfetta. Esiste l'alimentazione giusta per quella persona, in quel preciso momento»

Per molti anni la nutrizione sportiva è stata costruita attorno a una domanda apparentemente semplice: quante calorie servono a un atleta? Da quella risposta nasceva il piano alimentare, con piccoli adattamenti in base alla disciplina praticata. Oggi questa impostazione rappresenta ancora il punto di partenza, ma non è più sufficiente. L'esperienza maturata nello sport professionistico e le evidenze scientifiche hanno dimostrato che due atleti della stessa età, con caratteristiche fisiche molto simili e sottoposti allo stesso programma di allenamento, possono reagire in modo completamente diverso alla medesima alimentazione. Il motivo è semplice: ogni organismo possiede una propria identità biologica. Metabolismo, composizione corporea, microbiota intestinale, stato ormonale, qualità del sonno, risposta allo stress e disponibilità energetica rendono ogni atleta unico. La domanda, quindi, non è più "qual è la dieta migliore?", ma "qual è la strategia nutrizionale più efficace per questa persona, oggi, con questo

carico di allenamento e questi obiettivi?".

È questa la vera rivoluzione della nutrizione moderna: il passaggio dalla prescrizione alimentare alla medicina di precisione applicata allo sport. Il primo passo non è scrivere una dieta, ma conoscere l'atleta. Nel mio lavoro questo significa partire da un vero Performance Assessment: anamnesi, valutazione della composizione corporea, analisi del metabolismo, biomarcatori, abitudini alimentari, carico di allenamento, qualità del recupero e storia clinica. Solo integrando queste informazioni è possibile costruire un programma realmente personalizzato. Per questo oggi il peso corporeo non basta più. Sapere quanto pesa un atleta è utile; sapere da cosa è composto quel peso è molto più importante. Massa muscolare, tessuto adiposo, distribuzione dei liquidi, stato di idratazione, angolo di fase e pliche cutanee consentono di comprendere come il corpo stia realmente cambiando e se gli adattamenti siano coerenti con gli obiettivi della stagione. Un altro grande protagonista della nutrizione moderna è il microbiota intestinale. L'intestino non è soltanto un organo digestivo, ma un sistema che dialoga continuamente con immunità, metabolismo e infiammazione. Un microbiota equilibrato favorisce digestione, assorbimento dei nutrienti e recupero; una disbiosi può manifestarsi con gonfiore, disturbi ga-



strointestinali, maggiore suscettibilità alle infezioni e ridotta tolleranza agli allenamenti.

Negli ultimi anni anche la tecnologia è entrata stabilmente nella pratica clinica. Sensori, test metabolici, monitoraggio continuo del glucosio e sistemi di analisi dei dati permettono di conoscere meglio l'atleta. Il *Continuous Glucose Monitoring*, ad esempio, non serve negli sportivi a "controllare lo zucchero", ma a osservare come ciascun organismo risponde ai pasti, agli allenamenti, allo stress e al recupero. Due persone possono consumare la stessa colazione e mostrare risposte glicemiche completamente differenti. Un ruolo centrale è svolto anche dal test cardiopolmonare (CPET). Ridurlo alla semplice misura del VO max sarebbe un errore. Il CPET permette di comprendere come il corpo produce energia, quando prevale l'utilizzo dei grassi, quando aumenta il consumo di glicogeno, quali siano le soglie ventilatorie e quale sia il reale costo energetico dell'esercizio. Informazioni fondamentali per decidere come distribuire i carboidrati, quando aumentare la disponibilità energetica e come organizzare il recupero.

Anche i biomarcatori stanno assumendo un ruolo sempre più importante. Ferritina, vitamina D, emocromo, insulina, glicemia, profilo lipidico, creatin chinasi e altri parametri consentono di intercettare precocemente situazioni che possono influenzare

salute e prestazione. La dieta non viene più costruita soltanto sui fabbisogni teorici, ma anche sulle reali necessità fisiologiche dell'atleta.

In questo contesto assume particolare importanza il concetto di periodizzazione nutrizionale. Così come nessun preparatore atletico proporrebbe lo stesso allenamento ogni giorno, anche l'alimentazione deve cambiare in funzione del lavoro svolto. Le richieste metaboliche di una seduta di forza sono diverse da quelle di un allenamento ad alta intensità, di una gara o di un giorno di recupero. Nutrire correttamente significa adattare energia e nutrienti al momento della stagione. Un altro tema sempre più attuale è la disponibilità energetica. Ridurre eccessivamente le calorie, soprattutto negli sport di endurance o in quelli in cui il peso riveste un ruolo importante, può compromettere recupero, adattamenti all'allenamento, salute ossea e funzione ormonale. La prevenzione della RED-S rappresenta oggi una delle responsabilità più importanti del nutrizionista sportivo.

Anche l'intelligenza artificiale sta entrando nella nutrizione sportiva, ma con un ruolo ben preciso. Non sostituisce il professionista: lo aiuta. Un atleta genera ogni giorno una quantità enorme di dati provenienti da GPS, cardiofrequenzimetro, sensori del sonno, composizione corporea, diario alimentare e allenamenti. L'IA

è in grado di integrarli rapidamente, individuando correlazioni utili; resta però il nutrizionista a interpretarle nel contesto clinico e sportivo.

Nella pratica quotidiana è evidente come piccoli cambiamenti personalizzati possano produrre grandi risultati. Un ciclista può migliorare la prestazione senza modificare il peso corporeo semplicemente distribuendo meglio i carboidrati durante la settimana. Un tennista può ridurre i disturbi gastrointestinali intervenendo sull'organizzazione dei pasti e sulla salute del microbiota. Un calciatore può recuperare più rapidamente ottimizzando idratazione e disponibilità energetica nei giorni di maggiore carico.

La nutrizione di precisione non appartiene soltanto allo sport professionistico. Non tutti hanno bisogno di sensori o di test complessi, ma tutti possono imparare a osservare il proprio organismo, modulare l'alimentazione in base agli allenamenti e smettere di giudicare i risultati esclusivamente dal peso. Energia, recupero, qualità del sonno, digestione e benessere sono indicatori altrettanto importanti. Per molti anni abbiamo cercato la dieta perfetta. Oggi abbiamo capito che la domanda era sbagliata. La vera sfida non è trovare la dieta migliore in assoluto, ma costruire quella più adatta a quella persona, in quel preciso momento. È questa la direzione verso cui sta andando la nutrizione sportiva. Ed è una rivoluzione che è già iniziata.

Il reintegro delle energie fisiche e nervose è una tappa fondamentale nella vita di un atleta. Dormire in condizioni ottimali è indispensabile anche perchè consente di assimilare i benefici ottenuti con l'allenamento o dopo una gara. Importante è anche un'alimentazione corretta. Invece non bisogna abusare della pratica del freddo

DEVO RECUPERARE? FACCIO UN BEL SONNO



Pietro Lisi, dottore in scienze motorie e preparatore atletico internazionale, membro del Team Weset Performance, è oggi responsabile della preparazione del Team Ufficiale Ducati Beddini racing MX2. Ha lavorato con numerosi atleti professionisti appartenenti alle massime serie (serie A, ATP, WBC, MXGP) e con diverse federazioni sportive italiane. È attivo nel mondo della ricerca e della sperimentazione in ambito performance e longevity.

Il recupero è il processo fisiologico attraverso il quale l'organismo ripristina il proprio equilibrio dopo uno stimolo o una perturbazione, ricostruendo le riserve energetiche, riparando i tessuti e promuovendo gli adattamenti fondamentali al mantenimento e allo sviluppo delle capacità fisico cognitive. Sebbene venga erroneamente considerato una pausa tra un'attività e l'altra, è proprio durante il recupero che il nostro corpo evolve mettendo a frutto i nostri sforzi, caso contrario andrebbe incontro a due fenomeni negativi ormai noti soprattutto nel mondo dello sport professionistico e non solo: sovraccarico funzionale con conseguente deterioramento strutturale (meccanico) e burnout (psico-cognitivo).

STRATEGIA PER UN RECUPERO OTTIMALE

La parte fondamentale di qualsiasi strategia di recupero, sia essa finalizzata al benessere che alla performance, ha come pilastro fondamentale il sonno.

Durante le varie fasi, soprattutto in quella di "sonno profondo" l'organismo crea le condizioni fisiologiche ottimali per garantire non solo il riposo, ma una vera e propria evoluzione: il sistema nervoso centrale recupera dalla fatica accumulata, il processo di sintesi proteica favorisce la riparazione dei tessuti e si ristabilisce progressivamente l'omeostasi metabolica, supportando il ripristino delle

riserve energetiche e gli adattamenti indotti dall'allenamento.

Oltre alla durata del sonno, anche la sua qualità riveste un ruolo determinante, dormire molte ore infatti non sempre significa recuperare in maniera ottimale: l'utilizzo di smartphone e schermi vari prima di andare a letto, ambienti troppo caldi, rumore o stress possono compromettere l'igiene del sonno, riducendo la produzione di ormoni fondamentali come il GH (ormone della crescita), alterando così il normale equilibrio ormonale.

Una buona igiene del sonno favorisce inoltre il consolidamento della memoria, l'apprendimento motorio e il recupero delle funzioni cognitive, aspetti fondamentali non solo per gli atleti ma anche per chi affronta quotidianamente attività lavorative impegnative.

ALIMENTAZIONE E RECUPERO

Qualsiasi processo, per poter essere messo in atto ha ovviamente bisogno della materia prima da raffinare, ed è qui che entra in gioco il secondo pilastro del recupero: l'alimentazione.

Infatti, se il sonno rappresenta il momento perfetto per recuperare, l'alimentazione e l'idratazione ne costituiscono il supporto metabolico. Un adeguato apporto di energia, proteine, carboidrati e liquidi fornisce i substrati necessari per sostenere la sintesi proteica, favorire la risintesi del glicogeno muscolare, ristabilire



Thomas Ceccon, l'azzurro campione olimpico del nuoto, schiaccia un pisolino su un prato durante i Giochi olimpici di Parigi 2024 dove ha vinto l'oro nei 100 dorso. A destra, un atleta in una vasca piena di ghiaccio per recuperare dopo un allenamento o una gara

TAKE-HOME MESSAGE - I CONSIGLI DEL COACH

Vuoi sapere da dove iniziare? Non servono strategie complesse per migliorare il recupero, queste quattro semplici abitudini possono davvero cambiarti la vita in termini di salute e performance.

- 1) Dormire tra le 7 e le 8 ore, preferibilmente andando a letto sempre alla stessa ora in una stanza fresca tra i 18° e i 20°.
- 2) Limitare l'esposizione a smartphone, tablet e altri schermi nell'ora precedente al sonno.
- 3) Dedicare 5/10 minuti alla respirazione diaframmatica per favorire l'attivazione del sistema parasimpatico.
- 4) Consumare, soprattutto se post allenamento, un pasto completo contenente proteine di alta qualità, carboidrati e una corretta idratazione.

l'equilibrio idro-elettrolitico e supportare i processi di adattamento.

Un errore frequente, soprattutto da chi pratica attività fisica con l'obiettivo di perdere peso, è quello di ridurre eccessivamente l'apporto energetico. Entrando nei dettagli, il recupero può essere definito un vero e proprio processo basato sull'energia disponibile, ma quando questa viene a mancare l'organismo è costretto a stabilire delle priorità rallentando, limitando e in casi estremi interrompendo, alcuni dei principali meccanismi di riparazione e adattamento. Per questo motivo una corretta alimentazione non rappresenta soltanto un mezzo per migliorare la composizione corporea, ma uno strumento imprescindibile per il mantenimento di uno stato di salute ottimale.

MA POSSIAMO PRENDERE SPUNTO ANCHE DAI CAMPIONI?

Absolutamente sì! È ormai comune vedere foto dei nostri beniamini andare in giro o in trasferta, portandosi il proprio cuscino personale anche

durante il giorno, per poter fare quello che in gergo tecnico si chiama "Power nap", ovvero un breve sonno diurno che serve a massimizzare il recupero anche tra una sessione di allenamento e l'altra o prima di una competizione.

A parte il riposino pomeridiano, che può sembrare abbastanza intuitivo e banale anche se non lo è, esistono altri accorgimenti nati nell'ambito della performance sportiva che trovano applicazione nella vita di tutti i giorni.

Gli esercizi di respirazione sono tra questi, in particolare la respirazione diaframmatica aumenta l'attività del sistema parasimpatico responsabile delle funzioni di recupero (riposa e digerisci), riduce quindi l'attivazione simpatica (combatti o scappa), effetto particolarmente utile dopo allenamenti intensi o periodi di stress elevato e favorisce la riduzione della frequenza cardiaca e un più rapido ritorno ai valori basali dopo una qualsiasi attività.

La respirazione diaframmatica è tra l'altro uno strumento semplice, gratuito e facilmente applicabile nella quotidianità. Bastano davvero pochi minuti di pratica per migliorare la capacità dell'organismo di passare da uno stato di iperattivazione a uno di recupero, ridurre la tensione muscolare e favorire una maggior consapevolezza respiratoria.

Il freddo invece è uno degli argomenti più discussi in tema recupero perché, pur offrendo benefici mirati il suo utilizzo è spesso esagerato o mal compreso. La terapia del freddo in ogni sua forma, dalla criosauna al semplice IceBath (bagno ghiacciato), può ridurre infiammazione e dolore nel breve termine, specialmente in contesti di carichi ravvicinati. Tuttavia, un uso eccessivo o sistematico può attenuare alcuni adattamenti muscolari e nei casi più gravi danneggiare i tessuti. La scienza oggi ci invita a moderazione: il freddo è uno strumento non una cura universale.

Un approccio più sostenibile valido per tutti consiste nel favorire un ambiente fresco per il sonno mantenendo la stanza tra i 18° e i 20°, temperatura che facilita un riposo profondo e un recupero ottimale.

Come per l'allenamento anche nel recupero, non sono i singoli interventi a fare la differenza, ma la costanza con cui vengono applicati nel tempo.

Allenarsi significa fornire uno stimolo; recuperare significa trasformare quello stimolo in un adattamento. È in questo equilibrio che si costruiscono salute, benessere e performance. ●

FINANZIAMENTI PUBBLICI: COSA CAMBIA PER ASD E SSD CON IL DPCM N. 84/2026

di LUCA CAMPAGNA

L'ultima novità normativa di cui le ASD e SSD devono necessariamente tenere conto è il DPCM 26 marzo 2026, n. 84, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 115 del 20 maggio 2026.

Il decreto in questione regola l'attuazione dell'articolo 1, commi 857 e 858, della Legge di Bilancio 2025 (Legge n. 207/2024), introducendo la definizione e i relativi controlli per i contributi di entità significativa a carico dello Stato ricevuti a partire dal 1° gennaio 2025.

Si tratta di una norma nata per garantire trasparenza sull'uso delle risorse pubbliche. Sebbene il decreto preveda alcune importanti esclusioni per il Terzo Settore, la distinzione tra ASD ed SSD impone un'analisi attenta per capire chi rientra nei nuovi e stringenti obblighi di controllo e rendicontazione.

L'Articolo 1 del decreto stabilisce parametri precisi. I finanziamenti pubblici erogati dallo Stato vengono considerati "significativi" se soddisfano cumulativamente i seguenti requisiti economici:

- sono finalizzati alla realizzazione di specifici progetti o scopi di interesse pubblico;
- sono di importo superiore a 1 milione di euro annui;
- oppure, pur essendo inferiori a 1 milione di euro, rappresentano almeno il 50% del totale delle entrate o del valore della produzione del beneficiario.

Pensiamo alle SSD o ASD che gestiscono grandi impianti natatori o polifunzionali, o a quelle realtà coinvolte in grandi progetti di rigenerazione urbana e inclusione sociale finanziati da dipartimenti ministeriali o bandi statali: se il valore del contributo statale supera la metà delle entrate annuali, la soglia scatta automaticamente.

Un altro punto indicato nell'Articolo 1 riguarda le esclusioni esplicite. Il DPCM stabilisce infatti che la disciplina sui contributi significativi non si applica, tra gli altri, agli Enti del Terzo Settore (ETS) e alle ONLUS, pertanto:

- per le ASD iscritte anche al RUNTS (ETS), che hanno scelto di assumere la doppia qualifica (ASD-ETS), l'esclusione opera in modo automatico in quanto Enti del Terzo Settore;
- le SSD e le ASD, che non hanno l'iscrizione al Terzo Settore, non beneficiano di questa deroga automatica. Di conseguenza, se ricevono un contributo statale che supera i parametri sopra citati, sono pienamente soggette agli obblighi del decreto.

Per gli enti che rientrano nel campo di applicazione, il decreto prevede controlli interni ed esterni, valorizzando il ruolo degli organi di revisione.

I collegi di revisione e i collegi sindacali, anche in forma monocratica, delle società e degli enti, che ricevono un contributo di entità significativa a carico dello Stato, dovranno:

- verificare l'utilizzo effettivo e quindi accertare che le somme ricevute siano state impiegate esclusivamente per i progetti o per le finalità pubbliche pattuite;
- inviare al Ministero dell'economia e delle finanze - Dipartimento della Ragioneria generale dello Stato, entro il 30 aprile dell'anno successivo a quello in cui i contributi sono stati erogati, una relazione contenente le risultanze delle verifiche effettuate.

Ove non già esistenti, gli organi di controllo sono costituiti, anche in forma monocratica, dai soggetti beneficiari dei contributi (ASD e SSD), previa approvazione delle occorrenti modifiche statutarie, regolamentari e organizzative, al fine di assicurare lo svolgimento degli adempimenti previsti dal DPCM N. 84/2026.

La conformità alla descritta normativa non è opzionale. Il mancato invio della relazione entro i termini, o l'accertamento di un utilizzo delle risorse non coerente con i progetti finanziati, comporta sanzioni, quali per esempio il blocco dell'erogazione delle annualità successive o l'esclusione di futuri finanziamenti pubblici.



LE PIÙ IMPORTANTI SCADENZE FISCALI E PREVIDENZIALI DEL MONDO SPORTIVO DA NON DIMENTICARE

15 OTTOBRE

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di settembre da parte delle ASD, SSD COOP SD e associazioni pro loco che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

16 OTTOBRE

- Versamento a mezzo F24 da parte di ASD, SSD e COOP SD delle ritenute alla fonte sui compensi di lavoro sportivo, derivanti da rapporti di collaborazione sportiva coordinata e continuativa (CO.CO.CO), corrisposti nel mese precedente ai lavoratori sportivi che hanno superato la soglia di esenzione fiscale di € 15.000 prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali sui compensi di lavoro sportivo, derivanti da rapporti di collaborazione sportiva coordinata e continuativa (CO.CO.CO), corrisposti nel mese precedente ai lavoratori sportivi che hanno superato la soglia di esenzione previdenziale di € 5.000 prevista dal Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente e assimilati riferiti al mese precedente.
- Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di settembre derivante dallo svolgimento di attività commerciali svolte da ASD, SSD, COOP SD e altre associazioni, che sono in regime ordinario non avendo optato per la Legge 398/1991.
- Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti relativa al mese precedente.

25 OTTOBRE

- 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) effettuate rispettivamente nel mese di settembre.
- 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) effettuate rispettivamente nel mese di nel III trimestre 2026.

2 NOVEMBRE

- 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 agosto oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.
- Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di settembre dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la soglia di esenzione previdenziale di € 5.000 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel mese di settembre.
- Liquidazione e versamento IVA relativa ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di settembre da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.
- Trasmissione telematica modello sostituti di imposta 770/2026 per l'anno di imposta 2025 relativamente alle ritenute IRPEF, addizionali regionali e comunali, trattenute a titolo di imposta e/o a titolo di acconto a lavoratori dipendente, collaboratori coordinati e continuativi e lavoratori autonomi.
- Trasmissione Telematica modello dichiarazione dei redditi UNICO 2026 e per l'anno di imposta 2025 per SSD, COOP SD, ASD e altri enti no-profit che hanno P.IVA
- Trasmissione Telematica modello IRAP 2026 (imposta sulle attività produttive) e per l'anno di imposta 2025 per SSD, COOP SD, ASD e altri enti no-profit che hanno P.IVA.*

* La presentazione del modello IRAP 2026 è obbligatoria anche per le ASD e altri enti no profit, che pur non avendo P.IVA, hanno sostenuto, nell'ambito delle proprie attività, costi del personale dipendente e assimilato, compensi occasionali di lavoro autonomo non svolto abitualmente.

Per quanto riguarda i compensi derivanti da collaborazione coordinata e continuativa di natura sportiva, l'IRAP viene applicata ai singoli compensi che eccedono gli € 85.000.

15 NOVEMBRE

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di Ottobre da parte delle ASD, SSD COOP SD e associazioni pro loco che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

16 NOVEMBRE

- Versamento a mezzo F24 da parte di ASD, SSD e COOP SD delle ritenute alla fonte sui compensi di lavoro sportivo, derivanti da rapporti di collaborazione sportiva coordinata e continuativa (CO.CO.CO), corrisposti nel mese precedente ai lavoratori sportivi che hanno superato la soglia di esenzione fiscale di € 15.000 prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali sui compensi di lavoro sportivo, derivanti da rapporti di collaborazione sportiva coordinata e continuativa (CO.CO.CO), corrisposti nel mese precedente ai lavoratori sportivi che hanno superato la soglia di esenzione previdenziale di € 5.000, prevista dal Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente e assimilati riferiti al mese precedente.
- Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di ottobre derivante dallo svolgimento di attività commerciali svolte da ASD, SSD, COOP SD e altre associazioni che sono in regime ordinario non avendo optato per la Legge 398/1991.
- Versamento dell'IVA trimestrale del III trimestre 2026 per ASD, SSD e COOP SD che nell'ambito dell'attività commerciale hanno optato per il regime IVA ordinario o per il regime agevolato della Legge 398/1991.
- Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti relativa al mese precedente.

25 NOVEMBRE

- 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) effettuate rispettivamente nel mese di ottobre.

30 NOVEMBRE

- 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 settembre oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.
- Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel di ottobre.
- Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di ottobre dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la soglia di esenzione previdenziale di € 5.000 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Liquidazione e versamento IVA relativa ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di ottobre da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.
- Trasmissione telematica della liquidazione periodica IVA relativa al III trimestre 2026 per ASD, SSD e COOP SD che non hanno optato per il regime fiscale agevolato della Legge 398/1991.
- Versamento II acconto per l'anno 2026 delle imposte IRES e IRAP. ●

CONSIGLIO NAZIONALE

PRESIDENTE

Salvatore Bartolo Spinella

PRESIDENTI ONORARI

Giacomo Crosa

Luigi Fortuna

Natale Mazzuca

Dino Zoff

VICEPRESIDENTI

Marcello Pace (*Vicario*)

Amedeo Di Tillo (*Tesoriere*)

Fabrizio Berveglieri

MEMBRI GIUNTA NAZIONALE

Valentina Spampinato

Franca Ferrami

Massimo Piludu

Gennaro Rega

Luigi Cavaliere

CONSIGLIERI NAZIONALI

Laura Ravelli

Guseppe Luca Lombardo

Raffaele Marcoccio

Gianpietro Cancian

Pier Carlo Iacopini

Marco Cedroni

Emanuela Silvestri

Noemi Tazzi

Germana Sperotto

Marco Vercesi

REVISORI DEI CONTI

Domenico Corsini (*presidente*)

Gaetano Profeta (*membro*)

Carlo Luzzi (*membro*)

PROCURATORE NAZIONALE

Gianpaolo Paglia

COMMISSIONE NAZIONALE DI APPELLO

Gianfranco Barbagallo (*membro*)

Salvatore Costarelli (*membro*)

Pasquale Pio Grasso (*membro*)

COMITATI REGIONALI

VALLE D'AOSTA

Presidente: Claudio Hérin

Villaggio Jeanceyaz 37, Quart (AO)

Cell. 333.1885055

csain.aosta@gmail.com

PIEMONTE

Presidente: Elisa Zoggia

Via Adamello 38, Nichelino (TO)

Cell. 393.1599578

comitatocsainpiemonte@gmail.com

LOMBARDIA

Presidente: Martina Redemagni

Via Teresio Olivelli 3, Castenedolo (BS)

c/o Studio Piazza

345.4528748

csainlombardia@gmail.com

TRENTINO ALTO ADIGE

Presidente: Pino de Nicolò

Via del Macello 57, Bolzano

Cell. 348.0062104

csainaltoadige@gmail.com

VENETO

Presidente: Gian Pietro Cancian

Via Benzi 86, 31100 Treviso

Cell. 340.4556930

veneto@csain.it

FRIULI VENEZIA GIULIA

Presidente: Silvano Rodolfo Godeassi

Via Venezia 17, S.Vito Al Torre (UD)

Cell. 338.6251770

godessisilvano@gmail.com

LIGURIA

Presidente: Valentina Spampinato

Via Brindisi 18, int. 20, 16127 Genova

Cell. 389.7607400

amministracioncsainliguria@gmail.com

EMILIA ROMAGNA

Presidente: Fabrizio Berveglieri

Via Gaetano Recchi 5, Ferrara

Cell. 348.7374405

csainemiliaromagna@gmail.com

www.csainemiliaromagna.it

TOSCANA

Presidente: Francesco Luparini

Via Poggio della Propositura 28,

Calci (PI)

Cell. 347.0951284

francescoluparini@gmail.com

UMBRIA

Commissario: Nicola Ugolini

Via Ludovico Antonio Muratori 3, Terni

328.1163978

nicolaugolini.clt@libero.it

MARCHE

Commissario: Sara Biondo

ITP Via San Giuseppe 2, 60020

Camerata Picena, Ancona

Cell. 366.5337826

sara.biondo97@gmail.com

LAZIO

Presidente: Marcello Pace

Via Erasmo Gattamelata 26, Roma

Tel. 06.83664599 - Cell. 331.6368825

segreteria@csainlazio.it

ABRUZZO

Presidente: Noemi Tazzi

Via Camillo De Meis 10, L'Aquila

Cell. 366.3010902

noemi.tazzi@gmail.com

MOLISE

Commissario: Marinangela Bellomo

Corso E.lli Brigida 140 - 86039 Termoli (CB)

Cell. 328 9172559

molise@csain.it

CAMPANIA

Presidente: Gennaro Rega

Via Napoli 13, Pomigliano d'Arco (NA)

Cell. 346.3632853

presidente@csaincampania.it

PUGLIA

te: Damiano Manzoni

Via Gregorio Ancona, 19/A

7070127 Bari

Cell. 347.6352851

damiano.manzoni@fastwebnet.it

CALABRIA

Presidente: Amedeo Di Tillo

Via degli Stadi 12, 87100 Cosenza

c/o Stadio S.Vito - curva nord, ing. 15

Cell. 342.1650452

info@csaincalabria.it

BASILICATA

Presidente: Vito Mecca

Contrada da Piancardillo snc

85010 Pignola (PZ)

Cell. 347.6153171

vitomecca@gmail.com

SICILIA

Presidente: Antonio Celona

Corso Sicilia 43, Catania

c/o CONI Catania

Cell. 347.2270677

Cell. 345.6447736

csainsicilia@gmail.com

SARDEGNA

Presidente: Massimo Piludu

Via E. D'Arborea 114,

09045 Quartu Sant'Elena (CA)

Cell. 346.0355531

sardegna@csain.it

csainsardegna@pecimprese.it

SPORT **É** PACE

CONCORSO NAZIONALE DI CINEMATOGRAFIA SPORTIVA



RISERVATO ALLE ASSOCIAZIONI
E SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE
E ALLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE AFFILIATE A CSAIN

BANDO E REGOLAMENTO
www.csain.it

Info: 340.4102468
cortidisportcsain@gmail.com



3.653 giorni insieme
guardando al futuro



**Noi che l'Ambiente
lo amiamo!**