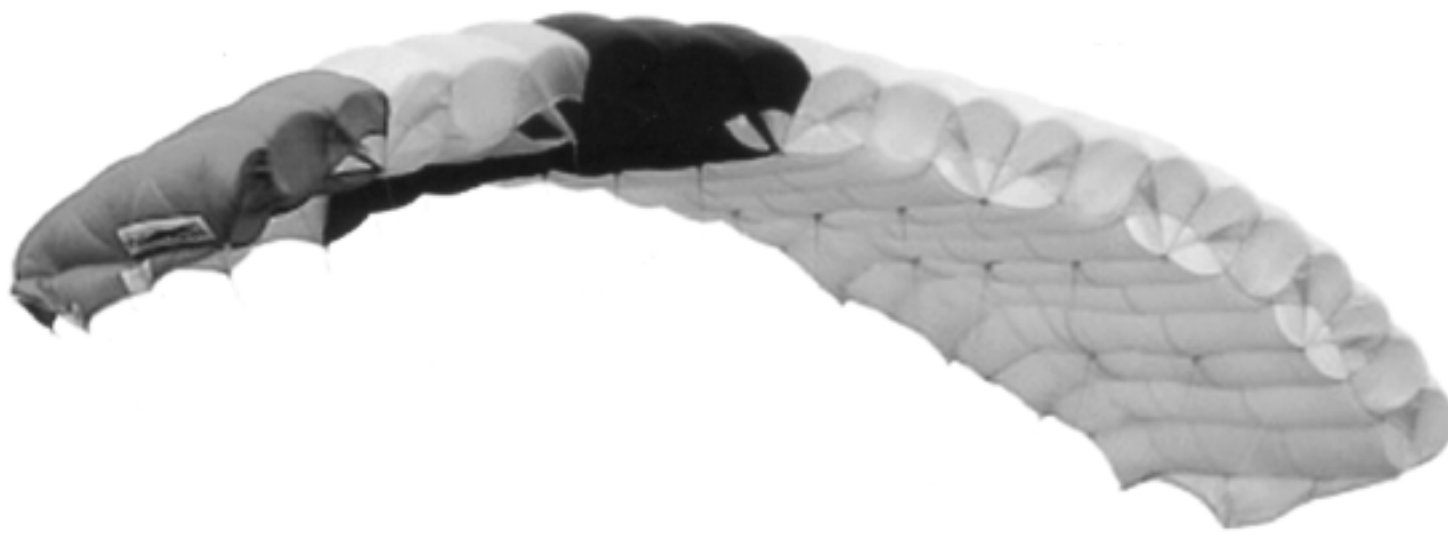


Campioni del cielo



Gettarsi da oltre 4000 grafie. Ci vuole grande sentire gli applausi del tutto bene, che hai vinto, tanti sacrifici, tante prove mancato agli skydivers che hanno trionfato ai camnella gara di formazione in tando per l'anno 2009 camto questo in virtù del fatto che mai

metri, realizzare figure e coreo coraggio. E poi toccare terra, pubblico. Capire che è andato che sei campione d'Italia. Dopo e tanto coraggio. Quello che non è salernitani dell'Aeroclub Poseidon pionati italiani di paracadutismo caduta libera a 8 elementi divenpioni d'Italia. Uno storico risulta nelle precedenti edizioni una for mazione del sud era riuscita nell'impresa di conquistare questo titolo.

“La conquista è frutto di tenacia e costanza negli allenamenti” - esulta il presidente dell'Aeroclub Mario Tedesco - “I ragazzi anno dopo anno sentivano la meta sempre più vicina, la loro passione e la loro umiltà sono state determinanti”. Una grande soddisfazione per gli otto ragazzi del team Felix. Oltre il titolo italiano nella gara a 8, la scuola di paracadutismo di Salerno ha collezionato anche altri successi conquistando due prestigiose medaglie d'argento nelle competizioni di fcl 4 elementi, con una media da formazione mondiale, e nel canopy piloting con Armando Fattoruso. Proprio quel Fattoruso che aveva partecipato con grandi risultati ai mondiali in Sudafrica nel 2007 e che a luglio aveva anche realizzato il record italiano di distanza in questa disciplina, confermandosi uno dei migliori atleti italiani. “La nostra è una delle più grandi scuole del centro sud” - ci conferma Nuccio Fattoruso, uno degli istruttori

della scuola paracadutismo che opera presso l'aeroporto di Pontecagnano - “Nata nel 1953, la nostra scuola rappresenta il sicuro punto di riferimento nell'Italia meridionale nella formazione di paracadutisti. Ed infatti il grande afflusso di pubblico lo registriamo dalla Basilicata, dalla Puglia e dalla Calabria”. Non sono molti i salernitani appassionati: “Si ma i nostri atleti, i campioni d'Italia sono tutti figli di questa provincia”. L'inverno è un periodo per il paracadutismo sportivo solitamente di stasi: nessuna gara, ma solo tanto allenamento per le prossime sfide in programma d'estate. “La nostra è una disciplina molto spettacolare, anche per il pubblico” - continua Nuccio Fattoruso - “ad esempio la gara a 8 è molto affascinante. Ci si butta da 4200 metri e in 50 secondi bisogna realizzare il maggior numero di figure possibile. C'è poi la sloop, lancio dai mille metri, che è anche più facilmente comprensibile ed

ancora più spettacolare”. La scuola di Salerno per promuovere questa disciplina organizza anche dei corsi: “Organizziamo il corso accelerato in caduta libera e il corso con paracadute tondo. Ma la cosa più affascinante che ognuno può provare venendo a trovarci è il tandem. Dopo soli 30 minuti di preparazione, ci si butta in tandem con un istruttore dall'altezza di 4200 metri, con l'ebbrezza di provare l'emozione e un brivido di un vero e proprio lancio”. Appuntamento all'aeroporto di Pontecagnano quindi: “Già l'aeroporto” - commenta Fattoruso - “purtroppo il nostro lavoro è subordinato al traffico aeroportuale”. Ma con passione e sacrificio la scuola di Salerno va avanti, vince, esalta, sperando di attirare sempre più appassionati. E quale migliore modo se non con i risultati: “Speriamo che la conquista del titolo e le due medaglie d'argento possano contribuire alla diffusione del nostro sport”.

(red.at.)

Un anno da non dimenticare

• FABIO SETTA

Un anno da ricordare. Non c'è dubbio. Un 2009 ricco di successi e di vittorie per Salerno e la sua provincia. Tanti gli allori, tante le promesse, tanti i giovani in rampa di lancio.

Come non ricordare le vittorie della speranza Daria Derkach, o le stoccate da medaglia di Rossella Gregorio e Giampiero Pastore. Solo per fare qualche nome.

Vittorie dei singoli ma anche delle squadre. Come ad esempio Pontecagnano che nella pallavolo femminile ha conquistato per la prima volta la storica promozione in serie A2. E come dimenticare il terzo titolo mondiale consecutivo conquistato dai nostri ragazzi del Chanbara.

Un anno così non può assolutamente passare inosservato. Un anno memorabile che noi dell'Atleta abbiamo avuto la fortuna di raccontare con grande umiltà e passione. Proprio quella che caratterizza i nostri piccoli, grandi, atleti che con grandi sforzi portano in alto il nome della città e della provincia. Dal 2010 non possiamo che augurarci di ricevere le stesse soddisfazioni, gli stessi successi. Ma anche qualcosa in più. Questa provincia è un serbatoio immenso di talenti. Perché non crederci?

all'interno

2 Pugilato

La boxe a Salerno si tinge nettamente di rosa. Davide Marzia si conferma campionessa d'Italia. Ma la vera novità è rappresentata dai titoli conquistati nella categoria cadetti dalle giovanissime Alessia Socci e Meny De Marco. Un movimento in netta e continua crescita.

3 Ciclismo

In vetta alla classifica nazionale di randonnee. Si conclude con il titolo italiano la stagione sportiva della Ciclistica Salernitana "Nicola Romano", titolata al giovane atleta salernitano tragicamente scomparso nel 2000. Un anno memorabile che porta quattro atleti nella top twenty di categoria.

6 Ginnastica

Nato nel 2003 il Centro Ginnastica Artistica di Salerno è il più importante dell'intero sud. Allenamento, competenza, passione sono i segreti del sodalizio. E tra le nuove promesse spicca il nome di Laura Santoriello, tra i talenti più fulgidi dell'intero panorama nazionale.

La Davide riconferma il titolo italiano ma la vera novità sono i trionfi cadetti conquistati dalle giovanissime salernitane Alessia Socci e Meny De Marco

Marzia e le sue sorelle

• VALENTINA LIGUORI

Salerno capitale della boxe femminile? Beh perché no. Accanto a Marzia Davide, pluricampionessa italiana, sta crescendo una generazione di giovani e promettenti ragazze. Un movimento in ascesa come dimostrano gli ultimi campionati italiani. Marzia Davide, Alessia Socci, Meny De Marco, tre vittorie, tre titoli, tre montanti che portano la nostra provincia ai vertici del pugilato femminile. Grandi le prospettive in vista delle Olimpiadi di Londra del 2012. Per Marzia Davide è stata una conferma. La ragazza di Pontecagnano, classe 1980, portacolori dell'Asd Sporting Center ha riconquistato il titolo di campionessa italiana nei 57 Kg. Ma per Marzia questa è solo una tappa di avvicinamento al sogno olimpico. Vicecampionessa mondiale nel 2002, campionessa europea nel 2003 e 2004 e campionessa italiana per ben quattro volte, nel 2002, 2004, 2005 e 2007 ha battuto per 23 a 2 la siciliana Michela Rosanna Cottone, dell'ASD Polisportiva "Little Club", di Palermo. I potenti sinistri in avanzamento della punta di diamante della nazionale azzurra hanno fatto la differenza contro un'avversaria chiusa e comunque coraggiosa. Il tecnico di Marzia Davide, Pasquali, aggiunge il suo commento sulla



prestazione della sua atleta: "Abbiamo cambiato la preparazione in vista dei grandi obiettivi mondiali e olimpici e i risultati si sono visti. Marzia ha letteralmente dominato." E in prospettiva olimpica? "Ci sono 3-4 atlete di grande livello come Marzia e quindi la medaglia a Londra non è affatto un'utopia. Speriamo nella collaborazione della federazione e stiamo valutando l'inserimento dell'atleta nelle forze armate". Sullo stesso ring della Cecchignola sono andate in scena anche le finali Cadette delle categorie di peso dei Kg. 46, 48, 50, 52, 57, 60 e 63 del Trofeo Nazionale Femminile Cadette-Juniores 2009. E la provincia di Salerno non poteva non fare bella

figura. Nei 50 Kg, la salernitana Alessia Socci, dell'ASD Pugilistica "Metropolis" ha avuto la meglio sull'abruzzese Denise Troiano, della Cepagatti Boxe. E dire che la Socci da appena tre mesi ha iniziato a praticare questo sport, ma il talento non ha atteso molto a farsi vedere: "Faccio boxe solo da tre mesi, dopo aver provato tanti sport, tra cui atletica leggera e pallavolo. Poi tramite mio fratello, pugile mi sono avvicinata a questo sport e subito mi sono appassionata". Alessia frequenta il terzo anno dell'Istituto tecnico Focaccia. Lo studio per lei resta comunque importante e compie grandi sacrifici per conciliare entrambe le cose: "Questo sport comporta molti sacrifici, ma io voglio continuare per questa strada, non voglio mollare. Il mio idolo? Beh sicuramente Marzia Davide, a chi non piacerebbe arrivare ai suoi livelli?". Grande entusiasmo all'interno della Metropolis come racconta il maestro Collina: "E' venuta fuori la più aggressiva della sua categoria e ha meritatamente vinto. Ha solo 16 anni ed ha grossi margini di miglioramento. La sua volontà la potrà portare lontano". Nella categoria dei 60 Kg., la battipagliese Filomena, Meny, De Marco, dell'ASD Pugilistica Battipagliese, ha superato con merito con il punteggio finale di 6 a 2 la siciliana Ninfa Troia, dell'ASD Polisportiva Martorana Sporting Club. E' questo il secondo titolo per l'atleta battipagliese: "Dedico questa vittoria a mio padre che è venuto a mancare due mesi fa, e per me è stato molto difficile tornare a casa e non potergli mostrare la medaglia appena vinta. Però durante il match l'ho sentito vicino, dall'inizio fino alla fine è stato con me, nel mio cuore, con il suo spirito". Comosso al termine del combattimento il maestro Truono dell'ASD Pugilistica Battipagliese: "Ha mostrato grande determinazione ed è stata apprezzata anche dai tecnici nazionali. Ha voluto proseguire dopo la morte del padre e vincere per lui. Gli sono stato vicino in questo periodo difficile per lei". L'atleta sogna le Olimpiadi: "Ci sono buone probabilità che venga convocata - prosegue Truono - "Lei ha appena sedici anni ma ci sono grandi margini di miglioramento. Per lei sono stato come un papà".

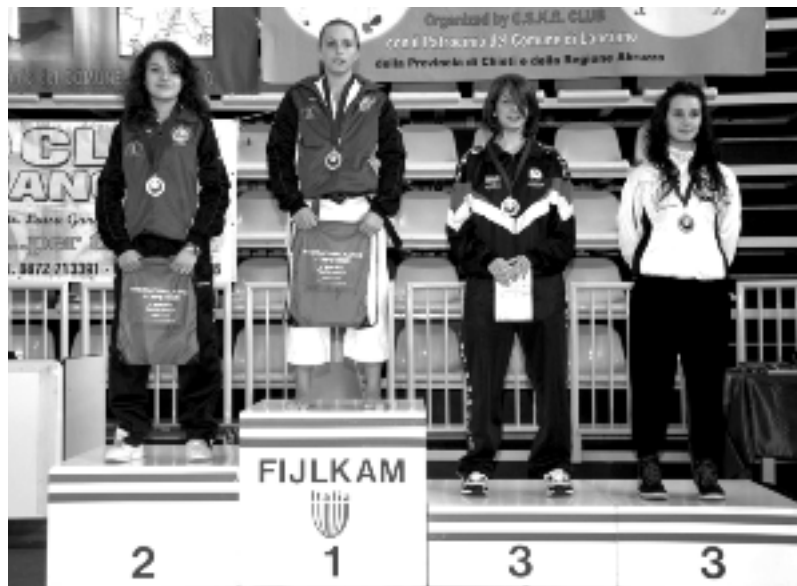
La nuova stellina del karate

Si chiama Sara Antonacchio, la giovanissima atleta salernitana della Nuova Polisportiva Bellizzi, che ha vinto la medaglia d'oro a Lanciano nei campionati internazionali di karate

Un dieci a zero secco, che non lascia adito a dubbi sull'eccellenza della prestazione. E' questo il risultato che la giovane atleta di Bellizzi, Sara Antonacchio, ha ottenuto, assieme alle sue compagne, nel trofeo internazionale di karate svoltosi a Lanciano all'inizio di dicembre.

Un'affermazione importante per la Nuova Polisportiva Bellizzi di karate, gestita da Pietro Antonacchio e Sonia Doto, genitori della giovane Sara, che sin da piccola si è avvicinata allo sport di famiglia, allenandosi con costanza e dedizione. Una giornata di gara molto lunga per la compagne salernitane, che ha battuto in finale la squadra locale.

A salire sul gradino più alto del podio, dunque, accanto alla giovane Sara, anche Gabriella Lo Murro, Morena Vulpis e Alessandra Petragallo. Oltre alla vittoria a squadre, Sara ha ottenuto anche una medaglia di bronzo nella competizione individuale,



conquistato con un altro punteggio secco di 5 a 0 che ha lasciato a mani asciutte la sua diretta avversaria nella finalina per il podio. Soltanto per un punto, poi, il mancato accesso alla finale per l'oro.

Ma, forse la stanchezza per il viaggio e per le gare continue, forse un momento di crollo psicofisico, non le hanno consentito di ottenere il tanto agognato bis. Lanciano che diventa, per la giovane karateka di Bellizzi, una terra fortunata: soltanto lo scorso maggio, sempre al Palazzetto dello Sport di Contrada Mucchietti, Sara aveva vinto l'oro nella categoria Cadetti femminile, durante i XIV Giochi dell'Adriatico di karate. «Siamo comunque molto fieri del risultato - dice con orgoglio Sonia Doto, presidente della associazione sportiva di Bellizzi, nonché madre di Sara -

anche perché la gara, già importante in se, è stata utilizzata dal team quale banco di prova in preparazione dei Campionati Italiani che si svolgeranno ad Ariccia di Roma il prossimo 19 dicembre». Gara a cui la giovane Sara guarda con tenacia e coraggio, puntando senza dubbio a portare a casa nuovi e prestigiosi riconoscimenti. «Non possiamo nascondere - aggiunge il presidente della Nuova Polisportiva Bellizzi - che la nostra aspirazione è vincere la gara di Ariccia. Le ragazze sembrano motivate e concentrate e solo qualche spiacevole inconveniente potrebbe evitare il coronamento di questo sogno». Un mese di dicembre davvero pieno di gare per la talentuosa karateka bellizzese, che dovrà indossare nuovamente il suo kimono da gara l'8 dicembre, per i Campionati Internazionali di

Avellino. E stavolta, dovrà puntare più sulle sue forze, che non su quella della squadra che la vede tra le protagoniste. «Anche per quella occasione - dice senza incertezze la mamma, Sonia Doto - ci aspettiamo una medaglia, nella individuale però, poiché è una gara che dà punteggio per le selezioni nazionali».

L'obiettivo della giovane atleta è quello, forse tipico, ma mai banale, di indossare la casacca azzurra ed entrare a far parte della squadra italiana di karate.

Un sogno che per Sara, sebbene la sua giovane età, sembra diventare ogni giorno di più alla portata. «E poi è così bella - scherza Sonia Doto, decisamente più in veste di madre che di presidente della società - farebbe fare un'ottima figura alla nazionale». Si vedrà, dunque, cosa porteranno in casa Antonacchio queste due gare prima della pausa natalizia. A partire da gennaio, poi, si guarderà già agli allenamenti per i campionati italiani. Che il nuovo anno possa donare alla giovane e promettente Sara la convocazione che tanto aspetta.

(red.at.)

Mensile di cultura e informazione sportiva

l'Atleta di Salerno e Provincia

Fabio Setta
Direttore responsabile

Gianpiero Scafuri
Direttore editoriale

Diletta Turco
Caporedattore

Progetto grafico
red.at

e-mail redazione@editorialeatleta.it

Autorizzazione del tribunale di Salerno n. 20/2009 del 29-04-2009

Stampa Arti Grafiche Capozzoli via Irno, snc loc. Sardone - Pontecagnano (Sa)



RISTORANTE PIZZERIA
Specialità Marinare
Aperto a pranzo

Anno inaugurato - Chiuso il Martedì
Via Giulio Pastore, 10 • 84100 Salerno • 089 226856
E-mail: concord@concord.it

L'associazione è nata a Salerno nel 1995, con il nome "Cicli Avallone", in onore del fondatore del gruppo

In sella verso futuri traguardi

Gli atleti del presidente Marino hanno vinto il campionato italiano di squadra Udace per la categoria randonneurs. Quattro ciclisti entrano nella top twenty nazionale individuale

• DILETTA TURCO

Ci sono voluti 44mila e 800 chilometri percorsi per incoronare la squadra della Ciclistica Salernitana "Nicola Romano" campioni italiani di categoria per il 2009. Sono state otto le gare che hanno portato i ciclisti "amatoriali" dell'associazione salernitana

nell'Olimpo nazionale delle due ruote. La prima, lo scorso Aprile, a Capistrello, in provincia de L'Aquila, con un percorso di 200 chilometri, affrontati dopo circa dieci giorni dal sisma che ha scosso la regione del Centro. A maggio, poi, la due giorni salernitana, con il randonnee del Parco del Cilento, trecento km, e la cicloturistica di 70 chilometri Salerno-Paestum. La tappa più lunga del percorso degli atleti del presidente Antonello Marino è quella del Giro del Tirreno: tre giorni di pedalate per un totale di mille chilometri. L'ultima gara, lo scorso ottobre, a Samarate, in provincia di Varese, denominata randonnee delle "foglie morte". «Una gara - commenta il presidente della Ciclistica Salernitana, Antonello Marino - che ha segnato la conclusione di un anno davvero fantastico, memorabile e sicuramente arduo da ripetere, e che va a coronare gli sforzi che questo team sta profendendo per diffondere la cultura delle due ruote nei nostri bellissimi territori».

Alle sue spalle, la squadra salernitana si è realtà sicuramente più vicine alla dimensione delle due ruote. La vittoria nazionale di squadra porta anche all'ingresso, nella top twenty nazionale individuale, di quattro atleti, Mariano Russo, Domenico Aurisicchio, Giuseppantonio Vitale e Alfonso Viscardi. Così uno degli atleti del gruppo di Salerno, Mariano Russo, ricorda le fasi iniziali della gara decisiva che ha dato ai nostri la vittoria stagionale. «La partenza è prevista alle 09:45; il percorso è molto bello. Seguiamo il naviglio e i suoi splendidi borghi che attraversiamo in una bella giornata di sole. Si forma subito un gruppo numeroso e, nonostante la velocità media sia sostenuta, non manca il tempo per scambiare chiacchiere. Sul Ticino, attraversiamo il famoso ponte delle barche e ci fermiamo per una foto ricordo. Il nostro team perde la coda del gruppo, ma basta uno sguardo d'intesa e ci fiandiamo in un improbabile inseguimento che, in meno di 15 minuti ci consente di riagganciare il gruppo. Giunti a Pavia, sul suo fantastico ponte, ci rendiamo conto che mezzogiorno è giunto e, dopo quasi centotrenta km, giunge inesorabile la necessità del pranzo. Si riparte e dopo trenta km l'andatura diminuisce sensibilmente: dal gruppo si stacca Francesco che ci anticipa verso il vicino traguardo, dove, alla fine, ci attende un pasta party».

Oltre alle gare italiane, gli atleti della Ciclistica salernitana hanno gareggiato anche in Inghilterra ed in Spagna. E il primo pensiero dopo la vittoria del campionato italiano Udace è andato

subito a Nicola Romano, il giovane ciclista salernitano che faceva parte dell'associazione, prima che un incidente stradale lo portasse via dai suoi cari.

I compagni e gli amici di Nicola hanno apposto una targa che accompagna la pista ciclabile a lui intitolata, lungo la provinciale litoranea. È stato iniziato anni addietro da Nicola, in collaborazione con Salvatore Avallone, e non è stato interrotto. Siamo proiettati verso nuove e molteplici tappe, con quello stesso spirito, energia e passione che ci avrebbe messo il nostro amico e compagno Nicola.



Le due specialità del gruppo sportivo

Randonnée e granfondo

Sono trentanove gli atleti di ogni età che gareggiano nelle varie discipline

Non si corre contro il tempo. La sfida dei randonneurs salernitani è soltanto contro se stessi. Le corse randonnee, nuova disciplina ciclistica entrata in voga in Italia soltanto da pochi anni, sono un vero e proprio percorso, lungo mesi, e formato da tante tappe, per lo più in montagna o in collina, di circa 200 chilometri ciascuna. Non esiste un tempo massimo d'arrivo, né sprint finali: l'unica qualità che i percorsi montuosi chiedono ai randonneurs italiani è la pazienza. E anche tanta resistenza. Ogni randonneur ha un abbigliamento tecnico specifico, che serve a proteggerlo dai possibili cambi di temperatura. Al sud Italia, è la Ciclistica Salernitana ad aver portato la disciplina. Il percorso più famoso è la Sorrento-Tropea-Sorrento, anche se l'associazione del presidente Marino sta lavorando per

portare al sud un altro percorso, legato, questo ai luoghi della Magna Grecia.

L'altra specialità che i "ragazzi" del gruppo ciclistico "Nicola Salerno" praticano è il Gran Fondo. A differenza del randonnee, qui il cronometro è il nemico principale. L'ultima gara della stagione 2009 c'è stata a Rionero in Vulture (Pz), con un percorso di 107 chilometri. La prima corsa del campionato nazionale delle discipline sarà a febbraio a Loano (Sv), e durerà fino al prossimo mese di ottobre, per circa nove mesi di corse ad alta quota e alta velocità. A differenza del randonnee, dunque, le gare del granfondo hanno un percorso che varia dai 150 ai 250 chilometri. Rigorosamente su terreno sconnesso, e rigorosamente in mountain bike. E con un cronometro che detta tempi, record e classifiche.



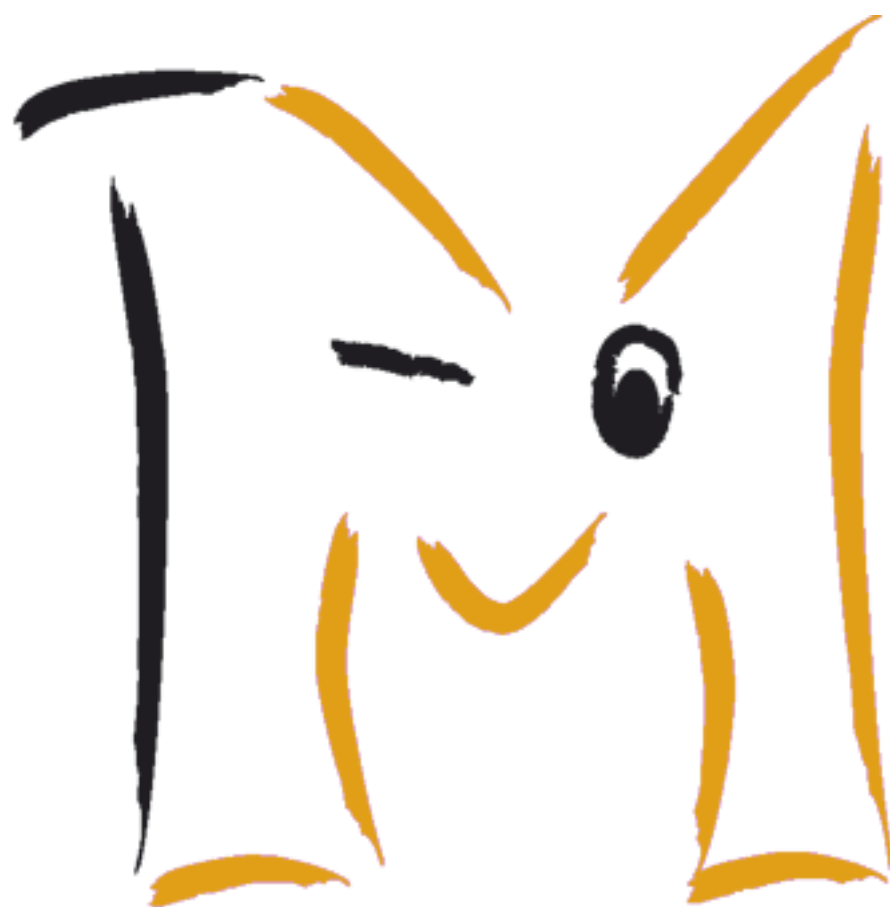
L'associazione porta il nome del giovane ciclista

Nel ricordo di Nicola

Aveva solo 37 anni Nicola Romano quando quel maledetto 4 aprile del 2000 un'automobile lo investì in pieno mentre era a bordo della sua grande passione: la bicicletta. Sulla litoranea che collega Salerno a Paestum e che ora ha la pista ciclabile che porta il suo nome. Assieme al fratello, che tuttora gestisce il negozio di biciclette di via Mobilio a Salerno, fa delle due ruote il suo mestiere. Dopo ogni settimana di lavoro e di allenamento svolto appena possibile, magari nella pausa pranzo dalle 14 alle 16, ogni weekend prende la sua bici di tante avventure e pedala per ore. Non importa se, anche di domenica, la sveglia suona presto. In-

filare la tuta e prendere la bici per "la lunga", come chiama lui la pedalata su grandi distanze, non è affatto un problema. La mattina del 4 aprile del 2000 Nicola, insieme ai suoi amici, organizza una delle pedalate verso Paestum. Ha piovuto durante la notte, e l'asfalto è viscido. Sono venticinque i ciclisti, che, dopo essersi riuniti al mattino davanti al loro punto di ritrovo, tornano, quasi sotto l'ora di pranzo, alla volta di Salerno. Ma, all'altezza dell'Isola Verde, tra Battipaglia e Pontecagnano, succede l'impensabile. Un'automobile sbanda a causa del suolo viscido e investe in pieno Nicola. Che viene scaraventato in un fossato piano di rifiuti.





TECHMANIA

Elettronica

Telefonia

Informatica

Il tech...a portata...di click!

www.techmania.biz

info@techmania.biz

Techmania di Andrea Milite - P.zza Amendola, 6
84091 Battipaglia (SA)

Nel 2010 si terrà a Salerno il primo campionato nazionale di punjy ball

Un pugno in un pallone

Il nuovo sport ideato dal maestro Mario Collina, grazie a internet è arrivato anche nelle Filippine

• VALERIO ARRICHIELLO

C'è chi gli sport li pratica, per piacere o per lavoro, c'è chi li ama e c'è chi li odia ma c'è anche chi ne inventa di nuovi. Parliamo di Mario Collina, maestro di boxe, kick boxing, karate e capoeira che nel 2004 durante gli allenamenti ha ideato una nuova disciplina: il punjy ball con sfera a corpo libero. La parola punjy ball rischia di far venire in mente quel piccolo sacco utilizzato dai pugili per allenare velocità e reattività, ma in quel caso abbiamo a che fare col punching ball che è ben altra cosa. Il punjy ball ideato da Collina, direttore della palestra Body & Soul, è invece uno sport a tutti gli effetti. Due gli strumenti necessari per potervi giocare: un paio di guantoni (o guantini) da boxe e una palla ginnica (detta anche fitball) di quelle grandi che ormai si usano in molte palestre per sciogliere i muscoli della schiena o per esercitare gli addominali eseguendo il crunch. Naturalmente è poi necessario disporre dello spazio sufficiente a ospitare la superficie di gioco che nella versione classic è di 6 metri di larghezza per 12 di lunghezza. Il campo viene diviso in due da una rete o da birilli alti un metro. I giocatori possono colpire la sfera con i colpi tipici del pugilato: gancio montante e diretto. La regola base prevede che nel colpire la sfera bisogna prima farla rimbalzare nel proprio campo e poi in quello avversario come avviene nella battuta del ping pong. La partita si suddivide in due tempi da venti minuti, vince chi ha fatto più punti. Ogni giocatore realizza un punto se l'avversario manca la sfera, colpisce la rete o manda la palla fuori campo. Ci sono poi dei colpi speciali che permettono di realizzare più punti in una volta sola. C'è il colpo diretto che consiste nel far rimbalzare la sfera direttamente nel campo avversario, e che consente in caso di errore dello sfidante di conquistare due punti. E poi c'è la schiacciata, un colpo al volo che precede il rimbalzo della palla e che vale tre punti. Nella versione classic si può giocare da soli, in coppia o in tre. Il punjy ball si propone come sport che esalta la parità tra i sessi: uomini e donne possono giocare sia contro sia insieme. L'unica distinzione riguarda l'età, con cinque diverse categorie, i minorenni sono divisi in quattro fasce, ma dai 18 anni in su non si fanno differenze. «Così - dice Collina - permettiamo ai più piccoli di sviluppare il senso della competizione perché nelle arti marziali si può combattere solo dai 13 a 31 anni. Lo stesso discorso vale per le persone un po' più in là con gli anni che in tal modo possono ancora provare l'emozione della gara». Questa disciplina si rivela utile anche sotto altri punti di vista: «È uno sport che assolve a tante funzioni - spiega il maestro - Il pallone simula il sacco in movimento, il punjy ball è ottimo per migliorare le doti di velocità, concentrazione, equilibrio e permette di perfezionare il controllo dei colpi». Dopo l'intuizione del 2004 Collina ha immediatamente registrato da un notaio il gioco e le sue regole in modo da tutelarsi da eventuali usurpatori. «Così - spiega - nessuno potrà dire in un secondo mo-



mento di aver inventato il punjy ball. Al momento siamo affiliati all'ente sportivo salernitano Acsi e appena le carte saranno completate registreremo all'Agenzia delle Entrate la Federazione Internazionale del Punjyball». In pochi anni di vita il gioco si è già diffuso anche grazie a internet (facebook e youtube dove ci sono dei video dimostrativi): lo praticano dei ragazzi in Germania, una squadra di rugby in North Carolina e dei bambini nelle Filippine. Dopo le prime esibizioni, Collina ha ottenuto un proprio campo all'aperto a Mercatello nei pressi della Chiesa di S.Maria a Mare dove nel 2010 si dispute-

rà il primo campionato italiano di punjy ball. Sarà individuale e durerà per tutto l'anno solare (pausa ad agosto) con 24 partecipanti provenienti in gran parte dalla Body & Soul e dalla scuola di pugilato Metropolis, alcuni ragazzi verranno da Campagna e uno anche da Ischia. «Per ora andiamo avanti con la versione Classic - chiude Collina - utilizzando solo i pugni. Ma ci sono anche altre varianti e la possibilità di giocare anche con i calci. E non mi fermo qui ho già in mente una nuova disciplina, una sorta di gioco lotta con una pallina da tennis, quando sarà perfezionato vi farò sapere»

**Una sfera ginnica,
 un paio di guantoni,
 una rete di un metro
 e il gioco è fatto.
 Una disciplina
 divertente
 che migliora
 la velocità di gambe
 e la tecnica
 nei colpi
 del pugilato**

Passione tinta d'azzurro

Una escalation costruita passo dopo passo, vittoria dopo vittoria
 Ora l'atleta della Nedo Nadi ha un obiettivo: "Voglio i mondiali"

• LELLO D'ASCOLI

Dal blu della Nedo Nadi all'azzurro della nazionale italiana under 20. In mezzo a questa sfumatura di colore c'è un lavoro lungo anni, segnato da passione e sacrifici, presupposti fondamentali per chi insegue il prestigio (non solo) nella scherma. Ida Finizio è una di quelle che ce l'ha fatta: salernitana di diciassette anni, studentessa presso il liceo scientifico "Da Procida", tira di spada sin da quando era una bimba delle elementari, sotto la sapiente guida della maestra Ewa Kowalczyk, un vero e proprio punto di riferimento per la sua crescita, sia tecnica che caratteriale. Con il tempo anche i genitori Sandra e Fortunato si sono innamorati alla "nobile arte" (oggi la madre è consigliere del club di piazza Casalbore presieduto da Teresa Russo), guardando la bimba impegnarsi giorno per giorno in pedana: perché Ida non è mai stata una predestinata, e la sua escalation ha dovuto costruirla un passo per volta, tornando spesso a casa a mani vuote, però senza mai accantonare il proposito di riprovarci. «La scherma è così - racconta la Finizio di ritorno da Tauber, Germania, ennesima esperienza con il team azzurro in Coppa del Mondo Juniores -, sovente la sconfitta è più utile della vitto-

ria, perché t'aiuta a riflettere, maturare, farti capire cosa vuoi davvero. Con la mia maestra Ewa Kowalczyk, grazie anche all'aiuto del preparatore atletico della Nedo Nadi, Gianni De Martino, ci siamo posti degli obiettivi. Vedere man mano che vengono raggiunti è una soddisfazione enorme, una gioia immensa. E rafforza una certezza: il lavoro paga». Ha pagato, per lei, sino a farla diventare una delle spadiste più in voga tra le under 20 d'Italia, come testimonia la convocazione ricevuta dal ct d'arma, Sandro Cuomo, per gli Europei Juniores di Odense. «Vero, ero solo riserva in patria, dunque il sogno d'esser parte della spedizione italiana in Danimarca non s'è coronato del tutto - ricorda Ida -, però il solo fatto d'esser stata scelta dal commissario tecnico come quinta del team della nazionale azzurra mi ha fatto provare un'emozione difficile da descrivere». Difficile come questa stagione che l'attende, tra tanti impegni in campo internazionale, ma soprattutto con il dovere di confermarsi ai vertici tricolori per poi sferrare l'assalto a qualche obiettivo ancora più prestigioso. «Un Mondiale under 20? Magari...». Dal blu della Nedo Nadi all'azzurro della nazionale, la sfida di Ida Finizio continua.



**La giovane 17enne
 Ida Finizio
 tesserata per la Nedo Nadi
 di Salerno.
 Studentessa e atleta
 a tempo pieno
 è un punto fermo
 delle nazionali giovanili**



 Via Mandoli, 2-4-6-8 Cava de' Tirreni (SA) - tel./fax: 089 4659286
 email: info@ragno-sport.it - www.ragno-sport.it


 Corsi di Tai Ji Quan - M° Elena Russo 3292929731
Corsi di Tai Ji Quan

Nato nel 2003 è il più importante centro del Sud

CGA, marchio di qualità

Il Centro Ginnastica Artistica di Salerno si conferma fucina di grandi talenti

• PATRIZIA MALASPINA

Salerno si candida ad essere la capitale meridionale della ginnastica artistica. Non è più un sogno ad occhi aperti, per una città dove la mancanza di strutture ha soffocato spesso talenti e frenato grandi ambizioni, ma è ormai una realtà concreta ed operativa, di cui si possono già vedere i primi, importanti frutti. Si chiama Centro Ginnastica Artistica Salerno, ed è nata da qualche anno spinto dall'esplosione di alcuni giovani talenti, supportati nella loro passione dall'amore, altrettanto prorompente, di un gruppo di genitori, che hanno creduto, con grande capacità manageriale nella possibilità di far nascere a Salerno il più importante centro di ginnastica del Sud. Dentro a questo progetto si



è fuso l'impegno e l'attività decennale di una società, la Mediterranea, diretta dalla prof.ssa Maria Bruna Ugatti, che ha voluto, spinta dall'amore per questa disciplina, far confluire esperienza, attrezzi ginnici e ginnasti in questa nuova società, dopo che la storica sede, presso la Matteo Mari era stata resa indisponibile per lavori di ristrutturazione. E da quest'anno, per portare ad un livello di assoluta eccellenza il giovane sodalizio, si è aggiunta la supervisione del tecnico nazionale della squadra juniores maschile, Angelo Radmilovic, direttore tecnico della Comitato regionale Campania per il settore e direttore della C.G. Stabia, vera fucina di talenti, tra cui ricordiamo solo gli ultimi, famosi a livello internazionale, Giancarlo Polini, Valerio Darino, Stefano D'Aiuto (questi ultimi due nati a Salerno), Lorenzo Esposito. Un "guru" della ginnastica artistica, che svolge il suo lavoro attorniato da validissimi colleghi. A cominciare dalla responsabile del settore femminile, la prof.ssa Emiliana Polini, direttrice tecnica regionale del settore "Ginnastica per Tutti", a sua volta coadiuvata da insegnanti di grande esperienza. E non manca un grande idolo della ginnastica come presidente onorario a "benedire" le imprese sportive della giovane società salernitana: Igor Cassina, che sta seguendo con affetto questa realtà emergente che lo ha voluto come modello di vita e di sport. Dietro questo grande progetto, presieduto da Juliana Sulce e sotto la direzione tecnica di Giovanni Di Martino, c'è l'impegno instan-



cabile del direttore sportivo Antonello Di Cerbo, presidente della cooperativa Linus (che condivide con la Cga Salerno gli spazi della Palestra comunale della scuola Sala Abbagnano, in viale delle Querce) che porta in questa società la sua esperienza, maturata lavorando a contatto con i disabili e il suo tenero amore di padre di una promessa, Giammarco Di Cerbo (classe 2000), il più piccolo dei campioni di questa giovane realtà che già si è fatto notare ai campionati nazionali di Ancona con i compagni Enrico D'Ascoli, Domenico D'Amico e Domenico Ventura. Ricordiamo inoltre il settore femminile, in cui emerge Laura Santoriello (n.d.r.) e Daniela Tortora. E Salerno, con la sua voglia di emergere agli onori della cronaca come esempio positivo di moderna città del Sud, ringrazia e sostiene con quell'affetto e quella passione che solo una piccola e serena realtà cittadina può offrire.

In alto, Giammarco Di Cerbo classe 2000. E' il più piccolo delle giovani promesse del Centro Ginnastica Artistica di Salerno. Nonostante la sua tenera età si è fatto notare ai campionati nazionali di Ancona. A lato alcune giovani atlete in esercizi di riscaldamento

La mano del maestro

Una società che nasce sotto i migliori auspici, destinata a regalare alla città quella visibilità che merita da sempre per la sua grande passione per lo sport. Non si è fatta mancare nulla: dai tecnici, di livello internazionale, alle strutture. Gli atleti, infatti, che si allenano nella palestra della scuola comunale di Sala Abbagnano, hanno a disposizione le migliori attrezzature del Meridione: la pedana regolamentare, che esiste solo al Centro federale "La Pegna" e il trampolino olimpico, (l'altra città del Sud che lo possiede è Marsala). Con questi attrezzi, che garantiscono le migliori condizioni di allenamento per un ginnasta, lavora un vero mago, il tecnico nazionale Angelo Radmilovic che da sempre è riuscito a sfornare talenti internazionali, pur operando, in passato, in strutture dotate di minori possibilità (chi ha visto la piccola palestra dello Stabia, storica fucina di talenti, sa di quali veri miracoli è capace). "Questa collaborazione - ha detto Radmilovic - nasce proprio dal desiderio di offrire un centro adeguato ai nostri atleti, che in passato erano costretti a spostarsi nei centri federali, per allenarsi adeguatamente. In questa ricerca ho incontrato Antonello Di Cerbo, che mi ha aiutato a realizzare un sogno. E questa città da subito ha dimostrato una grande passione intorno a questo progetto. Non è una novità per me, perché dai tempi di Gaetano Gambino siamo riusciti ad ottenere grandi cose da questa realtà così attenta alla ginnastica artistica. sento un grande entusiasmo intorno a me e questo mi fa sperare bene per il futuro". Un futuro che è già presente, perché Radmilovic è il tecnico che accompagnerà la squadra giovanile italiana, di cui farà parte anche Giancarlo Polini, nella trasferta internazionale in Qatar, prevista per questo mese.

« Il mio sogno è emulare Vanessa Ferrari. Devo tutto a mia madre che mi ha aiutato tanto in questi anni »



Tanti successi per l'atleta del Cga

Speranza del futuro

La giovane atleta salernitana, Laura Santoriello, è una delle promesse dell'intero panorama nazionale

• MARCO DE MARTINO

«Il mio sogno è quello di emulare Vanessa Ferrari»: Laura Santoriello ha le idee chiare. La giovane ginnasta salernitana è uno dei talenti più fulgidi nel panorama azzurro. Laura ha cominciato la sua attività sportiva a soli 6 anni con la Tusciana Sport, poi è passata alla Mediterranea di Maria Bruna Ugatti: «Devo ringraziare mia mamma Assunta - spiega Laura - per l'aiuto che mi ha sempre dato in questi anni. Sono davvero fortunata ad avere una madre così». Da 2 anni è in forza al Cga Salerno dove gareggia nel difficile settore dell'agonistica (Gaf): «Ho trovato l'ambiente ideale in cui crescere. Vado ad allenarmi anche quando non sto bene perché farlo è piacevole. Mi alleno tutti i giorni per 3 ore, sotto la direzione del duo Polini/Viero, che ringrazio per la pazienza ed il tempo che mi dedicano». Laura attualmente primeggia a livello regionale nel corpo libero e in quello nazionale nel volteggio. A giorni infatti parteciperà alle fasi finali del Campionato Italiano di Specialità (volteggio) che si terranno a Mortara (Pv). Mai una ginnasta nella storia della nostra provincia ha ottenuto simili risultati (ultimo il bronzo agli Interregionali di Monopoli).

«Santoriello può solo migliorare - dice il supervisore tecnico Angelo Radmilovic - deve solo volerlo. Ma di questo siamo certi poiché oltre al talento e alla sua abnegazione c'è una società organizzata che la segue con grande attenzione e genitori che già da anni si sacrificano per lei». Per Juliana Sulce, giovane e preparata presidente del Cga Salerno, è questo il mix vincente di Laura: «Predisposizione fisica, volontà ed una famiglia che la segue sempre. Laura è timida, a tratti introversa, ma si trasforma in allenamento dove non si distrae mai. In gara è ancora "vittima" di una tensione mista ad emozione che a volte la blocca completamente». Ed è su questo aspetto, psicologico, che l'esperta Emiliana Polini sta lavorando con intensità al fine di liberare l'atleta dal gara solo così potrà dare il meglio di se stessa anche in gara. «State certi - confida Sandro Viero, l'altro suo allenatore che cura l'acrobatica - che questa ragazza farà parlare di sé». Laura Santoriello si allena con Martina, Sara e Daniela, anche quest'ultima qualificata alle fasi finali di Mortara, le quali compongono un quartetto perfetto di amiche storiche che da sempre condividono gioie e dolori di questo sport straordinario ma faticoso.



Dal 1990 l'unica creperia di Salerno in cui è possibile gustare oltre 100 varietà sia rustiche che dolci di questo tipico prodotto francese; vasta scelta di crepes dolci e alla frutta mista o al gelato.

"Sinantisi"

mette a disposizione il proprio spazio per mostre ed eventi

Info 328 2827196

Via Santa Margherita, 21 - Salerno

Volley, momento magico per il sodalizio picentino

Guarda che Lavoro.Doc

Avvio di stagione strepitoso per Pontecagnano. Partita per una tranquilla salvezza la squadra è ai vertici in A2

• MARCO DE MARTINO

Dopo due mesi di campionato, da esordiente assoluta in serie A2 di volley femminile, la Lavoro.Doc Pontecagnano può tracciare un primo, esaltante bilancio della sua stagione. Le picentine sono in piena zona play off, a quattro lunghezze di

distanza dalla battistrada Aprilia, e con la consapevolezza di aver messo sotto realtà storiche della pallavolo femminile nostrana come Carpi, Roma e Verona.

Tutto questo grazie ad un collettivo magnifico, nuovo di zecca e con tante esordienti nella categoria, che si è però subito

ambientato nella difficile realtà della serie A italiana. Su tutte a spiccare è il talento e la classe della Voronina. L'opposto ucraino, da ormai quasi sette anni nel nostro Paese (nel 2003 arrivò a Bergamo alla Foppapedretti con cui si è laureata campione d'Italia), sta facendo letteralmente la differenza. E pensare che il coach Jimenez ha dovuto far fronte a diversi infortuni che ne hanno falciato il roster. Il tecnico sudamericano ha dovuto spesso fare a meno di atlete importanti come la Menghi, la Kostadinova e la Burgos che però non hanno limitato il potenziale della Lavoro.Doc, anzi.

L'artefice del miracolo Pontecagnano, Antonio Jimenez appunto, preferisce non fare voli pindarici e mantenere i piedi ben saldi a terra: «Noi andiamo avanti per la nostra strada - afferma l'allenatore della Lavoro.Doc Pontecagnano. Fin qui abbiamo disputato un torneo più che positivo. Adesso inizia il vero campionato per noi, dopo dicembre capiremo cosa possiamo fare».

Gran parte dei meriti per questo straordinario e per certi versi inatteso inizio di stagione vanno alla dirigenza della Lavoro.Doc. La famiglia Marangone, con un progetto serio e dalle solide basi, che si fonda un settore giovanile forte - in serie C la Cogemal Pontecagnano è in piena zona play off- anno dopo anno ha messo su un team tecnico e dirigenziale in grado di portare al vertice della pallavolo italiana una piccola realtà come Pontecagnano.

Basket, la società cilentana sugli scudi

Sogni da grande

Avvio di stagione straordinario per la compagine di Agropoli che punta alla promozione in C1

Agropoli si sta innamorando del basket. Sulla scia di un sogno, quello di ottenere la storica promozione in serie C. La Doramare Agropoli è partita con questo obiettivo e i risultati stanno dando ragione al presidente della polisportiva Giulio Russo: «Il nostro progetto è una realtà concreta. La prima squadra in questa prima fase di stagione ci sta rega-

siamo soddisfatti» - conferma il pivot al primo anno ad Agropoli, dopo aver giocato anche in A2 con il Novara - «perché stiamo portando avanti il progetto che ci siamo prefissati ad inizio campionato, certamente vogliamo fare bene soprattutto nella seconda parte di campionato, perché vogliamo vincere, dobbiamo assolutamente evitare i play off.



lando grandi soddisfazioni, ma non bisogna tralasciare il nostro fiorente vivaio. Stiamo ottenendo ottimi risultati sia con l'attività giovanile che con il minibasket». L'obiettivo è la vittoria del campionato. Ed è un obiettivo dichiarato. Basta vedere il roster di atleti affidato al coach Franco Lepre, peraltro ex bandiera della squadra agropolese, per comprendere le ambizioni del club del presidente Russo. Negli ultimi tre anni la corsa della squadra cilentana si è fermata ai play off. Adesso è ora di riconquistare nella serie C persa dieci anni fa. «Quest'anno, è inutile nascondere» - continua il presidente Russo - «Puntiamo alla vittoria di campionato, abbiamo allestito perciò una squadra per raggiungere questo obiettivo, dopo tre anni buttati al vento. Abbiamo tra i nuovi acquisti il pivot slavo Visnjic l'altro player argentino Aguirre, l'ala-guardia italo argentina Di Dio». Dello stesso parere proprio il pivot Visnjic, il fiore all'occhiello della campagna acquisti del presidente Russo: «È un momento positivo,

La squadra salese domina nel torneo di B2 di volley femminile

Sala Consilina non conosce ostacoli

Il presidente Petrarca: «Mi sembra prematuro parlare di play off»

Se in serie A2 c'è una squadra salernitana, la Lavoro.Doc Pontecagnano, che sta sorprendendo tutti, c'è n'è un'altra in B2, la Puntotel Sala Consilina, che sta facendo altrettanto bene. La squadra salese ha vinto dieci partite su dieci nella scorcio iniziale della stagione e con 26 punti ed una partita in meno rispetto alle inseguitrici, le biancorosse stanno viaggiando tenendo una perfetta media promozione. Un ruolino di marcia invidiabile che potrebbe regalare a Sala uno storico salto di categoria in B1. Le atlete guidate da coach Iannarella, inserite quest'anno nel girone laziale, non si sono mai fermate nella loro corsa: hanno stracciato nell'ordine la Comal Roma (3-0) in casa e in trasferta il Fonte Roma Eur (0-3), la Dannunziata di Pescara (2-3) ed infine ad Ostia la Nautilus Cali Roma (0-3). A questi successi ne sono seguiti altri. Insomma una serie consecutiva di vittorie in cui la compagine salese ha vinto e convinto incamerando ben

trenta set e perdendone soltanto nove. Numeri importanti che fanno ben sperare per il prosieguo del campionato. A sporcare leggermente il ruolino di marcia di Sala Consilina sono le quattro partite vinte al tie break. Un dato che però deve far riflettere sulla tenuta psico-fisica della Puntotel nei momenti cruciali delle partite. Pur arrivando al quinto set in cinque occasioni, le salesi hanno sempre vinto, dimostrando tenacia, tenuta atletica e soprattutto voglia di vincere. Primo avversario della Puntotel nella corsa alla promozione in serie B è un'altra squadra di Roma, il Divino Amore, che può contare su un roster costruito per vincere. La società biancorossa, non nasconde entusiasmo e fiducia. Un progetto serio partito da qualche anno puntando sui giovani del fiorentino settore giovanile biancorosso. E se la condizione psico-fisica delle atlete dovesse avere continuità durante l'intero arco della stagione, si potrebbe cominciare seriamente a fare un pensiero ai play-off. «E' ovvio che siamo contenti di questo inizio di stagione - dice il presidente Petrarca. Il nostro obiettivo è quello di disputare un campionato tranquillo. Ma, soprattutto dopo appena dieci gare, non vogliamo e non possiamo parlare di play off». E' chiara l'opinione del sodalizio di Sala Consilina. Opinione nettamente condivisa anche dalle giocatrici. «Il campionato è lunghissimo e difficile - afferma capitana Troiano. Per il momento ci godiamo questo primo posto ma rimaniamo con i piedi a terra e non ci montiamo assolutamente la testa.



Una fase di una partita disputata in questa stagione dalla Puntotel Sala Consilina. Partita con l'obiettivo di un campionato tranquillo la compagine salese sta stupendo tutti.

REGIA
 Logistica & Recapiti

REGIA S.r.l. Logistica & Recapiti
 Viale R. Wagner, 62/L - 84131 - Salerno - tel. 089.33.66.50 - fax 089.20.96.851
 www.regiarecapiti.it - info@regiarecapiti.it

Ecco le nuove tendenze del **fitness**

Restare in forma e divertirsi si può seguendo le ultime novità dai paesi latino americani
 A Salerno sono tante le persone che si stanno appassionando a queste discipline

• MARIA EMILIA COBUCCI

Zumba, hula fit, gymstick in acqua. Di cosa parliamo? Delle nuove discipline che impazzano ormai in tutte le palestre d'Italia e d'oltre oceano. È bastato vedere la first lady americana, Michelle Obama giocare insieme alle figlie con un cerchio, che è nata in tutto il mondo la hula mania. Si tratta dell'utilizzo dell'hula hoop, un anello da far ruotare intorno al giro vita, durante le classiche e forse un po' monotone lezioni di fitness. Per snellire e tonificare la figura sotto il segno del divertimento, con risultati visibili anche dopo poche settimane.

Durante le lezioni vengono eseguiti esercizi non molto dinamici e piccole coreografie di ispirazione dance, per combinare la tonificazione muscolare con un lavoro di tipo aerobico. Si inizia col far ruotare l'hula hoop intorno alla vita, per poi passare alle braccia, alle gambe e perfino al collo. Gli esercizi così eseguiti coinvolgono tutta la muscolatura, ma la tonificazione è sicuramente maggiore dalla vita in giù. I balzi, i passi e i molleggi sulle gambe le rassodano e le definiscono, mentre le ondulazioni del bacino rinforzano e scolpiscono addominali e glutei. Non solo. Risulta molto utile anche per migliorare le prestazioni di cuore e polmoni, oltre a far bruciare più di cinquecento calorie all'ora.

Ma l'hula fit non è l'unica novità in campo di fitness. Per tonificare gambe, glutei e addominali è nato un nuovo programma: il gymstick in acqua. Grazie ad un nuovo attrezzo composto da una barra leggera in fibra di vetro con due elastici dotati di anelli alle estremità (il gymstick), gli esercizi di tonificazione sono più efficaci. Si inseriscono i piedi negli anelli, si impugna la barra e si comincia il training in acqua. La lezione alterna fasi di tipo aerobico (running e spostamenti in acqua) a esercizi di tonificazione muscolare con il gymstick. Questi ultimi vengono scelti ed eseguiti a rotazione in modo da potenziare i muscoli delle cosce, dei glutei e degli addominali. Gli esercizi così fatti, abbinati alla resistenza dell'acqua e al suo continuo massaggio, consentono di migliorare la definizione muscolare e stimolare la circolazione venosa e linfatica.

Nelle piscine, versatili come le palestre, ormai si trasferiscono anche attrezzi nati per l'allenamento all'asciutto. Questo accade per l'acquafitbike. È un programma che utilizza una speciale bike formata da una pedaliera, priva di sellino e fiancheggiata sui due lati da due barre d'acciaio, parallele e di uguale altez-

za. Si pedala con il corpo parzialmente immerso, appoggiando le mani e le braccia alle parallele. Il training è davvero completo. Oltre al rassodamento di gambe e glutei, garantito dalla pedalata, lavorano anche i muscoli della parte superiore del corpo e dell'addome, che devono dare stabilità ed equilibrio.

Ma la vera novità in campo di fitness arriva dalla Colombia e si chiama zumba. Ideata da Alberto Perez, coreografo colombiano, è un'attività che unisce i passi dell'aerobica agli indavolati ritmi latino americani di salsa e merengue. È adrenalina e divertimento. «È un'attività che coinvolge tutti, dalle signore di 50 anni alle ragazze di 15 anni», dice Stefania Coralluzzo, direttrice dell'Accademia Enia a Bellizzi. È proprio in quest'accademia che la zumba sta spopolando. «Grazie a questa nuova disciplina, che unisce la danza alla musicalità latina, abbiamo sempre le sale gremite», afferma Coralluzzo. Ci sono tre lezioni a settimana all'Accademia Enia, ognuna di un'ora con l'istruttrice Laura d'Alessandro. Durante le lezioni di zumba ci si muove veloci e con ritmo. Tutti i muscoli vengono coinvolti: glutei, gambe, braccia, addome e anche il più importante muscolo del corpo, il cuore. La caratteristica distintiva della zumba è la continua variazione del ritmo, in modo da far aumentare e diminuire spesso la frequenza cardiaca, incrementando la resistenza di chi la pratica.



**Zumba,
 Hula fit,
 Gymstick in acqua.
 Queste le nuove
 attività sportive
 che abbinano
 sport e tanto
 divertimento
 per mantenere
 la forma fisica
 e bruciare calorie**

CAROLINA BABY

TUTTO PER L'INFANZIA

"DA CAROLINA BABY
 A NATALE
 OGNI DESIDERIO
 DIVENTA REALTÀ!"

€14,90

€16,50

€59,50

NOCERA INFERIORE: VIA ATZORI 220
 SALERNO: VIA S. LEONARDO, 60

OFFERTA VALIDA DAL 21 NOVEMBRE AL 23 DICEMBRE

Due le squadre del club sportivo battipagliese ai campionati under 16 e 18

Riparte dai giovani l'era 2010 del Rugby

Lottare, si sa, è affare da duri. E per il Rugby Club Battipaglia la lotta, seppure sportiva, non si pratica soltanto in campo. Dallo scorso anno le squadre allenate da Antonio Leo, presidente della società battipagliese, sono rientrate nei campionati interregionali e nazionali di categoria under 16 e 18. Nella competizione "seniores", la squadra dovrà vedersela, con altre dieci squadre, in un girone che unisce Campania, Lazio e Abruzzo. Nel campionato under 16, invece, la squadra, è inserita in un girone regionale, con squadre delle province di Napoli e Avellino. Dopo il campionato all'italiana, con incontri all'andata e al ritorno, inizieranno le fasi finali del torneo, in cui i gruppi migliori delle singole aree geografiche individuate formeranno un mini girone a quattro, fino ad arrivare a semifinali e gara finale del prossimo 13 giugno. Sono quasi tutti di Battipaglia i ragazzi del club rugby, i cui allenamenti si svolgono allo stadio Pastena. Nel complesso, le attività dell'associazione dilettantistica di rugby annovera, oltre alle squadre che gareggiano nei diversi campionati, anche un corso di minirugby, rivolto fino ai bambini nati nel 2003, che appartengono alla categoria di under 7. Mentre, la categoria seniores, ab-

braccia atleti che vanno dalla classe 1983 al 1988. Un percorso difficile, quello del Rugby Battipaglia: soltanto nel 1994 il maestro Antonio Leo decide di riprendere in mano le ceneri dell'antica gloria rugbystica di Battipaglia. E dà vita all'associazione, così come è adesso conosciuta. L'apice del successo il rugby

battipagliese l'ha vissuto nel 1986, quando, assieme alla squadra della vicina Eboli, un'unica compagine arrivò al campionato nazionale di serie C1. Dove rimase per sette anni. E poi un lungo anno di silenzio. Tocca ora ai ragazzi di Antonio Leo portare nuova gloria nella Battipaglia sportiva che ama il rugby.

Dopo varie vicende l'associazione del patron Leo torna a portare in alto lo sport della Piana del Sele. Due i campionati regionali in corso prima della finale del prossimo giugno



New Inning

Giunge alla settima edizione il Memorial "Maurizio Calenda"

• IVAN COSTA

"Un fan del baseball" - scriveva Arthur Daley - "può divorare quantità industriali di statistiche, per poi annusare avidamente intorno a sé in cerca di altre".

E di statistiche i ragazzi della Thunders, la squadra salernitana di baseball (ndr) possono offrirne in quantità.

Nel 1992 cominciava infatti l'avventura dei "rombi di tuono salernitani", anni durante i quali i ragazzi, mossi dal desiderio di imitare atleti del calibro di Mark McGwire e Sammy Sosa, si allenavano allo stadio Vestuti dalle dieci alle undici di sera.

Oggi, a quasi 18 anni dalla nasci-

quest'anno hanno preso parte due formazioni di Caserta e due di Salerno, sia esordienti che under 13. Impugnando mazza, cappellino, guantone e palla, ragazzi di età compresa dai 9 ai 13 anni si sono dati "battaglia", incitati da una cornice di pubblico che, andando ben oltre le più laute aspettative, si è dimostrata tutt'altro che marginale. Un messaggio importante che i Thunders lanciano in direzione dell'amministrazione comunale, in quanto tra 3 anni i ragazzi necessiteranno di un campo regolamentare per disputare le partite casalinghe di categoria e, per allora, la speranza è di persuadere il comune ad



ta di quella ambiziosa società, Pasquale Iannetta e Carlo D'amico coltivano ancora il sogno di portare a buoni livelli il baseball qui a Salerno. Un sogno che, dallo scorso 30 maggio, è gelosamente custodito nelle fondamenta del nuovo campo di baseball che porta il nome di Maurizio Calenda. Ma a farsi carico del nome di questo amico e tifoso dei Thunders non è unicamente la struttura sportiva. Dal 2002 infatti, il 22 novembre di ogni anno il presidente Iannetta indice un torneo in memoria di Maurizio, un quadrangolare al quale

investire.

"Quest'anno come non mai" - afferma il presidente - "in occasione del campionato regionale l'obiettivo sarà crescere, coltivando i nostri talenti in una realtà provinciale nella quale contiamo di introdurre anche Avellino."

Recentemente quindi, il metaforico cantiere sportivo si è impresiosito di un nuovo progetto, sulla base del quale la delegazione regionale è in questi mesi alla ricerca di una scuola dove poter piantare, ancora una volta con rinnovato impegno, il seme della speranza.

Alcuni talenti dell'under 18 presto aggregati alla prima squadra

Piccoli rugbysti crescono

Le squadre giovanili della Salerno Rugby motivo di grande orgoglio per la società ambiziosa del presidente Senatore

All'ombra della prima squadra che disputa il campionato di Elite, grandi soddisfazioni per la Salerno Rugby arrivano dai giovanissimi. Le tre formazioni giovanili care al presidente Senatore stanno regalando grandi soddisfazioni nei rispettivi campionati. Le formazioni under 14, under 16 e under 18 della Salerno Rugby collezionano vittorie, dimostrando come la politica della società impostata sulla crescita dei giovani fatti in casa sta dando i propri frutti. Nell'under 18 si stanno mettendo in mostra tra gli altri Parrocchia e Capaldo. Il lavoro dell'under 18 di Muotri ha già forgiato in passato atleti come Porcelli, che

è stato valutato e scelto dalla società Lazio che milita in massima categoria. Non è da escludere che qualche giovanissimo possa andare a rinforzare l'organico della prima squadra. Nell'under 14 si sta mettendo in risalto il giovane avanti Ernesto Cafasso. "Il nostro obiettivo resta quello di far crescere i nostri ragazzi" - ha dichiarato il presidente della Salerno Rugby, Senatore - "insegnando loro gli importanti valori di questo nobile sport. Ci sono tantissimi giovani interessanti, nella nostra under 18. Alcuni di questi ragazzi in un prossimo futuro, faranno parte della nostra prima squadra".



GINNASTICA RITMICA

Metelliana premiata

Recentemente sono state convocate dal Comitato regionale le società che si sono distinte per i risultati ottenuti nel 2008. Fra le migliori di ritmica della provincia, sono state premiate la Poseidon e la Metelliana. Della Poseidon si conoscono i risultati (ndr), mentre la Metelliana, che sta dimostrando un notevole potenziale, sta sorprendendo. Nata nel 2003 sotto la guida di Daniela Iantorno, si apre con grande lungimiranza ad una visione della ritmica supportata da un'ottima preparazione nella danza, che le ha consentito di raggiungere livelli nazionali con le ginnaste De Martino, Barone, Zingarelli, Molinaro, Polimeno, Senatore, Scaramella e De Biase. Dopo aver consolidato un fruttuoso rapporto con Beatrice Zancanaro, ex ginnasta del team Italia, da quest'anno la società è anche affiliata all'IDA, la scuola di Steeve LaChance.

LINEA BLU
 BIANCHERI
 CASA E CORRE
 INTIMO
 LINGERIE
 TENDAGGI
 TAPPEZZERI

via Pietro Vivenzio, 22/24 NOLA (NA) - tel.081/51251
 via Pietro Del Pozzo 12/14 Torriano (SA) - tel.089/726

"Sinantisi" Via Santa Margherita, 21 - Salerno
 dal 17 dicembre al 4 gennaio

Un anno di sport
 a cura della redazione

Atleta

Più di cinquanta appassionati alla palestra Palumbo

Salerno scopre l'Eskrima

Grande successo per lo stage dedicato a questa arte marziale nata nelle lontane isole delle Filippine

L'Eskrima sbarca a Salerno. E con grande successo. Esito molto positivo per lo stage Nazionale di questa arte marziale. Tantissimi gli appassionati che si sono ritrovati presso la Palestra Palumbo del Reggimento Guide Cavalleggeri di Salerno per questo appuntamento organizzato dalla Federazione Italiana Kendo - Settore

Eskrima. La scelta per l'organizzazione di questo evento è caduta su Salerno in quanto la federazione è stata attratta dalla validità organizzativa del Comitato Provinciale ACSI, presieduto da Alfonso Luigi Venosi e dalla Scuola di Arti Marziali, Apd Bu Sen Salerno, del M° Luigi Di Maio, che ne hanno affiancato l'iniziativa

va con il dovuto Patrocinio e collaborazione. Ma, e la domanda sorge spontanea ai non appassionati, cos'è l'Eskrima? Originariamente l'Eskrima nasce nelle Filippine per contrastare l'invasione dei "conquistadores" spagnoli. Arte da guerra per la guerra, basata sulla realtà del combattimento è stata testata dal vero in battaglia per secoli. Questo metodo di combattimento filippino è un'arte con origini antichissime che contempla lo studio di numerose armi contundenti, da taglio, lunghe e corte, usate singole o in coppia. Questo sistema di lotta può essere molto spettacolare oltre che estremamente efficace per strada grazie alla velocità ed alla precisione dei suoi movimenti. La particolarità che più colpisce dell'Eskrima è che si comincia lo studio dell'arte marziale imparando ad usare le armi da subito. Successivamente si passa al combattimento a mani nude applicando le tecniche, le famiglie di movimento e le tattiche di combattimento apprese con le armi. L'arma più comunemente utilizzata per cominciare l'apprendimento dell'Eskrima è il bastone in rattan (chiamato "olisi", "yantok" o "baton" o "baston" a seconda dello stile), lungo all'incirca quanto il braccio del praticante. Il primo concetto tecnico su cui si fonda l'Eskrima è utilizzare gli stessi movimenti usati per il maneggio di un'arma anche per il maneggio di armi diverse e per effettuare tecniche a mano nuda. Infatti, osservando attentamente le dimostrazioni tecniche di vari maestri ed istruttori di Eskrima, si vede la quasi identica esecuzione della stessa tecnica, sia eseguita con un bastone che a mano nuda. Tutte cose che hanno potuto imparare a apprezzare gli oltre cinquanta atleti che hanno preso parte alla lezione tecnica tenuta dal Guro Frans Stroeven, Direttore Tecnico dell'organizzazione Internazionale "Doce Pares Eskrima World Concepts", massimo esperto di questa arte marziale filippina. Ad affiancare il maestro altre due vere e proprie personalità di questa disciplina, il Guro Marcel Van Doengen e il Guro Antonio De Vivo. Passione, abilità tecnica e corporea degli allievi e la grande professionalità dei maestri hanno rappresentato la base di questa giornata di Eskrima alla palestra Palumbo. Alle posture tecniche e di base si sono alternate anche brevi e spettacolari combattimenti, molto utili per l'apprendimento dell'uso delle armi. Insomma un grande successo che avrà certamente un seguito. L'idea della federazione è infatti di bissare l'evento, considerato il grande consenso che ha riscontrato questa arte marziale tanto antica e affascinante quanto ancora troppo poco nota agli appassionati salernitani.

(red.at.)



Questo metodo di combattimento filippino è un'arte con origini antiche che contempla lo studio di numerose armi contundenti, usate singole o in coppia

Sei medaglie per i ragazzi di coach Angellotti

Judo e solidarietà

Giunto alla ventiquattresima edizione, il trofeo Di Giacomo ha visto scendere in gara 400 atleti

Non solo gare ed incontri. Anche la solidarietà può scendere in campo. E' questa la filosofia alla base dell'annuale Trofeo internazionale Olimpica judo, memorial Donata di Giacomo, organizzato dalla società sportiva bellinzese e giunto quest'anno alla sua quattordicesima edizione. Il 24 e 25 ottobre scorsi, presso il Pala Puglisi di Battipaglia, 400 atleti provenienti da tutta Italia e da altre realtà sportive internazionali, tra cui Romania e Stati Uniti, hanno disputato quella che è l'ottava ed ultima prova del circuito Trofeo Italia Esordienti 2009. La due giorni di incontri, però, ha alternato importanti momenti di solidarietà legati alla memoria di Donata Di Giacomo a favore dell'Associazione Operatori Solidarietà di Salerno, associazione che opera nell'assistenza ai disabili e che ospita 20 ragazzi diversamente abili del comune di Salerno impegnandoli giorno per giorno in varie attività e laboratori (ceramiche, informatica, psicomotricità). La manifestazione ha visto

sigliere provinciale che ha dato linfa vitale alla crescita della manifestazione» sottolinea il tecnico dell'Olimpica Judo di Bellizzi. «Il premio a lui intitolato - continua Angellotti - è stato assegnato al maestro Aldo Nasti, presidente del Comitato Regionale Campania Fijlkam». Di tutto rispetto le prestazioni della squadra dell'Olimpica durante la manifestazione: a partire dalla medaglia d'oro conquistata da Gabriele D'Auria nella categoria junior-senior 73 kg, e all'argento ottenuto da Oscar De Vivo, nella categoria Cadetti. Il medagliere dell'Olimpica si arricchisce anche di tre bronzi. A vincerli, Pierluigi Carrozza, Esordiente B, Manuel Di Serio, Cadetti, e Myriam Di Serio, categoria junior/senior. Il prossimo impegno per i ragazzi di coach Angellotti sarà a Monterotondo per il Campionato Nazionale Csen, che vedrà in gara gli atleti delle categorie Esordienti A e B, Cadetti, Juniores e Seniores.

(red.at.)



come protagonisti di sabato le classi Junior/Senior. A salire sul gradino più alto del podio la rappresentativa della Romania, al secondo posto il gruppo sportivo Fratelli Maristi di Giugliano, al terzo posto il Kodokan Lucania Brienza. La domenica invece ha visto scendere in campo la classe Esordienti e Cadetti: vincitrice la rappresentativa della Puglia, al secondo posto il Banzai Cortina Roma e al terzo posto la rappresentativa Campania. Ma la giornata di domenica è stata animata dal "Judo Galà" a ricordo di Luigi Gentilella, «indimenticato con-

In alto il podio della gara con il tecnico Armando Angellotti (in basso a destra) e sul gradino più alto al primo posto c'è la medaglia d'oro Gabriele D'Auria

Taekwondo, la società di Fisciano protagonista in Calabria

Bentis, quanti podi

Ancora successi per la Bentis Taekwondo di Fisciano, che all'Interregionale della Calabria hanno conquistato cinque podi su cinque e aggiudicandosi il primo posto nella classifica di società. Hanno conquistato nella categoria cadetti A, cinture verdi/blu, la medaglia d'oro Sessa Michele nella cat. +65 Kg, Rescigno Immacolato nella cat. -61Kg, mentre nella categoria cadetti A, cinture rosse/nere, hanno conquistato la medaglia d'argento Sollai Gabriele cat. +65 Kg e la medaglia di bronzo Botta Roberto nella cat. -61 Kg e infine ha conquistato la medaglia d'oro Pecoraro Davide cat. -57 Kg vincendo la finale

contro l'atleta della nazionale italiana detentore del titolo con il punteggio di 12 a 1. Sono soddisfatto per il risultato dei ragazzi che dopo tanti piazzamenti non volevano essere secondi alle compagnie che hanno conquistato il titolo interregionale Calabria come squadra femminile qualche settimana fa. Questo risultato è frutto del lavoro svolto con dedizione e sacrificio in palestra, afferma il direttore tecnico Michele Senatore. Prossimo impegno per la squadra "Bentis" saranno i campionati italiani seniores che si svolgeranno a Genova e il Torneo internazionale di Tubingen in Germania il prossimo anno.

**STUDIO LEGALE
CAPONIGRO & LINGUADOCA**
Servizi di assistenza e consulenza legale - fiscale nello sport

Avv. Viviana Caponigro
Avv. Giovanni Linguadoca
Avv. Niky Caponigro
Dott. Massimo Lione commercialista

Via Marino Freccia n°68 - 84100 Salerno - tel. fax 089-5647413 cell. 347.0922453
g.linguadoca@libero.it

l'Atleta informa

L'Atleta di Salerno e Provincia si arricchisce con una nuova iniziativa. Una pagina dedicata a temi legati all'attività sportiva, che nasce con l'intento di informare tutti coloro i quali praticano sport. Temi quali l'alimentazione, la medicina, la preparazione, con articoli scritti naturalmente da esperti del settore.

A Salerno il maggior numero di bambini obesi

Lo sport per battere l'obesità

Un ragazzo su due supera i parametri di eccedenza
Sensibilizzazione per prevenire problemi in futuro

• FRANCESCA BLASI

"I bambini più obesi d'Italia sono a Salerno". A dirlo il presidente della cooperativa Mediservice, il dottore Alessandro Noia nell'ambito del convegno "Il medico della buona salute" che si è svolto nella sede della cooperativa di Salerno. Da uno studio condotto dalla Asl Salerno 2, specificamente dal Dipartimento di prevenzione-Servizio di Epidemiologia, diretto dalla dottoressa Maria Grazia Panico, infatti, si evince che i bambini compresi tra

gli otto e i nove anni superano addirittura i parametri di eccedenza fisiologica. Uno su due, dunque, risulta essere obeso. "Questo comporta - spiega il presidente Noia - il rischio elevato che questi stessi bambini diventino degli adulti obesi, con problemi molto gravi non solo da un punto di vista strettamente medico, come lo sviluppo di gravi patologie croniche, quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, il diabete tipo 2 e alcuni tumori, ma anche con ripercussioni di tipo psicologico. Una delle cause maggiori di obesità infantile - prosegue il professore - sono le cattive abitudini alimentari. Ad esempio, nella nostra Asl, solo il 57% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata, mentre il 18% non la fa affatto e un restante 25% non la fa in maniera adeguata. Inoltre la prevalenza dei bambini che fanno la prima colazione adeguata è significativamente più alta nei figli di donne con grado di istruzione più elevato (laurea 73%, diploma scuola superiore 56%, elementare o media 53%). Altro tasto dolente è la mancanza di attività fisica nei più piccoli. Solo il 31% dei bambini praticano almeno un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana, il 13% per neanche un giorno e solo il 9% per 5 - 7 gior-

ni. Nonostante ciò, però, il 54% delle madri di bambini in sovrappeso e il 6% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio sia normopeso o sottopeso". Importante, in questo ambito, proprio il ruolo del medico di base "visto che - sottolinea Noia - noi, in qualità di medici di famiglia stiamo cercando di affrontare sempre di più queste problematiche perfezionando un discorso di dialogo costante con i nostri pazienti. E' necessario che i cittadini capiscano quanto sia fondamentale rispettare una corretta alimentazione e seguire i nostri consigli".

Per la vice presidente della cooperativa, la dottoressa Luisa Pellegrino: "il nostro obiettivo non è più solo quello di fare terapia, ma anche di parlare di più con i cittadini cercando di educarli a quelle che sono le buone abitudini per affrontare e prevenire alcune patologie. A Salerno abbiamo riscontrato che c'è una spiccata disattenzione alla corretta alimentazione che colpisce tutte le fasce d'età, indistintamente dalle classi sociali e dalla professione. E' indispensabile che seguiamo i nostri pazienti in modo da non prescrivere semplicemente i farmaci necessari, ma anche di avviarli ad una maggiore cura di sé"



foto italiaatavola.net

L'importanza della preparazione atletica

(2)

Processi energetici nelle discipline

Un corretto riscaldamento aiuta prestazione e prevenzione

* VINCENZO SANTORO

Sicuramente l'altra cosa fondamentale per una buona preparazione atletica è tener presente le richieste energetiche specifiche di ogni disciplina sportiva. Per qualsiasi attività sportiva c'è bisogno di produrre l'energia necessaria a svolgere quella determinata preparazione.

I tre processi energetici principali, che permettono di ottimizzare il lavoro, sono: 1) *anaerobico-alattacido*, usato durante sforzi brevi e intensi in atleti tipo lanciatori, saltatori, scatti brevi, pesistica e altri che sfruttano l'Atp-Cp (adenosintrifosfato-creatinfosfato) presente nei muscoli. 2) *anaerobico lattacido*, lo sforzo è superiore agli 8/10 secondi (come nei 200m., 400 m. e 800 m. piani o in vasca 200 e 400 m., hockey), l'Atp-Cp viene a mancare e nei muscoli si accumula l'acido lattico che rende impossibile continuare lo sforzo. 3) *aerobico* è un lavoro effettuato prevalentemente in presenza di ossigeno, specifico di gare di fondo (maratona, ciclismo, in vasca da 800m in poi, triathlon e altri).

In base alla forma fisica di un atleta il preparatore deve essere attento a recepire che un lavoro che può risultare aerobico per soggetto, può essere anaerobico per un altro e quindi stilare la preparazione in base alle risposte del singolo. Prima di qualsiasi attività sportiva è importante focalizzare l'attenzione all'esecuzione di un buon riscaldamento. Durante questa fase la macchina umana è messa in condizione di poter supportare le fasi successive degli allenamenti. Il cuore migliora la propria gittata procurando un aumento della perfusione ematica muscolare

periferica, crea una buona lubrificazione alle articolazioni e rende muscoli e tendini più elastici. Tutto ciò comporta la prevenzione di eventuali strappi o stiramenti. Con un corretto condizionamento il muscolo cardiaco si adatta progressivamente agli sforzi e incrementa le proprie funzioni ritmiche.

Dopo la fase di riscaldamento a carattere generale l'attenzione sarà rivolta a performare le aree muscolari che interessano la singola disciplina. In media un riscaldamento deve durare dai 20 ai 30 minuti. Uno schema tipo di riferimento si può articolare in: 15 minuti di corsa (se è possibile sull'erba) anche su tapis roulant o cyclette, esercizi di mobilità articolare a carico naturale sulle articolazioni principali, stretching, andature (corsa saltellata con slanci alternati di braccia e gambe). Tutte queste fasi devono essere svolte con un ritmo aerobico, portando la frequenza cardiaca a non più di 120-130 battiti al minuto e senza causare fatica.

*Preparatore atletico



il Barone è ritornato

Bar Luna

via L. Orofino 11/13

zona Orientale - Torrione - Salerno

