> grafica pubblicitaria
> siti internet
> editoria
> fotografia industriale
36075 Alte Ceccato (VI)
tel 0444 491163
info@grupposedici.com
www.grupposedici.com
GRUPPO S.EDI.C.I. SRL

Sport Montecchio
Anno 15 - n. 12 Dicembre 2021
E-mail: mmvi@libero.it
Direttore Responsabile: Rosanna Frizzo - Redazione, Grafica e Pubblicità: Gruppo Sedici - Montecchio Maggiore - tel. 0444491163 - mmvi@libero.it - Foto: Sandro Scalabrin - Stampa: Gr Grafiche - Reg. Tribunale di Vicenza n. 1159 del 26/11/07

SAF

KARIBU BASKIN ALLE FINALI NAZIONALI

Scarica il PDF

www.facebook.com/sportmontecchio

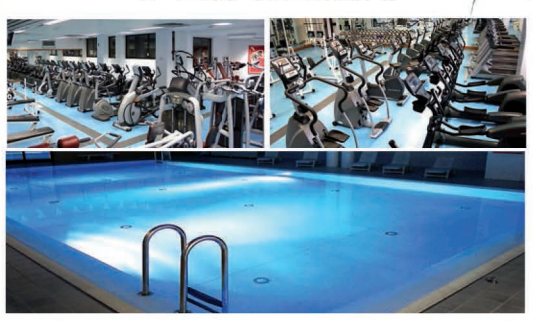
Notizie belle e brutte...

R.F. Ebbene sì! Il sogno sembra essere finito.
La Nazionale di Mancini che tanto ci ha fatto sognare non vince più, ma soprattutto non convince. Il giocattolo si è inceppato e ci ritroviamo a rischiare di non qualificarci per i Mondiali in Katar.
Sembra impossibile, ma è così.
In pochi giorni siamo tornati alla realtà. Ci credevamo i più forti, ma non è così. Forse ci siamo un po' troppo esaltati? Da bravi Italiani sicuramente sì! Abbiamo ironizzato nei confronti degli avversari battuti agli Europei e così, come spesso accade, ora sono i nostri avversari a ridere, un po,' di noi.
Ma cosa è successo? Come è possibile che gli Azzurri di Mancini sbaglino gol fatti, tirino al cielo i rigori? La colpa è dei campionati che sembra contino più di una convocazione in Nazionale?
Mancini avrà un bel da fare a rimettere in piedi il team che è sceso in campo a Belfast stanco e rassegnato.
Ma siccome abbiamo trovato nelle vittorie della Nazionale il motivo per resistere anche contro Coronavirus e in Europa siamo in testa in fatto di vaccinazioni, ebbene speriamo che alla fine i nostri ragazzi ce la mettano tutta.
Anche Berrettini, altro motivo di orgoglio dell'estate da poco trascorsa, non ce l'ha fatta ad arrivare alla finale dell'ATP Final di Torino, come sperava, anzi non l'ha proprio giocata, causa un grave problema fisico.
Per un atleta che si ferma un altro che avanza e così abbiamo potuto ammirare la bravura di Sinner che, chiamato all'ultimo a sostituire Berettini, senza esitazioni ha affrontato una situazione non facile, visto che "partiva freddo". Ha mostrato bravura e tanto carattere e questo non potrà che essere di buon auspicio per il futuro. E chissà che non ritornino le coppie Pietrangeli Bertolucci o Panatta Barazzutti...
Ma intanto, restando nel tennis, registriamo la triste notizia della tennista cinese scomparsa, o presunta tale, dopo aver rivelato al mondo di aver subito violenza da parte dell'ex vice premier Zhang Gaoli. Purtroppo la violenza contro le donne sembra non trovare fine e tocca tutti i livelli! Come continuano a far notizia gli atteggiamenti di intolleranza e razzismo durante gli eventi sportivi, cui per fortuna gli atleti rispondono per le rime.
E' successo nel match di Seconda Categoria Granze - Tribano, nel Trevigiano. Durante la partita di calcio i compagni hanno difeso un compagno di colore, oggetto di insulti razzisti, nell'unico modo possibile, smettere di giocare, ben sapendo che avrebbero perso a tavolino.
Non sarebbe il caso che cambiasse questa assurda regola, visto che anche l'arbitro sente gli insulti dagli spalti e può confermare l'accaduto? Ma ne abbiamo di strada da fare…
E che dire della bella storia di Junior Messias che dall'Eccellenza arriva al Milan e in Champions sigla la vittoria contro l'Atletico Madrid, vittoria importantissima per le speranze di passare agli ottavi della squadra di Pioli?
La sua è una favola bella sulla quale i nostri giovani atleti dovrebbero meditare. Innanzi tutto perché insegna che nella vita non si deve mollare mai, anche se sembra di aver toccato il fondo: Junior abile calciatore carioca con tanti numeri in saccoccia, preferisce agli allenamenti il divertimento e il bere, finché, al ritorno dalla festa di matrimonio del fratello esce di strada con l'auto. Si salva e da lì decide di smettere di bere e cambiare completamente. Viene in Italia, lavora come facchino e gioca a calcio.
Ha talento e quando c'è talento prima o poi l'occasione arriva. Certo è necessario tanto spirito di sacrificio e quello al ragazzo non manca, visto che ha una famiglia e figli da crescere. E poi c'è la fortuna, in questo caso quella di essere notato da Ezio Rossi durante una partita fra migranti. La storia si è ormai arricchita di tutti gli elementi e Junior arriva alla magica serata del 24 novembre. Segna all'Atletico e il mondo impara a conoscerlo.
Dove arriverà questo ragazzo con la passione del calcio che fino a 5 anni fa per vivere consegnava elettrodomestici?
Speriamo lontano…

Il Montecchio continua a vincere

Manuel Ghiotto bronzo mondiale

A Capo Nord con due Ciao /3

MAX Fitness Center
FITNESS - PISCINA - SQUASH - RIABILITAZIONE - AREA MEDICA
RIABILITAZIONE FITNESS PISCINA

Viale Trieste 89 - Montecchio Maggiore (VI)
Tel. 0444/491915 Cell. 333/2859853
www.centromax.it Facebook: MAX s.r.l.

DIMAGRIMENTO

Lo staff del MAX

Come si fa a dimagrire? Eliminando i problemi metabolici che hanno dato inizio all'accumulo di grasso.
Eccesso di calorie: non solo mangiare meno ma mangiare meglio (appoggiarsi a un nutrizionista).
Eccessiva riduzione delle calorie: assumere calorie nettamente inferiori a quelle necessarie, all'inizio può dare risultati che poi si esauriscono perché si verifica una riduzione del metabolismo basale (l'organismo si abitua a sopravvivere con meno calorie con effetti tipo stanchezza cronica, calo del desiderio sessuale e delle masse muscolari).
Pasti troppo consistenti e infrequenti: sforzatevi di aumentare il numero di pasti giornalieri almeno fino a 4.
Stile di vita sedentario e mancanza di attività fisica: allenatevi almeno tre giorni alla settimana, anche se l'ideale sarebbe andare in palestra 4-5 volte alla settimana.
Se avete molti Kg da perdere: eseguite un breve circuito di potenziamento muscolare all'inizio della seduta seguito da esercizio aerobico continuo di almeno 40 minuti a media intensità.
Se invece volete solo eliminare un po' di grasso ostinato: meglio un programma basato sul circuit training.
Bere! Cercate di bere almeno due litri di acqua al giorno. Resistenza all'insulina: preferite alimenti ricchi di fibre (verdura, frutta, cereali) e riducete il consumo di zuccheri semplici (dolci, farine e cereali raffinati) si evitano tutti quegli sbalzi glicemici che a lungo andare predispongono il soggetto al diabete di tipo II.
Dieta iperproteica: se i carboidrati e i grassi introdotti con la dieta sono sufficienti a coprire le richieste energetiche le proteine in eccesso vengono trasformate in grasso.
I nostri professionisti vi aspettano al MAX.

AMS
SAF GROUP
A.M.S. S.p.A.
Via Casalin, 3/A - 36044 Val Liona (VI) Tel. 0444/889839 - Fax 0444/889495
www.ams-spa.it e-mail: info@ams-spa.it
PARTICOLARI TORNITI IN ACCIAIO INOX, OTTONE, ECOBRAS E RAME

IL MONTECCHIO NON MOLLA E CONTINUA IL CICLO DI VITTORIE

MISTER COPPOLA: IL NOSTRO E' UN GRUPPO UNITO E DI QUALITA'

Da destra Federico Coppola e il vice Riccardo Fissore

Conferenza stampa di Mattia Pennacchio Vedi il video

Sintesi gara con il Mozzecane Vedi il video

S.S. Il Mister Federico Coppola chiediamo innanzitutto di commentare la bella performance in Coppa...

"In Coppa eravamo partiti con l'intento di conoscerci meglio e di fare 'minutaggio'. Poi, col passare dei turni ci abbiamo preso gusto e adesso speriamo di raggiungere la finale."

Per te è il primo anno come allenatore della Prima squadra...

"Sono moltiplicate le emozioni. Rispetto alle giovanili, ovviamente, è tutto un altro calcio. Sono ritornato a fare il calcio che facevo una volta da calciatore. Mi spiego meglio. Negli anni nelle giovanili qui al Montecchio i risultati erano importanti ma ancor di più la crescita dei ragazzi. Invece adesso mi trovo a lottare per vincere. Montecchio è, giustamente, una piazza esigente e la famiglia Aleardi mi ha messo a disposizione una rosa importante e di qualità."

Quest'anno il mercato in entrata dimostra che la società punta alla promozione in D. Per te è una responsabilità in più o un piacere in più avere giocatori 'di livello'?

"Sicuramente è un piacere allenare la mia squadra. Ho giocatori di qualità per la categoria che stanno dimostrando nel campo il loro valore. E' davvero appagante quando vedi la tua squadra metter in pratica in partita quello che fai in allenamento...

Devo anche dire che adesso si parla di salto di categoria ma all'inizio siamo partiti con una mezza rivoluzione, una squadra molto giovane, un nuovo allenatore, un nuovo DS... Non era facile pensare di arrivare a dicembre con tutti i 'pezzi' messi insieme e trovarsi così in alto. Adesso però è bello che tutti parlino di un Montecchio così vincente. Sono orgoglioso di questo perché ce lo siamo guadagnato sul campo..."

Nel primo discorso ai tuoi ragazzi cosa hai detto loro?

"Prima di tutto voglio dire che ho un bellissimo ricordo del ritiro precampionato. Stare tutti assieme per tutto il tempo rafforza i legami e dà modo di parlare molto. Ho voluto fare capire loro che questo sarebbe stato un anno importante e che se tutti ci avessimo creduto si poteva creare qualcosa di bello. Ho chiesto di seguire me e il mio staff, di fare gruppo e di stare bene insieme. Di avere voglia di venire al campo ad allenarsi, per migliorarsi e crescere.

E la loro serietà me l'hanno sempre dimostrata. Lo so che la frase 'fare gruppo' è una cosa forse banale, ma è fondamentale. Quando tutti 'remano dalla stessa parte' è tutto più facile."

Il mister della Nazionale Mancini, nell'ultimo difficile periodo diceva che era importante che i giocatori entrassero in campo per divertirsi. Tu cosa pensi?

"Per me ci si diverte quando si fanno delle belle prestazioni e si porta a casa la vittoria... Perché conta soprattutto vincere. Se invece si intende 'divertirsi' applicare con 'leggerezza' quello che si è studiato in allenamento o riuscire a fare delle belle giocate personali, allora sì."

Il campionato del Montecchio è sicuramente molto buono. Resta il rammarico dello scontro diretto perso con la capolista Villafranca.

Qualche rimpianto?

"A parte il risultato non ho rimpianti. Quella partita l'ho vissuta dalla panchina e me la sono rivista poi. Abbiamo fatto un'ottima partita in casa loro. E' stata decisa da un episodio. Abbiamo tenuto bene il campo creando qualche occasione. Magari ho qualche recriminazione. Un attimo prima che il Villafranca segnasse abbiamo avuto noi un'occasione clamorosa per portarci in vantaggio. Non cambierei né la formazione iniziale né l'impostazione della partita. Abbiamo giocato con coraggio."

Che sensazioni hai avuto quando la squadra ha stravinto, sempre in casa loro, in Coppa?

"La Coppa fa storia a sé. Ma la nostra prestazione mi ha fatto pensare che non siamo inferiori a loro e che ce la possiamo giocare fino all'ultima giornata."

In questo ultimo periodo non c'è solo Casarotto a segnare...

"Il capitano è un giocatore straordinario per la categoria. Devo dire però che non ero per nulla preoccupato perché era solo una questione di tempo. Anche gli altri attaccanti ora si sono sbloccati e questo è importante per loro, soprattutto dal punto di vista psicologico. Adesso dobbiamo cercare di far partecipare di più i difensori alla fase d'attacco."

Ultimamente vediamo Casarotto un po' nervoso, come se non segnasse da molte giornate...

"Lui ci tiene da morire a far bene. Ha un attaccamento alla maglia unico. Sente la responsabilità e per questo vuole fare sempre il massimo, e per lui è fare gol..."

Il Villafranca non rallenta...

"Nemmeno noi. Intanto cerchiamo di pensare a noi e di vincere le nostre partite. Poi vedremo. Approfitto dell'occasione per ringraziare tutti a cominciare dal mio staff che mi permette di ottenere tutte queste soddisfazioni."

I PROTAGONISTI ALBERTO MEGGIOLARO

S.S. Alberto Meggiolaro è tra i giovani biancorossi più interessanti...

Alberto, come giudichi il cammino fin qui della squadra?

"Sta andando bene. Abbiamo iniziato con un pareggio incolore ma poi abbiamo sempre vinto con l'eccezione importante della sconfitta in casa del Villafranca. Peccato perché poteva andare diversamente..."

Come ti trovi nell'ambito della squadra?

"Si lavora molto bene e tra giovani e vecchi c'è un clima molto positivo."

Il mister Coppola ti conosce molto bene e con lui negli Allievi hai fatto due anni come capitano. Dice che hai tantissime qualità e quando non ti mette tra i titolari iniziali ti vede un po' arrabbiato...

"E' vero. Vorrei sempre entrare in campo, ma capisco che sono giovane e che ci sono anche i miei compagni, tra l'altro molto bravi. Io però, anche se non entro dall'inizio, cerco di trovarmi sempre pronto e per questo mi alleno cercando di dare sempre il massimo in settimana."

Cosa ti piace di più della squadra?

"Giochiamo un calcio propositivo. Appena recuperiamo palla cerchiamo subito di attaccare l'avversario e poi siamo un gruppo ben assortito e coeso."

In che posizione ti piace giocare?

"Sono sempre stato difensore centrale (destro) ma ho giocato anche come terzino destro."

Dove ti ritieni forte e dove devi migliorare?

"Mi sento bravo nel gioco fisico difensivo. Devo migliorare nella visione di gioco e nell'impostazione. Mi piacerebbe essere come il mio idolo Thiago Silva..."

Cosa puoi dire del tuo capitano, che qualche volta è un po' nervoso?

"'Casa' è un gran giocatore e dà sempre il massimo per sè e soprattutto per la squadra. E' un esempio per noi tutti ed in campo è un vero trascinatore..."

ALLIEVI ÉLITE U17

La formazione U17 castellana è allenata da Alfredo Plumitallo che il Responsabile del Settore Giovanile Filippo Ghiotto presenta cosi:

"Il creatore del nostro progetto tecnico torna a cimentarsi nella categoria principe del settore giovanile, ovvero l'under 17 élite. Alfredo avrà il compito di valorizzare il lavoro svolto dai suoi predecessori, dovrà fornire indicazioni alla società in merito a quali potrebbero essere i ragazzi più promettenti oltre a cercare di conseguire dei buoni risultati sportivi. Mister Plumitallo è un tecnico del Montecchio dalla stagione sportiva 2017/18 e nelle scorse quattro annate ha seguito il biennio dei giovanissimi 2004 e poi quello dei 2006.

Alfredo, nato a Vicenza, classe 1974, da calciatore ha mosso i primi passi nel Villaggio del Sole.

Ha iniziato ad allenare nella stagione sportiva 2011/2012 al Real Vicenza nella categoria Alli evi sperimentali, poi a Trissino Valdagno con i Giovanissimi regionali, due anni Allievi provinciali e un anno Giovanissimi sperimentali e un anno ad Altavilla Vicentina Giovanissimi provinciali e poi nel 2017/2018 arriva a Montecchio Maggiore. Il mister è coadiuvato da Lorenzo Peruffo (vice allenatore) fresco di laurea in scienze motorie. Un ringraziamento particolare ai dirigenti Fabio Portinari e Alessandro Perelli che seguono tutta la parte amministrativa, preparazione delle partite e gestione della logistica del campo di gara."

"Sono contento di lavorare a Montecchio —afferma Alfredo Plumitallo— in quanto vedo che i ragazzi che alleniamo hanno l'opportunità di arrivare in Prima squadra. Sono orgoglioso del progetto tecnico "società amiche" che sta crescendo. Valore aggiunto del settore giovanile è la sinergia tra i tecnici. Sono relatore in alcune riunioni tecniche della Scuola Calcio elite in ambito "progetto tecnico e obiettivi individuali e sul modello di gioco".

In campionato siamo alla 10ª giornata e la squadra è prima a parimerito col Villafranca con 24 punti, frutto di 7 vittorie e 3 pareggi.

La U17 del Montecchio e a destra il suo allenatore Alfredo Plumitallo

Il Fotoracconto del mese

Ancora una vittoria convincente con il Mozzecane tra le mura amiche per non perdere il contatto con la capolista Villafranca

Montecchio - Mozzecane 3-0

Prima vera occasione al 42° per Talarico

Allo scadere del tempo tentativo dalla distanza di Guccione che quasi sorprende il portiere

Al 64° rigore procurato da Montagnani

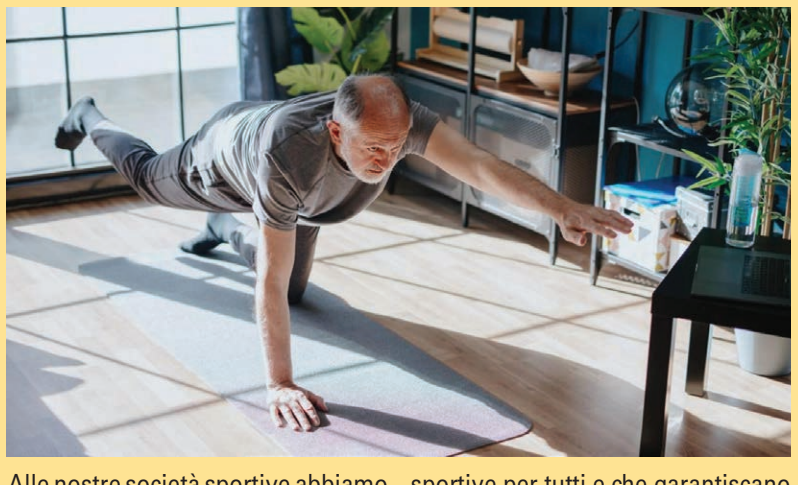
Trasformazione di Casarotto

Pennacchio insacca indisturbato all'84°

Terzo gol di Montagnani all'88°

PROGETTO HEALTHY LIFESTYLE 4ALL

Lo sport castellano crede nello "Sport per Tutti" e nel benessere che ne deriverebbe per la comunità



Alle nostre società sportive abbiamo di recente chiesto un parere sul progetto dell'UE HealthyLifestyle4All che declina l'invito a mettere in cantiere azioni concrete di attività sportive per tutti e che garantiscano benessere e salute, in una logica di sport per tutti e di sport inteso come prevenzione sociosanitaria.

Segnaliamo l'iniziativa del **Pattinaggio Alte** che, attraverso il suo presidente Antonio Grotto, ci racconta: "Nel nostro piccolo, sono due anni che organizziamo il "Summer skate" durante il quale invitiamo a partecipare le famiglie, figli - genitori - nonni. In estate è una attività che riusciamo a gestire, in inverno diventa difficile. Abbiamo in programma un incontro (già fatto anche in passato) con un nutrizionista per insegnare a tutti come si deve alimentare uno sportivo che equivale alla fine a mangiare sano e vivere sano anche per le famiglie."

Anche il Presidente dell'**Alte Calcio** Ivan Chiari auspica che si possano organizzare Incontri divulgativi sugli stili alimentari dei bambini e ragazzi. "Sarebbe bello che ci fosse una cabina di regia che coordinasse le diverse società sportive, proprio per avere delle serate che veramente riescano a coinvolgere tutta la cittadinanza."

Per la società del **Montecchio Calcio** l'iniziativa è interessante anche pensando all'allungamento della vita e al miglioramento delle condizioni fisiche in età avanzata. Sicuramente sarà cosa utile e positiva coinvolgere i non più giovani con chi pratica sport attivamente.

Secondo la Presidente del **Volley Montecchio** Carla Burato "Il progetto è sicuramente meritevole e già attuato per alcuni aspetti da tante società sportive attraverso i progetti scuola, regolamenti interni per l'educazione e rispetto dei luoghi e del materiale, uso intelligente spazi condivisi. Certamente possiamo fare di più e meglio lavorando anche sull'inclusione e portando nelle piazze, tra le persone, le nostre realtà".

Per Dal Pezzo del **San Vitale '95**: "E' un ottimo progetto, lo sport deve essere per tutti, deve essere praticato a tutte le età e deve educare ad un sano stile di vita".

Martina Rubega del **Volley San Vitale 2020**: "Iniziative come quelle di HL4A, per quanto lodevoli negli obiettivi, purtroppo spesso tendono ad essere fin troppo dispersive nell'applicazione. Progetti di livello Europeo non sono facilmente accessibili da piccole realtà come la nostra, in cui tutte le persone coinvolte sono già assorbite dagli impegni necessari per il normale svolgimento delle attività societarie e federali".

Renato Urbani del **Basket Montecchio**, afferma invece "Sarebbe sicuramente una cosa buona. Ma le istituzioni europee dovrebbero venire in Italia per vedere quello che succederà allo sport (e non solo) a partire dal primo gennaio prossimo, quando entrerà in vigore la nuova legge sul Terzo Settore che porrà vincoli stringenti e chiederà più impegno da parte dei nostri volontari".

Per **Mauro Peruzzi**: "Lo sport che supera i limiti dell'età anagrafica, non me ne vogliano tanti miei amici, noi lo facciamo già da tantissimi anni. Il grande successo dei rally storici è prettamente dovuto al fatto che tanti piloti, 'giovani di una volta', continuano a gareggiare con le auto storiche... Al di là dei rally devo dire che rimango sempre più piacevolmente sorpreso nel vedere tantissimi anziani popolare le strade, non solo di città, facendo Nordic Walking o in bicicletta soprattutto col proliferare di quella dotata di pedalata assistita".

Ora la palla va all'Amministrazione affinché sostenga le iniziative già in atto e ne metta in campo altre, perché una città che sta bene in salute sta meglio anche economicamente e socialmente.

MANUEL GHIOTTO SORPRENDE TUTTI: AI MONDIALI ARRIVA UN BRONZO

Manuel a colloquio con Antonio Grotto

Adriana Abraham e Manuel con la medaglia al collo

S.S. "Per il Pattinaggio Alte -riconosce il suo Presidente Antonio Grotto- la convocazione di un atleta di 16 anni ai Mondiali in Colombia era già una enorme soddisfazione.
Manuel e altri 2 giovanissimi erano stati portati oltreoceano solo per fare un po' di esperienza e non sapevamo se avrebbero gareggiato. E alla fine tutti e tre hanno partecipato alle gare. Una cosa importante per prepararli ai Mondiali in Italia a casa nostra... La differenza con gli altri due (un ragazzo e una ragazza) è che loro sono dei velocisti che corrono dunque individualmente, mentre Manuel fa gare lunghe ed entra nella 'corrida' assieme ad atleti smaliziati di diciott'anni."

Deve essere stata una grande emozione...

"Certamente. Ma devo ammettere che in molte occasioni ho dovuto dissimulare la mia strabordante contentezza visto il mio ruolo in Federazione (responsabile del settore Corsa). Per cui non mi si vede mai abbracciato a Manuel ma sempre, come dire, al mio posto in stile un po' british. Ma che fatica!!!"

Certo che non esternare la propria felicità è stato un peccato...

"Confesso che mi sono ritagliato dei momenti in cui ero solo e che ho utilizzato per esprimere tutta le mie emozioni e mi sono anche commosso."

Manuel ha disputato più gare...

"Nella 10km ad eliminazione —la prima volta dai tempi di Giuseppe Lovato che un atleta del Pattinaggio Alte correva in un Mondiale— è riuscito nell'impresa di arrivare sesto. Chi l'avrebbe mai pensato? Eravamo tutti piacevolmente stupiti. Poi ha raggiunto il massimo conquistando il bronzo nell'Americana assieme all'altro sedicenne Riccardo Ceola (6° nella velocità) e al diciottenne Andrea Cremaschi. Un risultato totalmente insperato."

Questi risultati della Nazionale in generale e in particolare di Manuel hanno ancora più valore tenendo conto di dove e quando sono arrivati.

"Gareggiare in Colombia è sempre difficile perché il pattinaggio è lo sport nazionale. In più Novembre è per noi Italiani è un periodo in cui non ci sono gare e ci si prepara solo per la fase invernale. Siamo andati davvero oltre le più rosee speranze."

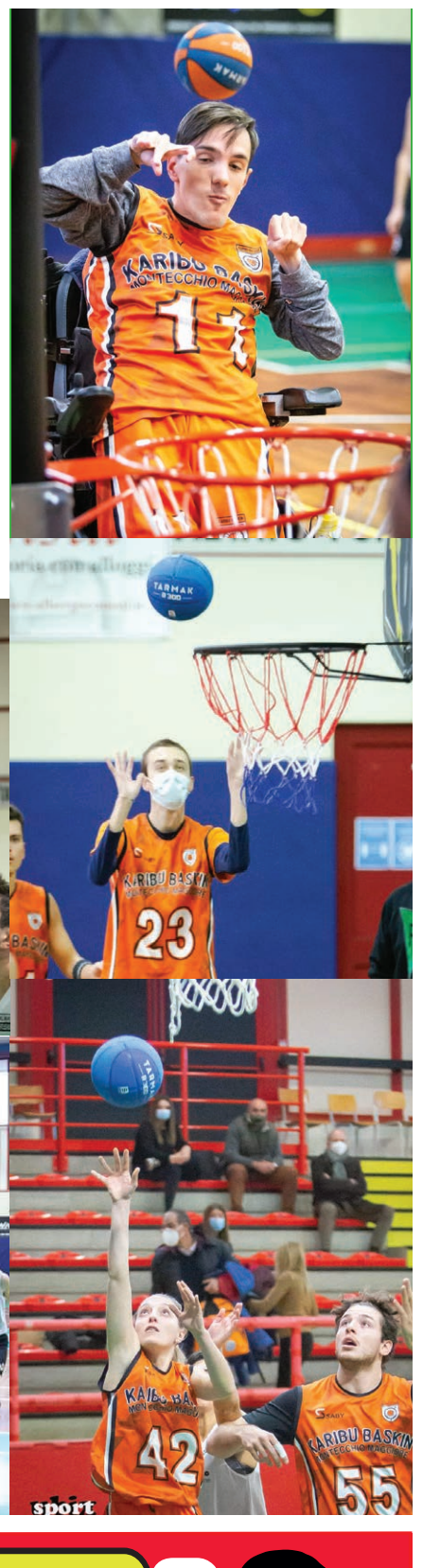
Per Adriana Abraham, coach di Manuel, è stata una 'sofferenza' non essere in Colombia e gioire sul posto per le imprese del suo atleta...

"Mi sono accontentata delle dirette internet. Siamo molto orgogliosi di quello che ha fatto Manuel, in un Mondiale e nella 'tana dei lupi'. Lui è stato all'altezza della situazione e ha gareggiato come se non avesse 16 anni. Entra sempre in gara per vincere. E' vero un fuoriclasse. Non nascondo che alla fine sono scese copiose le lacrime. Ma che felicità... Bravissimo!"

KARIBU BASKIN MONTECCHIO ACCEDE ALLA FINALISSIMA DEL TORNEO DELLA RIPRESA

21 novembre 2021 data da segnare sul calendario per il Karibu Baskin Montecchio Maggiore.
Dopo quasi 6 anni dalla sua nascita e dopo essersi qualificati Campioni Regionali nel 2018, vola per la prima volta alle finali Nazionali che si terranno nei giorni 18-19 Dicembre a Lignano Sabbiadoro.
Per guadagnarsi il biglietto per le finali, i ragazzi del Karibu hanno disputato due bellissime partite che si sono giocate a Spilimbergo.
La prima, molto combattuta, contro i padroni di casa di Zio Pino Baskin Udine si è conclusa con un punteggio di 67 – 65 e la finalissima tutta vicentina ha visto la compagine nero-arancio imporsi per 99 a 74 contro gli amici del GSAlpini Baskin Vicenza.
Oltre al risultato sportivo, l'occasione per il Karibu è stata ghiotta: trasferta lunga di due giorni trascorsi assieme; notte in hotel, tante chiacchierate, risate e momenti di condivisione che mancavano da tanto tempo.
I castellani sono pronti a replicare nel weekend del 18-19 Dicembre sul parquet di Lignano Sabbiadoro: che vinca il migliore!

Asd Karibu Montecchio Maggiore



SERIE B FEMMINILE: BASKET MONTECCHIO IN SALITA VERSO LA SALVEZZA

Lino Vandin

Da sinistra: Nicole Longhi, Eleonora Zampieri e Valentina Varalta

"Ancora siamo in ritardo in classifica, ma possiamo recuperare…".
Coach Andrea Callegaro, ad ogni avvio di stagione nel Montecchio, ci aveva abituato a partenze brucianti delle sue squadre subito al top della forma. Situazione insolita, quindi, offre la presenza di un complesso che è stato costretto ad affrontare fin da subito una corsa ad ostacoli nella preparazione. Sono saltate le ultime due amichevoli e, addirittura, è stata rinviata una partita (ad Abano) lasciando fuori dall'agone per tre settimane giocatrici che avevano, invece, estrema necessità di misurarsi sul campo. Lo richiedeva il radicale rinnovamento dell'organico con l'ingresso di tante giovani giocatrici da scoprire.

QUALE GIOCO? Per questo più che alle figure di un puzzle, pensiamo che Andrea Callegaro abbia ricordato le lettere dello scarabeo per risolvere l'urgente problema di mettere in campo quintetti che avessero punti sufficienti per evitare quei cedimenti che costringono, poi, a rincorse spesso impossibili. Il livello di molte avversarie quest'anno è talmente alto che anche lo squadrone dell'Abano sta arrancando a metà classifica. Davanti, corrono e incutono rispetto S. Martino di Lupari e Padova, oltre che un Rovigo che si è ulteriormente rinforzato dopo avere rischiato di farcela al tentativo recente di scalata in A2.

PARTENZA DISASTROSA. Tutto sommato, è andato quasi bene il primo match di metà ottobre finito sul risultato di 48-67 contro questo Rovigo che già ha carte per giocare in A2. Lottando coraggiosamente, si è evitato di essere umiliati anche nell'orgoglio.
La preoccupazione è affiorata prepotente, invece, a conclusione dell'imprevista seconda battuta d'arresto, anch'essa casalinga (43-48). La Junior San Marco era squadra sicuramente più abbordabile, visto che si era rimasti a lungo in vantaggio, dopo aver recuperato un passivo iniziale importante. Cedendo in finale, si è capito quanto male avesse fatto alla tenuta delle ragazze la sosta di tre settimane. A confermare il ritardo di preparazione è stata la terza sconfitta, a Padova. Dopo l'ennesima partenza sofferta, è mancata persino quella reazione mostrata contro le Veneziane. Il risultato deludente (32 punti contro i 55 delle locali) è da nascondere sotto il tappeto e dimenticarsene.

MA ARRIVA LA REAZIONE. Quanto l'improvvisa convocazione in nazionale Under 18 di Nicole Longhi abbia contribuito alla positiva scossa piombata sulla squadra non è possibile sapere. Quello che è certo è che contro le lupe di S. Martino, forse ricordandosi che sulla propria divisa è stampata una tigre, tutte le ragazze sembravano trasformate, al punto da regalare un primo quarto (22-6) d'altri tempi. Oltre che i tifosi, la sorpresa ha mandato in tilt la formazione rivelazione del campionato. Quando, poi, le Lupe si sono risvegliate dall'incubo, hanno cozzato contro una difesa che ha concesso solo possibilità dal perimetro. A quel punto, tre castellane (Curti, Zanuso e Pierini) sono finite in doppia doppia, con i rimbalzi. Ma mai, come in questa partita finita 65-55, tutte si sono sentite partecipi a questo risultato assolutamente imprevisto. Non solo, ma a godere di maggiore ribalta nella partita successiva contro le giovani del Sarcedo è stato chi, per vari motivi, aveva fino ad allora giocato meno. È il caso di Marina Grazian e di Alessandra Gulino. Inoltre, data anche l'assenza di Sofia Curti, si sono bene avvicendate a Pierini e Zanuso sia la giovane Varalta che Zampieri.
Questa ultima partita ha inoltre fornito importanti indicazioni. A compensazione dei troppi errori sottocanestro (diversamente, invece che a 70 punti si arrivava quasi alla terza cifra) è andato bene il tiro da tre punti, con Baron e Gasparella che hanno creato il solco. Ma anche qui si poteva far ancora meglio, visto che Vittoria Maculan, pur segnando 8 punti, non ha ripetuto l'exploit della sera prima (cinque bombe consecutive) con la squadra di Promozione.

TRE TRASFERTE sono ora alle porte, a cominciare dal recupero previsto Sabato 4 dicembre ad Abano. Seguiranno l'ultima d'andata a Bolzano e la prima di ritorno a Rovigo.
"Da questo trio di appuntamenti mi aspetto almeno due punti –commenta l'allenatore Callegaro– e poi ci sarà una corsa per risalire le posizioni in classifica, con l'obiettivo di evitare gli incroci per la salvezza nel girone d'argento."

RUBRICA DI CURIOSITA', INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI

DIETA O MOVIMENTO? QUESTO È IL DILEMMA!

R.F. Che cosa è più importante per la perdita o il controllo del peso? Controllare la propria alimentazione o fare attività fisica?
Secondo un recente studio (e ce ne sono davvero tanti!), l'11% delle persone pensa che sia più importante controllare l'assunzione di cibo e bevande, il 18% ritiene l'attività fisica più importante e il 70% delle persone pensa che siano ugualmente importanti.
Secondo questa maggioranza di persone, per non aumentare di peso le calorie che introduciamo con la dieta devono essere uguali a quelle che bruciamo con l'attività fisica. Ma questa idea, che in via teorica potrebbe essere giusta, è molto lontana dalla realtà perché tende a sovrastimare la spesa energetica ottenuta con l'esercizio fisico.
Quanta attività fisica dobbiamo fare per bruciare quello che mangiamo?
Per eliminare le calorie presenti in un'unica noce di burro dobbiamo aggiungere 700 metri alla nostra passeggiata quotidiana e 250 metri per ogni sardina che mettiamo in bocca. E se mangiamo 2 cosce di pollo arrosto è meglio uscire con le nostre cosce e correre un pochino!
Dall'altra parte molte persone pensano di perdere peso semplicemente contando le calorie; per questo scelgono prodotti light o senza zucchero (che contengono aspartame usato anche nel mangime per i maiali destinati all'ingrasso).
Limitare le calorie è importante, ma è fondamentale anche scegliere i cibi giusti, e distribuirli correttamente nell'arco della giornata, evitando per esempio di trovarci a fare attività fisica a digiuno, naturalmente.
Ma se l'attività fisica non serve a farci bruciare grassi, a cosa serve?
Lo sport ci aiuta a sviluppare massa magra e quindi a bruciare di più anche quando siamo a riposo.
L'attività aerobica stimola il nostro sistema cardiocircolatorio e polmonare e, se fatta in modo adeguato, stimola il nostro corpo ad usare i grassi come fonte di energia. Il senso dell'attività fisica nel controllo del peso, non è di bruciare l'eccesso di calorie in una seduta di allenamento, ma quello di aumentare la muscolatura nel tempo e stimolarla a bruciare di più. Questo si tradurrà in un aumento del metabolismo basale e in una maggior facilità a controllare o perdere il peso corporeo.
Insomma mangiamo sano, giusto e muoviamoci in tutti i modi, secondo le nostre possibilità! E soprattutto leggete l'approfondimento del MAX in prima pagina.

Leggi
ViCult
TUTTO QUANTO FA CULTURA
Il web magazine sulla Cultura di Vicenza e provincia
www.vicult.net
redazione@vicult.net
www.facebook.com/ViCult.net

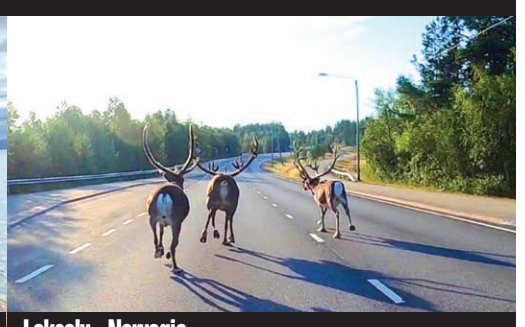
A CAPO NORD IN SELLA DI DUE CIAO

Ultima parte del racconto dell'avventura di Mirco e Alice che li ha portati nel punto più a nord d'Europa

S.S. "Quando siamo arrivati all'ultimo borgo prima di Capo Nord siamo andati nel campeggio e abbiamo cercato di dormire un po' prima del tratto finale. Purtroppo -ammette Alice- ero troppo eccitata e non riuscivo a dormire. Dopo un paio d'ore ho detto a Mirco che era meglio alzarci e metterci in viaggio..."
"E l'ultima tappa di 13Km l'abbiamo fatta a ritmo di lumaca -interviene Mirco- perché abbiamo voluto ammirare il panorama ma soprattutto gustarci tutte le sensazioni e quasi ripercorrere internamente tutto il viaggio che ci aveva portato lì.
Fino a quel punto avevamo tenuto una media di circa 40Km/h. Nell'approccio di Capo Nord andavamo a circa 25km/h... E' proprio vero che 'il viaggio' non è solo una cosa fisica, ma anche mentale. A Capo Nord ci eravamo già stati con la nostra BMW. Conoscevamo i posti, non erano nuovi per noi, ma il modo in cui ci siamo arrivati ce li ha fatti vedere sotto un'altra luce..."
Dopo questa 'impresa' che progetti avete?
"Intanto stiamo finendo in questi giorni il libro di questo 'giro in Ciao'. Poi vedremo se riusciremo a portare a termine il progetto del Giro delle Americhe. Comunque il mondo è così grande che di mete interessanti ce ne sono tantissime."
Siamo sicuri che Miral (Mirco e Alice) faranno ancora tanti tanti chilometri...

Capo Nord

Skarsvåg - Norvegia


Lakselv - Norvegia

Stoccolma

Sandviken - Svezia

Rovaniemi - Finlandia

ALBERTO BATTISTOLLI: UN ANNO DI CRESCITA FINITO COL BOTTO!

Una stagione per il giovane alfiere della Scuderia Palladio con tante gare fatte per fare esperienza e per conoscere al meglio la macchina che si conclude con la bellissima prima vittoria assoluta nel Liburna Rally Terra

Lucky e Alberto Battistolli

Significativo abbraccio con Simone Scattolin dopo la vittoria

S.S. "Devo dire —ammette Alberto Battistolli— che al Liburna mi sento sempre a mio agio perché è stata la prima gara che ho disputato su una 'moderna'. Poi amo tantissimo la Toscana e lì ho anche tanti amici visto che frequento l'università lì. Tutto faceva presagire un weekend che partiva col piede giusto..."
E poi è andata che meglio non si poteva...
"Stranamente, perché non era nelle nostre aspettative. Le mie non di sicuro."
Non pensavi di essere competitivo?
"Non a quel punto. Anche a guardare lo stupore un po' di tutti..."
Alla fine secondo te cosa ti ha fatto andare così veloce?
"Forse il fatto che mi sentivo tranquillo, senza particolari ansie di arrivare in fondo, le stesse che hanno costellato le precedenti gare dell'Europeo. Per me era una gara pensata per divertirsi, ma alla quale tenevo molto anche perché molti amici erano venuti a vedermi."
Guardando la stagione a ritroso, ci sono state gare che ti sono piaciute di più e altre che speri di dimenticare presto?
"E' stata una stagione di alti e bassi. Abbiamo vissuto momenti di esaltazione ed altri di frustrazione, magari per aver commesso errori banali, ma con la cosa positiva che abbiamo finito tutte le gare ad eccezione di quella di Roma in cui c'è stata una rottura meccanica, ma tutto il Campionato Europeo lo abbiamo fatto seguendo quello che ci eravamo prefissati.
Sicuramente è stato un anno importante per la mia crescita rallistica e personale. Aver avuto la fortuna di aver vissuto tutti questi momenti mi ha fortificato caratterialmente. Anche con l'aiuto delle persone giuste attorno a me. A cominciare da Simone (NdR Scattolin), mio padre 'Lucky', a Giandomenico (NdR Basso) e naturalmente a Mauro (NdR Peruzzi) che non mi ha mai 'mollato' seguendomi per tutta l'Europa."
Tra tante belle foto di quest'anno ci ha colpito l'abbraccio con il tuo navigatore. Si vedeva che Simone era davvero commosso...
"Lo era molto, perché è stata un po' una vittoria che lo ripagava per tutta la fatica che ha dovuto fare fino ad ora."
In questa stagione c'è stato qualche momento in cui hai dubitato di te e del percorso che stavi facendo?
"Dubitato di me no, ma vedevo che la strada era lunga e piena di insidie. Andando avanti, anche con il supporto di tutti, ho visto che si poteva sempre migliorare e portare il limite un po' più in là. Questa è una cosa molto importante."
Mauro Peruzzi, nella sua intervista afferma che era convinto che dopo avere disputate tante gare dell'Europeo, tornato in Italia avresti avuto la possibilità di vincere e così è stato. Inoltre pensa che per te la prossima stagione sarà piena di soddisfazioni anche all'Europeo. Cosa ne pensi?
"Mauro è un amico ed è troppo buono... Sicuramente il prossimo anno partiremo con prospettive un po' più ambiziose. Chiaro che 'una rondine non fa primavera' e secondo me ho ancora molto da dimostrare."
Dove credi di dover migliorare? Dal punto di vista mentale o tecnico?
"C'è da lavorare ovunque ma soprattutto dal punto di vista tecnico e l'esperienza diventa molto importante soprattutto nelle difficoltà. A volte ho fatto errori stupidi per voler strafare e adesso cerco di limitare il mio impeto. Ci sono certi fondi nell'Europeo in cui non sono ancora completamente ferrato e anche lì devo migliorare."
Qual è la gara in cui ti sei divertito di più?
Sicuramente l'ultima, al Liburna, dove ho vinto. Ma anche all'estero me la sono goduta guidando su percorsi difficili. In particolare sono stato molto felice di aver gareggiato nel Rally Liepäja in Lettonia su degli sterrati velocissimi."
Per l'anno prossimo cosa ti aspetti?
"Di continuare a migliorare sempre più."

IL COMMENTO DI MAURO PERUZZI

S.S. "Per Alberto è stato un grande anno. Finalmente incominciamo a raccogliere i risultati. Dopo l'esperienza maturata con sei gare dell'Europeo, al Liburna ha ottenuto il primo successo nelle 'moderne', non credo di esagerare, 'a mani basse', da campione 'scafato'."
Significa che l'anno prossimo incomincerà a vincere dalla prima gara?
"No. Nell'Europeo no. Mi accontenterei di dimezzare il distacco, in tempi, attuale, anche perché non si può andare a provare come in Italia. L'esperienza accumulata quest'anno sarà sicuramente utile. L'anno prossimo se siamo bravi e fortunati potremmo arrivare tra i primi 10."
In questa stagione hai mai temuto che Alberto si demoralizzasse un po'?
"Alberto è un ragazzo giovane, per cui ha fame di vittorie. Ma per diventare sempre più competitivi bisogna pagare lo scotto che ha pagato lui. Sbagliando si impara e soltanto se ti confronti nelle difficoltà con i più bravi vai avanti. E' ovvio che all'inizio ci possa essere della frustrazione. Ma poi arrivano i risultati.
Attorno ad Alberto abbiamo costruito una intera squadra per la sua crescita rallistica. A cominciare da Giandomenico Basso (parte tecnica), Simone Scattolin (navigatore), me, Mirco Moro (capomeccanico), i meccanici Filippo Lorenzon, Filippo Bordignon, Mustafà e Gabriele 'Scogna' Scognamiglio (cuoco). Un gruppo che è diventato una vera 'famiglia allargata'."

Rally della Marca Trevigiana

Liburna Rally Terra

Rally Italia Sardegna

Rally Hungary

Rally Serras de Fafe e Felgueiras (Portogallo)

scuderia PALLADIO
ZORZETTO ACCIAI SPECIALI
New Ecology
STAGIONE SPORTIVA 2021
NARDI COMPRESSORI
DIGIMAX
TEK