G.S. CSI MORBEGNO

Sponsor istituzionali:
LATTERIA SOCIALE VALTELLINA - DELEBIO
ROVAGNATI CARNI - MORBEGNO

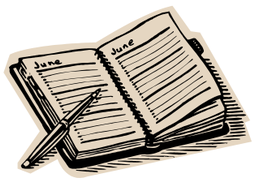
Tel.: 0342/637225
Fax: 0342/637225
mail: info@gscsimorbegno.org
web: www.gscsimorbegno.org

16 maggio 2015
campo sportivo
"Trofeo 373"
per gli esordienti

14 GIUGNO ad Arzo
1° Trofeo Fattoria Sempreverde
Campionato regionale di corsa in montagna
Camminata non competitiva aperta a tutti

www.fattoriasempreverde.it

IN REDAZIONE



Margherita Abate, Mauro Bertola, Nina Bordoli, Gianpietro Bottà, Mattia Bottà, Antonio Carganico, Giuseppe Lepera, Simone Lepera, Elisa Nava, Cristina Paravicini, Francesca Rossini, Mauro Rossini, Giovanni Ruffoni, Cristina Speziale, Michela Trotti.

LA DOMANDA DELLA REDAZIONE:

Vi piace la nuova grafica di Ali ai piedi? Speriamo proprio di sì! Siamo aperti a suggerimenti, critiche costruttive e collaborazioni di ogni tipo. Fatevi avanti!

Il prossimo numero uscirà ….a sorpresa durante l'estate o l'autunno in edizione speciale!

ALI AI PIEDI

SOMMARIO

GARE e ATTIVITA'		
Editoriale del presidente	Di Giovanni Ruffoni	2
Allenamento alla Bosca	Di Mattia Bottà ed Elisa Nava	4
Piccoli artisti crescono	Di Francesca Rossini e Simone Lepera	6
Fango, freddo, fatica: il Cross della Bosca	A cura della Redazione	7
Facce da indoor	A cura della Redazione	9
Mezza di Brescia e Brescia Art Marathon	Di Giuseppe Lepera	11
Gran Premio Nazionale CSI di corsa	Di Giovanni Ruffoni	13
Non solo corsa….tennistavolo	Di Antonio Carganico	14
Non solo corsa….ciclismo	Di Mauro Bertola	15
DA NON PERDERE		
Camminata AVIS-AIDO del 1° maggio	A cura della Redazione	16
CSI DAY	A cura della Redazione	17
APPROFONDIMENTI		
Aggiornamento formativo allenatori	Di Michela Trotti	18
Discorso in occasione dell'incontro con le società CSI	Di Papa Francesco	20
Non solo gambe	Di Margherita Abate e Nina Bordoli	22
L'intervista	Di Gianpietro Bottà	23
Abbiamo un nuovo sponsor!	Di Cristina Speziale	24
RUBRICHE		
Barzellettone	Di Mauro Rossini	25
Acquolina in bocca	Di Cristina Paravini	26

EDITORIALE DEL PRESIDENTE
di Giovanni Ruffoni

A dicembre abbiamo festeggiato **l'annata sportiva 2014** con il consueto pranzo sociale presso **l'Hotel Saligari a Verceia**. Durante il pranzo sociale siamo andati a **premiare molti atleti**, chi per partecipazione, chi per risultati tecnici di rilievo, chi per l'impegno nel portare avanti la società. Sono molto **contento della partecipazione** ed ho visto aumentare i giovani, buon segno per il futuro**.**

Gennaio via con le campestri, si punta forte sulle tre regionali CSI e dopo un buon **3° posto** a **CASARGO** a novembre, a Guanzate non riusciamo ad andare oltre il 4° posto e quindi a Cavriana non si poteva che andare a confermare **il 4° posto finale nel TROFEO REGIONALE CSI**. Dopo anni di successi quest'anno abbiamo ottenuto il risultato meno brillante degli ultimi 10 anni, dobbiamo rimboccarci le maniche e suonare la carica. Restando in tema CSI, più di 60 atleti acquisiscono il diritto ad andare al Gran Premio nazionale CSI di corsa campestre a PIAZZOLA SUL BRENTA-ABANO TERME (articolo a pag. 13).

AL CROSS DELLA BOSCA, CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' MASTER MASCHILI E FEMMINILI, tentiamo il tutto per tutto per vincere, ma nel maschile siamo terzi dopo due fortissime società bresciane (LUMEZZANE 1° e PARATICO 2°), mentre nel femminile ci supera solo il PARATICO. **Il TROFEO AVIS di giornata** è vinto sul filo di lana sulla fortissima compagine bresciana del PARATICO. Ai regionali FIDAL **splendido trionfo di ROBERTA** che conquista tre vittorie su tre prove ma la più bella e importante è quella al PARCO DI MONZA dove si laurea campionessa regionale di corsa campestre categoria juniores. Sempre Roberta va agli italiani di Fiuggi accompagnata dal nostro Gianni e conquista un bronzo fantastico. Grazie a questi ottimi risultati viene convocata al raduno Nazionale di 5 giorni a Grosseto con la nazionale azzurra allieve/junior del mezzofondo.

Usciamo dalle campestri, contrariamente agli ultimi anni, senza vittorie di società ma con una grande Roberta che ha ottenuto risultati che pochi altri hanno ottenuto nella nostra società**.**

Abbiamo iniziato a discutere in società e con gli allenatori il programma gare estivo: è molto intenso e oneroso, quindi chiediamo a tutti di focalizzare le proprie energie sulle gare di interesse societario e assieme riusciremo a raggiungere altri importanti risultati.

POLPETTE IN UMIDO AL POMODORO

Ingredienti per polpette per 4 persone:
- 400 gr di carne macinata di vitello;
- 1 uovo intero;
- 1 tuorlo;
- 80 gr di mollica di pane;
- 50 ml di latte;
- 4 cucchiai (40gr) grana grattuggiato;
- 1 rametto di prezzemolo;
- 1 grattata di noce moscata;
- 1 spolverata di pepe;
- 1 pizzico di sale;

Ingredienti per la cottura:
- 80 gr di farina:
- 4 cucchiai olio di oliva (40 gr);
- 600 gr passarta di pomodoro;
- 1 noce moscata grattuggiata;
- 1 spolverata di pepe;
- 2 pizzichi di sale fino;

1 - Preparazione polpette:
- sminuzzare la mollica di pane con le mani, mettetela in una ciotola
- versate sopra il latte e lasciate ammollare per 15 minuti;
- lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritate le foglie con la mezzaluna;
- versate la carne macinata in una ciotola;
- unitevi l'uovo e i tuorlo leggermente sbattuti con una forchetta;
- aggiungete il grana e la mollica strizzata molto bene;
- insaporite con il prezzemolo tritato, il sale, il pepe e la noce moscata;
- lavorate tutti gli ingredienti con una forchetta;
- modellate l'impasto con le mani umide, rotolando una cucchiaiata per volta tra le mani;
- passate ogni polpetta nella farina;

2 - La cottura:
- scaldate l'olio in una larga padella, cuocetevi le polpette 2 minuti per parte, rigirandole con 2 cucchiai;
- salate, pepate e insaporite con la noce moscata, versate nel tegame la passata di pomodoro;
- fate prendere il bollore, abbassate la fiamma al minimo, mettete il coperchio;
- cuocete per 25 minuti;
- versate le polpette con il sugo di cottura in un piatto da portata;
- servite subito.

ACQUOLINA IN BOCCA
A cura di Cristina Paravicini

TORTA DI NOCCIOLE

Ingredienti per 8 persone:

- 200 gr di zucchero;
- 200 gr di farina bianca "00";
- 3 uova;
- 150 gr di burro;
- 200 gr di nocciole;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine;
- 1 baccello di vaniglia;

Preparazione:
Tostate in forno per pochi minuti le nocciole, lasciatele raffreddare e con un canovaccio privatele della pelle. Tritatele finemente al mixer, con un cucchiaino di zucchero.
In una terrina sbattete molto bene le uova con lo zucchero, la farina, il burro a temperatura ambiente, il trito di nocciole, l'olio, i semi estratti dal baccello di vaniglia e il lievito.
Amalgamate bene fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo, senza grumi.
Imburrate e infarinate una teglia e versatevi il composto ottenuto.
Cuocete a 180°C per circa 40 minuti.
Servite la torta tiepida o a temperatura ambiente secondo i vostri gusti e, a piacere, spolverizzata di zucchero a velo.

Quando vedrete questa edizione di ALI AI PIEDI sarà in pieno svolgimento il **TROFEO MORBEGNESE** e successivamente saremo in prima linea con il **5° "TROFEO 373"** per gli esordienti. Questi due impegni primaverili sono molto importanti per la società e quindi chiediamo la **massima partecipazione e disponibilità** nella collaborazione e realizzazione delle due manifestazioni.

Il 14 giugno saremo in quel di ARZO con una nuova gara di corsa in montagna per categorie assolute, però ci sarà pure una camminata non competitiva per tutti, spero che saremo in molti.

Ricordatevi che in estate faremo la **FESTA ESTIVA** e la **TENDATA** quindi appena avremo la disponibilità dei posti metteremo il programma sul sito: vi aspettiamo numerosi!

Il 25 ottobre ci sarà il **58° TROFEO VANONI,** abbiamo bisogno di tutti coloro che possono dare la propria collaborazione.

Quest'anno siamo al **60° di società**, il Consiglio ha individuato un gruppo di persone che sta lavorando per cercare di festeggiare questo evento nel migliore dei modi. **Il fulcro dei festeggiamenti sarà a dicembre perché siamo nati il 5 dicembre del 1955.**

1955-2015

IL CONSIGLIO DELLA REDAZIONE:

per prepararvi a festeggiare i 60 anni del CSI Morbegno, andate a rileggervi il libro pubblicato in occasione del 50°:

"Ali ai piedi. 1955-2005: i primi 50 anni del CSI Morbegno tra sport e passione". Chi non lo avesse può chiederne una copia in sede.

ALLENAMENTO ALLA BOSCA
di Mattia Bottà ed Elisa Nava

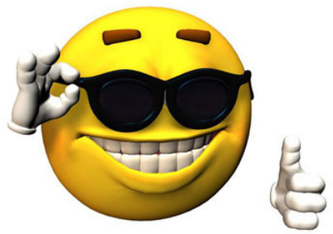
Domenica 21 dicembre 2014 il CSI Morbegno ci ha fatto allenare al Parco della Bosca.

C'erano tutte le categorie ed è stato molto bello correre insieme, l'aria era fresca, il venticello spiritoso e gli alberi spogli sembravano persone che silenziosamente ascoltavano i nostri passi e i nostri respiri. Che splendida magia!

Finito l'allenamento abbiamo fatto un paio di partite a bandierone: una volta ho vinto e una volta ho perso con la mia squadra, ma mi sono proprio divertito.

Mi piace partecipare a questi allenamenti e mi piace lo spirito del CSI Morbegno: tutti i tuoi compagni e gli allenatori ti fanno sempre sentire un campione anche se non vinci.

BARZELLETTONE
A cura di Mauro Rossini



- Il sale dice allo zucchero: "Ti olio".
  E lo zucchero: "Peccato, perché io invece ti aceto così come sei!".
- E come dicono a Trieste, ora et la bora.
- Avevo dato un appuntamento ad una talpa ma mi ha dato buca!
- Stasera la Rai trasmetterà la via Crucis in mondovisione. Mentre la resurrezione sarà in 3Dì.
- Mi sono iscritto all'Università a Giurisprudenza, ma non so se proseguirò: il professore di Diritto mi guarda sempre storto!
- Quando un esquimese vuol rompere il ghiaccio, spesso si gioca la casa.
- Preferiva di gran lunga un bell'arrosto di selvaggina a tutti quei chicchi di cui si cibano i vegetariani. Meglio tordi che mais.
- "Sii positiva", mi ripeto sempre. Nemmeno la muffa pensava di diventare penicillina un giorno!
- Prima di sposarsi voleva cambiare il mondo. Si è sposato. Ora non può cambiare nemmeno canale!!
- Questo pasto si può saltare a 10 euro! Chi offre di più? Salto del pasto con l'asta...
- Avete mangiato così tante uova che siete tutti sul tuorlo di una crisi di nervi!
- Ritardi EXPO. «Forse non finiremo tuto, ma siamo più avanti di altri Expo». Ad esempio, di quello del 2020 a Dubai.
- Ho conosciuto una donna di Pechino con i capelli marron e con in mano una carta, un paio di forbici e un sasso. Credo che la conoscano come la mora cinese.
- Ho un amico ferroviere che in pizzeria si ostina a ordinare la Quattro Stazioni.
- Non per vantarmi, ma una ragazza cinese mi ha detto che mi vuole MOLTO!
- "SCUSI, DOVE TROVO I SURGELATI?". "Ma signora, questa è una biblioteca!". La donna allora sussurra: "Dove trovo i surgelati?"
- Come diceva un mio amico di cui non ricordo il nome, gli amici non si scordano mai.
- Mio nonno emigrato negli Stati Uniti morì quasi di fame. Masticava poco l'inglese.

ABBIAMO UN NUOVO SPONSOR!

A cura della Redazione

Nella cornice della Sala Consiliare del Comune di Morbegno, in occasione della conferenza stampa di presentazione della “Settimana Sport&Solidarietà”, il presidente del G.S. CSI Morbegno e il direttore generale della Latteria Sociale Valtellina Delebio Marco Deghi hanno ufficializzato l’accordo quinquennale di sponsorizzazione. Innanzitutto un doveroso ringraziamento al Gruppo Autotorino che ci ha sostenuto in questi ultimi cinque anni e a Rovagnati Carni che continua a sostenerci con passione. Un caloroso benvenuto nella grande famiglia del G.S. CSI Morbegnoalla Latteria Sociale Valtellina Delebio!

Queste le parole di Marco Deghi:"In realtà non è stato difficile convincerci perchè le più di 100 aziende agricole che fanno parte della nostra cooperativa fanno un lavoro duro, di grande sacrificio ed abbiamo quindi radici comuni con l'atletica che è uno sport di fatica. I nostri valori sono gli stessi del CSI Morbegno e quindi faremo il possibile per non deludervi".

Lunedì 22 dicembre 2014

Cari amici,

Ieri alle ore 10.30 sono andata con il papá alla Bosca perché c'era un allenamento del c.s.i. Morbegno. Appena arrivati abbiamo aspettato che arrivassero tutti per fare la foto di gruppo.

I piccoli erano: 7 femmine e 6 maschi.

Dopo la foto abbiamo iniziato ha ~~correre~~ fare 2 giri, il primo l'ho corso invece il secondo giro visto che ero stanca l'ho camminato.

Finiti i 2 giri i bambini hanno giocato a bandiera.

La prima partita l'hanno vinta le femmine, la seconda i maschi.

Poi volevamo fare un'altra

partita per vedere chi vinceva ma era
ora di andare a casa << Che sfortuna!!!
Quando siamo arrivati alle macchine
abbiamo visto che una pozza d'ac=
qua si era ghiacciata perché faceva
freddissimo anche la pista era ricoper=
ta di brina << brrr che freddo!!!>>
Mi sono divertita apparte il freddo.
Ciao da Elisa

L'INTERVISTA
di Gianpietro Bottà

Giuseppe e Lorenza: Una famiglia che ha capito tutto

Morbegno e Lllanberis 35 anni di amicizia nata come scambio tra Trofeo Vanoni e Snowdon Race gesto che ha aperto al mondo l'attività internazionale della corsa in montagna (giusto sapere che la prima riunione del comitato internazionale si è tenuta a Morbegno presso l'Hotel Margna) lo scambio nato sportivo ma poi entusiasmante è stato il coinvolgimento di tante persone che ognuno ha voluto dare il suo contributo in 100 attività diverse che poi sono concretizzate nel gemellaggio ufficiale tra le due cittadine. Coinvolta dell'iniziativa la famiglia Bottà Giuseppe & C. ha sempre dato disponibilità alla accoglienza degli amici Gallesi: atleti, componenti del coro, dei balletti e autorità varie. Papà Giuseppe è membro del comitato del gemellaggio e con varie iniziative è andato 3 volte a Lllanberis la cosa che a me interessa però non è quello che ha dato (che sappiamo benissimo) ma quello che ricevuto da questa esperienza.

I coniugi Giuseppe e Lorenza (figlia dell'Antonio Cornaggia quindi figlia d'arte) a proposito di arte sue sono le indicazioni dipinte su ceramica all'Ospedale di Bangor reparto Dialisi con parole e ornamenti floreali per dare un po' di allegria al reparto.

Ma a te Giuseppe come ti è venuta la mania del Galles?

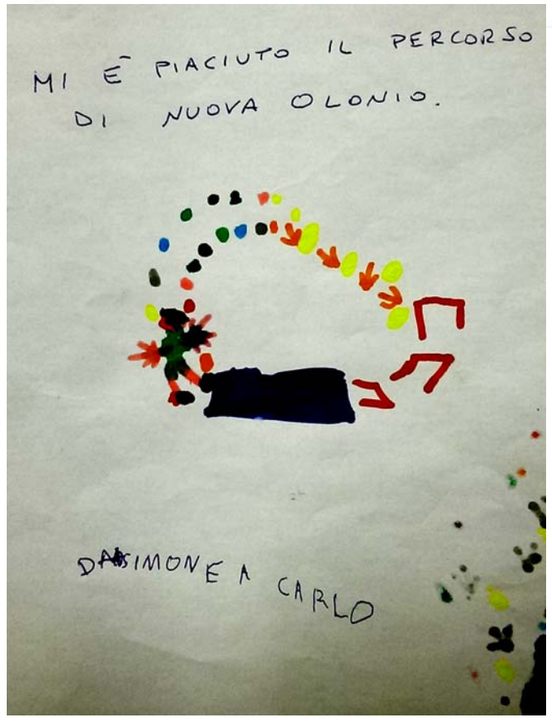
Avendone la possibilità subito mi sono messo disponibile e ho conosciuto tante persone di varia estrazione ma accomunata dal sentimento dell'amicizia e ogni occasione è stata per me un piacere alcune di loro erano persone di grande cultura e livello ma tutti con una disarmante semplicità. Nelle mie visite a Llanberis prima ho assistito alle imprese dei nostri atleti, poi col G.E.M. ho visitato le infrastrutture per l'alpinismo ricordo che sul monte Snowdon Edmund Hilary ha preparato la scalata dell'Everest in gran segreto per non farsi soffiare la prima.

Poi con quelli del corso di Inglese con la mia figlia entusiasta del castello di Caernarfon luogo dell'incoronazione dei Principi di Galles. A me personalmente è piaciuto l'efficacia e l'efficienza dei servizi pubblici una rete di collegamenti da prendere in esempio qui in Valtellina tutti i partecipanti sono rimasti felici del viaggio immersi in un ambiente di turismo, escursionismo e cultura a misura d'uomo. Medaglia sul petto del Comitato del Gemellaggio sono le parole del signore Gallese che ha potuto venire a Morbegno a fare la dialisi "Erano 20 anni che non uscivo da casa mia". Sono contento del coinvolgimento di giovani nel comitato l'amicizia Morbegno Llanberis ha un futuro.

NON SOLO GAMBE
di Margherita Abate e Nina Bordoli

Una fredda sera, dalla seconda settimana di febbraio, la nostra allenatrice è arrivata al campo e ha proposto, oltre al solito allenamento di base, un nuovo progetto, che in pratica, consisteva in una serie di esercizi per le braccia con l'utilizzo di semplici bastoncini di legno; immediatamente e scherzosamente denominato da noi cadette: "Non solo gambe!". All'inizio questa idea ci ha stupite e sorprese. A mano a mano che il progetto si sviluppava e ci veniva spiegato come dovevano essere tenute le braccia, i vari esercizi e l'importanza dell'utilizzo delle braccia nella corsa; la sorpresa ha lasciato il posto alla voglia di provare. Da ferme abbiamo eseguito molti esercizi ripetendoli innumerevoli volte, mentre la nostra allenatrice ci correggeva il gesto. Poi abbiamo corso, in vari modi, con i bastoncini in mano. Eseguire parte dell'allenamento con questo metodo ci ha permesso in modo diverso e divertente, di porre l'attenzione sui nostri arti superiori e renderci consapevoli del loro movimento durante la nostra corsa e di capire, gli errori che commettevamo. Ora sappiamo che la posizione ideale delle braccia durante la corsa è: tra l'avambraccio e il braccio si deve tenere un angolo di 90°, che tende ad allargarsi quando le braccia sono portate in dietro e a stringersi quando sono portate avanti; i gomiti devono stare vicini ma non aderenti al busto; le spalle devono essere dritte e non muoversi avanti e in dietro. E abbiamo capito che un buon utilizzo delle braccia non serve solo per avere un bello stile di corsa, ma soprattutto per l'equilibrio, per dare maggiore spinta, per la coordinazione e tutto ciò permette di ottimizzare l'azione, di consumare meno energie e di migliore la prestazione. E' impegnativo e bisogna avere concentrazione per mantenere il movimento e non ricadere negli automatismi scorretti. Ammettiamo che abbiamo davanti una strada ancora lunga per correggere gli errori che immancabilmente riemergono quando siamo stanche o quando l'ansia e la concentrazione vengono meno. Comunque una maggior conoscenza e l'aver posto l'attenzione a un aspetto alla quale noi non davamo molto importanza, come il movimento delle braccia, ci fa sentire delle atlete migliori, decise a impegnarci a continuare, malgrado gli ostacoli e le difficoltà.

PICCOLI ARTISTI CRESCONO
di Francesca Rossini e Simone Lepera



FANGO, FREDDO E FATICA: IL CROSS DELLA BOSCA

A cura della Redazione

Nella mia terra, quando un giocatore fa questo, gli diciamo: "Ma questo vuole mangiarsi il pallone per se stesso!". No, questo è individualismo: non mangiatevi il pallone, fate gioco di squadra, di équipe. Appartenere a una società sportiva vuol dire respingere ogni forma di egoismo e di isolamento, è l'occasione per incontrare e stare con gli altri, per aiutarsi a vicenda, per gareggiare nella stima reciproca e crescere nella fraternità.

Tanti educatori, preti e suore sono partiti anche dallo sport per maturare la loro missione di uomini e di cristiani. Io ricordo in particolare una bella figura di sacerdote, il Padre Lorenzo Massa, che per le strade di Buenos Aires ha raccolto un gruppo di giovani intorno al campo parrocchiale e ha dato vita a quella che poi sarebbe diventata una squadra di calcio importante. Tante delle vostre società sportive sono nate e vivono "all'ombra del campanile", negli oratori, con i preti, con le suore. E' bello quando in parrocchia c'è il gruppo sportivo, e se non c'è un gruppo sportivo in parrocchia, manca qualcosa. Se non c'è il gruppo sportivo, manca qualcosa.

Ma questo gruppo sportivo dev'essere impostato bene, in modo coerente con la comunità cristiana, se non è coerente è meglio che non ci sia! Lo sport nella comunità può essere un ottimo strumento missionario, dove la Chiesa si fa vicina a ogni persona per aiutarla a diventare migliore e ad incontrare Gesù Cristo.

Allora, auguri al Centro Sportivo Italiano per i suoi 70 anni! E auguri a tutti voi! Ho sentito prima che mi avete nominato vostro capitano: vi ringrazio. Da capitano vi sprono a non chiudervi in difesa: non chiudetevi in difesa, ma a venire in attacco, a giocare insieme la nostra partita, che è quella del Vangelo.

Mi raccomando: che tutti giochino, non solo i più bravi, ma tutti, con i pregi e i limiti che ognuno ha, anzi, privilegiando i più svantaggiati, come faceva Gesù. E vi incoraggio a portare avanti il vostro impegno attraverso lo sport con i ragazzi delle periferie delle città: insieme con i palloni per giocare potete dare anche ragioni di speranza e di fiducia. Ricordate sempre queste tre strade:

la scuola, lo sport e i posti di lavoro. Cercate sempre questo. E io vi assicuro che su questa strada non ci sarà la dipendenza dalla droga, dall'alcol e da tanti altri vizi.

Cari fratelli e sorelle, siamo alla vigilia di Pentecoste: invoco su di voi una abbondante effusione dello Spirito Santo, che con i suoi doni vi sostenga nel vostro cammino e vi renda testimoni gioiosi e coraggiosi di Gesù Risorto. Vi benedico e prego per voi, e vi chiedo di pregare per me, perché anche io devo fare il mio gioco che è il vostro gioco, è il gioco di tutta la Chiesa! Pregate per me perché possa fare questo gioco fino al giorno in cui il Signore mi chiamerà a sé. Grazie.

Al termine dell'incontro, il Papa ha aggiunto:

Adesso facciamo una preghiera in silenzio, tutti. Ognuno di voi pensi alla sua squadra, ai suoi compagni di gioco, ai suoi allenatori, alla famiglia. E preghiamo la Madonna perché benedica tutti: Ave o Maria, ...

DISCORSO DEL SANTO PADRE IN OCCASIONE DELL'INCONTRO CON LE SOCIETA' SPORTIVE DEL CSI

Cari amici del Centro Sportivo Italiano!
Vi ringrazio per la vostra presenza – siete tanti! – e ringrazio il Presidente per le sue cortesi parole. È una vera festa dello sport quella che stiamo vivendo insieme qui in Piazza San Pietro, che oggi ospita anche dei campi di gioco. Ed è molto buono che abbiate voluto festeggiare il vostro settantesimo compleanno non da soli, ma con l'intero mondo sportivo italiano rappresentato dal CONI, e soprattutto con tante società sportive. Complimenti! Adesso manca solo la torta, per festeggiare il 70.mo compleanno!
Il saluto più grande è per voi, cari atleti, allenatori e dirigenti delle società sportive. Conosco e apprezzo il vostro impegno e la vostra dedizione nel promuovere lo sport come esperienza educativa. Voi, giovani e adulti che vi occupate dei più piccoli, attraverso il vostro prezioso servizio siete veramente a tutti gli effetti degli educatori. È un motivo di giusto orgoglio, ma soprattutto è una responsabilità! Lo sport è una strada educativa. Io trovo tre strade, per i giovani, per i ragazzi, per i bambini. La strada dell'educazione, la strada dello sport e la strada del lavoro, cioè che ci siano posti di lavoro all'inizio della vita giovanile! Se ci sono queste tre strade, io vi assicuro che non ci saranno le dipendenze: niente droga, niente alcol. Perché? Perché la scuola ti porta avanti, lo sport ti porta avanti e il lavoro ti porta avanti. Non dimenticate questo. A voi, sportivi, a voi, dirigenti, e anche a voi, uomini e donne della politica: educazione, sport e posti di lavoro!
È importante, cari ragazzi, che lo sport rimanga un gioco! Solo se rimane un gioco fa bene al corpo e allo spirito. E proprio perché siete sportivi, vi invito non solo a giocare, come già fate, ma c'è qualcosa di più: a mettervi in gioco nella vita come nello sport. Mettervi in gioco nella ricerca del bene, nella Chiesa e nella società, senza paura, con coraggio ed entusiasmo. Mettervi in gioco con gli altri e con Dio; non accontentarsi di un "pareggio" mediocre, dare il meglio di sé stessi, spendendo la vita per ciò che davvero vale e che dura per sempre. Non accontentarsi di queste vite tiepide, vite "mediocremente pareggiate": no, no! Andare avanti, cercando la vittoria sempre!
Nelle società sportive si impara ad accogliere. Si accoglie ogni atleta che desidera farne parte e ci si accoglie gli uni gli altri, con semplicità e simpatia. Invito tutti i dirigenti e gli allenatori ad essere anzitutto persone accoglienti, capaci di tenere aperta la porta per dare a ciascuno, soprattutto ai meno fortunati, un'opportunità per esprimersi.
E voi, ragazzi, che provate gioia quando vi viene consegnata la maglietta, segno di appartenenza alla vostra squadra, siete chiamati a comportarvi da veri atleti, degni della maglia che portate.
Vi auguro di meritarla ogni giorno, attraverso il vostro impegno e anche la vostra fatica.
Vi auguro anche di sentire il gusto, la bellezza del gioco di squadra, che è molto importante per la vita. No all'individualismo! No a fare il gioco per se stessi.

MEZZA DI BRESCIA E BRESCIA ART MARATHON
Di Giuseppe Lepera

ECCOCI QUA, ANCHE QUEST'ANNO E' STATA ORGANIZZATA LA MEZZA MARATONA DELLA SOCIETA'.
QUALCHE NEW ENTRY, UMBERTO, DAVIDE, CRISTIAN, CARLO, CORRADO MA TANTE TANTE DEFEZIONI.
LA DEFINIREI..... LA FEBBRE DEL SABATO SERA..... CHI SARA' IL JOHN DELLA SITUAZIONE ?
ACCIACCHI VARI E STATI INFLUENZALI HANNO RIDOTTO IL GRUPPO DI ALMENO 8/9 PERSONE.
MA NON E' IL NUMERO CHE CONTA.....E' SEMPRE LA VOGLIA DI STARE INSIEME LA VOGLIA DI ESSERCI, CHE OGNI ATLETA PRESENTE HA MANIFESTATO NEL DIRE IO CI SONO! GRAZIE AI PRESENTI SUL PULMAN, IL COPIONE NON E' CAMBIATO RISPETTO AGLI ANNI PRECEDENTI: PARTENZA 5.45 RIENTRO VERSO LE 17.00. TANTA GENTE IN QUEL DI BRESCIA, ERAVAMO CIRCA 6MILA , ANNUNCIATI DALLO
SPEAKER, NOI DEL CSI MORBEGNO ERAVAMO 26 PARTECIPANTI + 1 MARATONETA MASSIMO BASSI CHE HA CHIUSO LA SUA FATICA CON IL TEMPO DI 3H01'33", OTTIMO TEMPO.
MA ANDIAMO ALLA MEZZA DOVE L'ORGANIZZAZIONE LASCIA UN PO' A DESIDERARE DAL PUNTO DI VISTA LOGISTICO: E NESSUNO E' RIUSCITO A FARE LA DOCCIA.
BRAVI GLI ATLETI CHE CON DETERMINAZIONE HANNO PORTATO A TERMINE LA GARA, OGNUNO CON LE PROPRIE FATICHE E CON I PROPRI LIMITI, IL VENTO SI E' FATTO SENTIRE, ANCHE SE LA TEMPERATURA ERA L'IDEALE, 15 GRADI, POCHI BEST TIME: MARCO SPEZIALE, PAOLO POLI, CRISTIAN PIGANZOLI (ERA LA SUA
PRIMA), UMBERTO COLLI E CARLO MARCHETTI, MA TANTI ATLETI ERANO SODDISFATTI, PER LE CONDIZIONI E PER IL LORO TEMPO.
IO SONO SODDISFATTO, PERCHE' ALLA 7° EDIZIONE GLI ATLETI DIMOSTRANO SEMPRE VOGLIA ED ENTUSIASMO A FARE QUESTA TIPOLOGIA DI GARE E FINALMENTE UN PO' DI IDEE VENGONO DA LORO. CI SONO STATE DIVERSE PROPOSTE PER LE PROSSIME MEZZE, CHI HA PROPOSTO DI TORNARE A
VIGEVANO, CHI HA PROPOSTO TREVIGLIO, CHI LAGO DI CALDARO, CHI BOLOGNA, CHI ALL'ESTERO, TUTTE SARANNO VAGLIATE DAL CONSIGLIO DIRETTIVO.
PER I TEMPI FUTURI..... CON L'ENTUSIASMO E LA MOTIVAZIONE SI PUO' ANDARE LONTANO..... GRAZIE A TUTTI. CERCHIAMO SEMPRE DI MIGLIORARE MA IL CONTRIBUTO DI TUTTI E' NECESSARIO.UNA NOTA ED UN GRAZIE GIGI, CHE HA CERCATO DI FARE IL CICERONE MA...CONCEDETEMI DI DIRLO IN DIALETTO **"l'è propri minga il so mestee".**
Ora ecco i tempi di tutti i nostri atleti, anche quelli che ahimè non si sono aggregati sul pulman.
LEONI MARCO 1:12:41**;** ARDUINI GIOVANNI 1:15:35 ; FRANZI MATTEO 1:16:09; ARDUINI PAOLO 1:18:40; BONDIONI MARCO 1:23:18; MAZZONI MARCO 1:26:16; RUFFONI GIAMPAOLO 1:26:24; ANGELINI SERGIO 1:26:44; TONDINI PIERLUIGI 1:28:31; SPEZIALE PAOLO 1:29:32; **SPEZIALE MARCO 1:30:31**; LEONI CARLO 1:30:39;

MOLTA CORRADO 1:32:21; **PIGANZOLI CRISTIAN 1:35:18**;TEDOLDI ARTURO 1:38:06; **COLLI UMBERTO 1:41:34**; ROSSI DAVIDE 1:41:35; SPINI ERICO 1:43:20; PEYRONEL MARINA 1:44:22;RIPAMONTI ELENA PIERA 1:49:54; SEIDITA GIOVANNI 1:50:12; CIULLO SERENA 1:56:28; SCHIANTARELLI ALESSANDRA 1:59:41; **MARCHETTI CARLO 2:02:32**.

PER QUANTO RIGUARDA IL CONCORSO INDOVINA IL TEMPO, UN PLAUSO AI PRIMI: 5°CLASSIFICATO LEONI CARLO, 4°CLASSIFICATO RUFFONI GIAMPAOLO, 3° CLASSIFICATO PARI MERITO CON ERRORE DI 16“ TONDINI PIERLUIGI E MARGOLFO CARLO DEL VALGEROLA CHE HA LASCIATO IL PREMIO ALLA SOCIETA’: UN GRAZIE DA PARTE DI TUTTI. E PRIMO CLASSIFICATO CON UN ERRORE DI SOLI 2” SPEZIALE PAOLO.

ALLA PROSSIMA.

L’incontro è proseguito lasciando la parola al formatore regionale Prof. Stefano Cosulich. Dopo una breve presentazione personale e delle sue esperienze in campo, ha fornito subito prova di una semplice ma buona e diretta dialettica, alla ricerca di coinvolgere il pubblico e costruire un percorso formativo in base alle esigenze dei presenti. Ricordo i punti dedicati al comportamento dell’allenatore:

- deve sempre osservare i propri atleti, sia per verificare l’azione dell’atleta, sia per comprendere lo stato emotivo in relazione ad un dato allenamento o compagno di squadra;
- essere capace di impartire l’allenamento e gli esercizi in modo verbale o con la dimostrazione, senza andare ad aiutare l’atleta nell’esecuzione degli esercizi, mancando cosi di professionalità e rispetto verso il ragazzo;
- prestare attenzione alle situazioni nuove che nascono all’interno del gruppo;
- trovare sempre con autorevolezza la soluzione ai contrasti che s’istaurano tra i giovani.

Il discorso poi si è spostato sul problema dell’abbandono precoce dei ragazzi all’attività sportiva, in questo caso ha consigliato di ricercare sempre la causa della rinuncia e saper coinvolgere la squadra e la famiglia per trovare strategie per fare in modo che non si verifichino.

Come metodologia d’allenamento è stata messa in rilievo, l’importanza soprattutto negli esordienti ma anche nelle altre categorie, dell’apprendimento tramite il gioco. L’allenamento deve essere pensato e strutturato sotto forma giocosa e divertente, per creare sempre esperienze motorie nuove, capaci di stimolare il ragazzo ad acquisire uno schema corporeo e motorio più reattivo, efficace e ricco possibile. Un accenno alla neuro scienza riguardante i neuroni a specchio: si attivano quando un individuo compie un’azione o quando la stessa azione è compiuta da un altro soggetto, di conseguenza, importanti per l’apprendimento del gesto per imitazione. Ridendo e scherzando è arrivata la pausa pranzo. Dopo un “leggero pasto”, composto da: tagliatelle con funghi porcini, polenta e arrosto di manzo, due fette di torta come dolce e un caffè liscio. Ci siamo trasferiti nella palestra di Cosio Valtellino per proseguire la giornata con la fase pratica. Evviva! Finalmente un po’ di movimento! L’istruttore Stefano ha proposto un tipo di riscaldamento diverso dal solito mettendo subito alla prova le nostre capacità coordinative, abbiamo eseguito dei giri in palestra con degli esercizi variati, imposti a comando, proseguendo con un circuito ben organizzato, alcuni di noi (per fortuna non io) sono stati reclutati per mostrare dei giochi propedeutici con cerchi, palle e birilli. Terminando la lezione con le andature tecniche, in special modo il “doppio impulso” e lo “skip” con il piede perfettamente a martello…. “per fortuna senza le scarpe chiodate!”. Alla fine di questi corsi rimango sempre stupita (con la t non con la d) delle mille sfumature che un gesto semplice come la corsa implica e quanto ancora io debba imparare e scoprire, mi piacerebbe assai che questi corsi venissero ripetuti, ripetuti, ripetuti….ripetuti…….ripetuti……ri……..pe…….tu……..ti.

AGGIORNAMENTO FORMATIVO ALLENATORI
di Michela Trotti

Significativa adesione, (anche solo perché noi ceravamo) degli atleti e allenatori delle società sportive provinciali e regionali del settore di atletica leggera, allo stage di aggiornamento formativo per allenatori CSI, della durata di 6 ore, tenutosi presso il palazzetto dello sport di Cosio Valtellino il 14 marzo 2015.

Alla spicciolata siamo entrati nell'auditorio, raggiunti i miei compagni di squadra abbiamo conquistato la pole position (prima fila) per seguire un full immersion di sport da fermi. Ci siamo preparati. Giuseppe super tecnologico ha sfoderato il suo PC portatile, mentre noialtri ci siamo accontentati di carta, penna e calamaio.

Veloce la presentazione e i ringraziamenti, ai partecipati del corso, da parte del padrone di casa presidente provinciale CSI Delio Fazzini, che ha lasciato la parola al relatore consigliere Regionale CSI, il quale ha aperto l'incontro esponendo il pensiero centrale: Lo sport diventa uno strumento educativo ma anche occasione per sviluppare relazioni positive e di collaborazione. Successivamente, proseguiva toccando alcuni punti chiave: L'atletica deve essere uno sport per tutti, sia per i campioni sia per i meno bravi; l'atleta è importante e deve essere posto al centro come persona con le sue caratteristiche caratteriali e fisiche e non per i suoi risultati; l'allenatore deve osservare e conoscere i propri atleti e promuovere in loro entusiasmo e fiducia nella vita. A questo punto è menzionato il discorso del Santo Padre in occasione dell'incontro con le società sportive del CSI, riportando una delle sue frasi: "Non accontentatevi di un pareggio mediocre, date il meglio di voi stessi… cercando la vittoria sempre, " (per chi vuole approfondire quest'argomento, troverà il discorso integrale di Papa Francesco, nelle prossime pagine). Il discorso ritorna sul nuovo allenatore CSI, che non deve essere solo un tecnico come nel passato, ma nel corso della sua carriera, deve passare in modo naturale, attraverso tre tipi di ruoli complementari. Prima di tutto deve avere delle buone capacità tecniche, conoscere le basi dell'attività sportiva e avere la migliore preparazione possibile. Proseguendo nella sua attività acquisire nuove competenze che gli permettano di essere all'interno della propria squadra un "educatore esperto in relazioni", capace di relazionarsi con gli atleti, le famiglie, il gruppo, gestire le loro aspettative, sostenere l'autostimane nell'atleta, essere un creatore di relazioni, coinvolgere gli altri in iniziative e sapersi metterei in discussione . (accidenti quante cose deve saper fare quest'allenatore, e non basta ancora). In seguito, con l'esperienza ottenuta può salire di livello ed entrare a far parte del consiglio, sedendosi al fianco del "Ruffo" espletando cosi il ruolo di "costruttore della società sportiva"; introducendo e testimoniando con il proprio operato valori non agonistici, come: essere sempre pronti ad aiutare, sempre responsabili del proprio operato e rispondere anche per l'altro, attuare la solidarietà, intesa come il relazionarsi sempre alla pari con gli altri allenatori o aiutanti, mettendo a disposizione le proprie conoscenze, per trovare insieme la soluzione migliore del problema.

FACCE DA INDOOR
A cura della Redazione

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
10 MAGGIO 2015
MORBEGNO
Palazzetto dello Sport (Palamattei)
via Aldo Moro 1
CSIDAY
Lo sport in oratorio scende in piazza
CENTRO SPORTIVO ITALIANO

GRAN PREMIO NAZIONALE CSI DI CORSA CAMPESTRE
Di Giovanni Ruffoni

Nell'ultimo fine settimana di marzo siamo andati agli italiani CSI, a Piazzola sul Brenta si è svolta la campestre e ad Abano Terme si è svolto lo staffettone. Quest'anno è successo un po' di tutto. Nell'organizzazione della trasferta per mancanza di comunicazione non siamo riusciti a compattarci ma siamo andati su tre gruppi, 21 hanno fatto al trasferta su 3 giorni, 23 su due giorni e 22 su un giorno. E' comprensibile tutto però lo spirito di questi nazionali del CSI è di fare gruppo e partecipare all'intero evento in gruppo. Per vari motivi non siamo riusciti, mi auguro che in futuro riusciremo ad organizzarci tutti assieme come già fatto in passato. Nelle gare di Campestre di sabato 28 marzo nel parco della Villa Contarini di Piazzola sul Brenta lottiamo come leoni, ma solo Cinzia sale sul podio. Giornata stupenda, posto molto bello, concorrenza sempre più qualificata ci ha limitato i risultati. Per motivi di spazio indico solo chi è arrivato nei primi 10 (gli altri li trovate sul sito del CSI NAZIONALE) : 3^ Cinzia nelle Amatori A, 5° Elide e 7° Marina nelle veterane, 7^ Stefania nelle allieve, 7° Marco e 9° Stefano nei senior. Dopo le gare un bellissimo fuori programma: il nostro Roberto "Fume" tira fuori birra, salame stagionato un anno e luganeghe di cervo e si improvvisa un banchetto nei prati della Villa. Alle 16.00 c'è chi torna a casa e chi va in albergo al Abano Terme. Albergo ottimo con piscina e sauna i ragazzi arrivano solo per cena. Dopo cena un gruppetto va al "PALABERTA" dove viene celebrata la SS MESSA delle Palme. Le premiazioni di società sanciscono la vittoria finale del Santi, noi siamo 3° nell'assoluto, 18° nei giovani e 6° nella combinata. Considerando che ci mancavano parecchi atleti siamo stati bravi. Domenica mattina usciamo dall'albergo ed andiamo alla partenza dello staffettone. I nostri ragazzi lottano ma la giovane età subisce la forza muscolare dei più grandi. Nelle donne la sola Stefania corre in una mista valtellinese e arrivano in 7^ posizione. Nell'assoluta dove siamo campioni uscenti da 2 anni Bubu capitano dei giovani Stefano A., Stefano M., Michele e Diego subiscono una cocente sconfitta, fuori dai 10. Per fortuna a salvare la baracca ci pensano i vecchietti capitanati dal nostro super tecnico Gianni, Brio, Meo, Manfred e il sottoscritto che sfidati dalla staffetta del presidentissimo del Valgerola Maurizio vincono la sfida con rocamboleschi ribaltoni che finiscono quando Meo innesta la quinta e si ricorda di essere stato un velocista di razza, prende il povero "Innocenti" e lo lascia sul posto portando in trionfo i vecchi diavoli. Pranzo in una pizzeria lì vicino e rientro, sconfitti ma fiduciosi in un prossimo e vicino riscatto.

NON SOLO CORSA …..TENNIS TAVOLO
di Antonio Carganico

E si....devo proprio dire che fino a quattro anni fa non avrei mai immaginato di essere qui oggi, a scrivere di tennistavolo sul nostro Ali ai piedi, invece siamo già alla terza stagione e questa nuova esperienza come "allenatore" nel tennistavolo G.S. CSI Morbegno, mi sta "prendendo", anche se purtroppo mi ha fatto trascurare il mondo delle corse (no non sono pilota di F1 ne di MotoGP, vado a piedi... come voi!). Si è cominciato a creare un buon gruppo nei ragazzi/e , anche se ,in questi tre anni alcuni anno abbandonato , altri anno iniziato e quelli nuovi si integrano subito nel gruppo! Anche quest'anno ,abbiamo partecipato ai due principali eventi della attività, il campionato CSI Como e il campionato regionale CSI, tutti e due gli eventi si articolano su quattro prove, quindi abbiamo avuto modo di fare esperienza di gara incontrando atleti di tutta la Lombardia e pian piano i risultati si vedono (2 campioni provinciali !), esperienza che ci ha portato a partecipare per la prima volta al Campionato Nazionale CSI Tennistavolo , svoltosi in questi giorni in Friuli a Lignano Sabbiadoro dove noi atleti del G.S. CSI Morbegno (eravamo in sei) ci siamo confrontati con atleti di varie realtà italiane comportandoci discretamente! Per star qui a stilare classifiche vi rimando al sito nazionale www.csi-net.it e per le altre gare della stagione… www.csicomo.it...www.csilombardia.it naturalmente sez. tennistavolo!
Per concludere vi ricordo che i nostri allenamenti si svolgono sempre al martedì ore 17.00/19.00 e il venerdì ore 18.00/20.00 nella palestra di via Ambrosetti a Morbegno, quindi per chi volesse provare o anche iscriversi al G.S. CSI Morbegno sez. tennistavolo sa dove trovarci! (allenatori-Massimo...e Lelle)
Non concludo ancora perchè dimenticavo che il 10 maggio organizzeremo al Palasport di Morbegno un torneo promozionale quindi libero a tutti , siete tutti invitati chi per partecipare chi per assistere alle gare.....
Buone gare a tutti(nonsoloditennistavolo)..LELLE

NON SOLO CORSA …..CICLISMO
di Mauro Bertola

Avendo avuto richiesta da alcuni vecchi atleti usurati dalla corsa, la società ha deciso di aprire le porte ad un altra attività sportiva cara al nostro presidente: il ciclismo su strada/mtb.
Già da alcuni anni il G.S. CSI Morbegno agonistico non è più solo corsa ma i diavoli rossi si sono cimentati anche nel ping pong comandati e allenati da Lelle Carganico ottenendo ottimi risultati senza ledere la matrice podistica, anzi aumentando il carisma e la popolarità del gruppo.
Il ciclismo come il ping pong non ha intenzione di danneggiare l'immagine podistica della società ma di correre su un binario parallelo e se qualche runner in momenti di pausa gare vuol venire a fare qualche pedalata con noi, quest'anno c'è un programma gare sia per "la strada" che per la MTB esagerato.
L'attività agonistica valtellinese su strada si riassume in tre gruppi di gare:
IL TROFEO DEI BORGHI composto da 4 gare
IL CAMPIONATO PROVINCIALE composto da 4 gare
IL TROFEO DELLO SCALATORE composto da 9 gare di cui 2 fuori provincia
oltre a questi tre ci sono gare singole sia per "la strada" che per la MTB riportate nel calendario generale 2015.

Non essendoci più niente da dire auguro a tutti una buona pedalata.