

Il Settimanale

#IORESTOACASA



Commentario di fatti e vita sportivi

La partita del cuore



We are growing.  
We are hiring.  
We are SEAS.



[www.seas-italy.it](http://www.seas-italy.it)



Il Trofeo Bortolotti, primo appuntamento estivo ufficiale

## La partita del cuore

Federica Sorrentino

Bergamo e Brescia stanno vivendo momenti difficili, tra il dolore e la sofferenza nella lotta contro un nemico invisibile, il Covid-19.

Le due città, rivali in campo e sugli spalti calcisticamente parlando, si riscoprono più che mai unite in questa battaglia per la vita. Espressioni univoche di condivisione si sono moltiplicate da una parte e dall'altra.

Si è passati da disegni e slogan pubblicati sui social allo striscione di comunanza sul ponte di Sarnico che collega le due province. Uno striscione a tre sezioni: una con i colori del Brescia, l'altra con il nerazzurro dell'Atalanta, e una terza con lo stemma del Comune; in evidenza la scritta *"Brescia e Bergamo, divisi sugli spalti uniti nel dolore"*.

Nonostante in questo momento il calcio sia fermo, resta lo sport più seguito e partecipato, sia a Brescia, sia a Bergamo; e quando si riprenderà a giocare, può diventare emblema della rinascita collettiva, su entrambi i territori.

Nei giorni del lockdown, con l'invito a stare a casa per favorire la discesa della curva dei contagi, è stata lanciata la proposta di dare vita a una sorta di "partita del cuore" quando questo terribile periodo sarà stato messo alle spalle:

un'amichevole tra Atalanta e Brescia, per non dimenticare e per raccogliere fondi da devolvere in beneficenza agli ospedali, al mondo del volontariato e alle tante famiglie uscite devastate da questa pandemia. Un'idea che sta prendendo sempre più piede e che ha trovato appoggio da parte di calciatori, tifosi e qualche addetto ai lavori.

Sandro Tonali, centrocampista del Brescia e della Nazionale italiana, si è detto felice di accogliere l'iniziativa per vedere le due squadre abbracciarsi in campo, a discapito di una rivalità storica.

Benché ancora in embrione, la proposta è quella di organizzarla tutti gli anni, d'estate, (che possa essere il Trofeo Bortolotti?) per tenere viva la memoria e onorare di chi non c'è più, portato via da un nemico invisibile. Le due città sono state le più colpite e, quando il calcio riprenderà, si giocherà per chi ha sofferto, per chi ha perso un familiare, un amico, per chi allo stadio non ci sarà. Gli ultrà bergamaschi e quelli bresciani, fin dall'inizio dell'emergenza hanno organizzato raccolte fondi da destinare agli ospedali delle città. Si tratta di azioni concrete per aiutare chi sta combattendo in prima linea questa guerra. Mai come adesso Brescia e Bergamo si ritrovano vicine e solidali.



terzo  
tempo  
sportmagazine



**UBI** > Banca  
Fare banca per bene.

## **Borse di Studio UBI – TERZOTEMPOSPORTMAGAZINE - PANATHLON Club Bergamo**

**Scadenza prorogata al 30 aprile 2020**

E' stata prorogata al **30 aprile 2020** la scadenza del bando per l'assegnazione di **borse di studio a studenti atleti meritevoli**, promosso da TERZOTEMPOSPORTMAGAZINE, testata giornalistica online dedicata al mondo sportivo bergamasco, in collaborazione con UBI BANCA e Panathlon Club Bergamo. La proroga si è resa necessaria alla luce dell'emergenza sanitaria e delle disposizioni restrittive inerenti adottate a livello nazionale e comprendenti le attività scolastiche e agonistiche. Il bando prevede che gli studenti atleti meritevoli potranno essere segnalati da società sportive e istituti scolastici in virtù delle buone pratiche e condotte positive espresse negli studi e nell'attività agonistica.

### **Motivazioni borse di studio UBI TTSM Panathlon**

I destinatari delle borse di studio, del valore di euro 500,00 (cinquecento/00) cadauna, sono studenti di scuole medie di primo e secondo grado, tesserati per società sportive riconosciute dal Coni, i quali si siano distinti per il merito e la condotta nell'istruzione e formazione a livello scolastico, l'impegno a coniugare la frequenza scolastica con la preparazione sportiva e le attività agonistiche, il rispetto delle regole e dell'avversario in allenamento come in gara e fuori dal contesto agonistico, gesti di fairplay, la disposizione al sacrificio in relazione a particolari situazioni logistiche e familiari.

### **Candidature**

I dirigenti delle società sportive potranno segnalare un proprio atleta, corredando la candidatura con un breve profilo e le motivazioni che, a loro parere, lo rendono meritevole.

Le schede pervenute saranno interfacciate con il giudizio della scuola frequentata e sottoposte alla commissione di valutazione composta da rappresentanti dei Soggetti Proponenti e di Istituzioni, Enti e Associazioni afferenti al mondo scolastico, dell'educazione e della formazione allo sport.

Le segnalazioni dovranno pervenire **entro il 30 aprile 2020** al seguente indirizzo di posta elettronica: [borsedistudio@terzotemposportmagazine.it](mailto:borsedistudio@terzotemposportmagazine.it)

## Contents

### Editoriale

La partita del cuore

### MONDO ATALANTA

Zapata ritiro in famiglia  
Clusone capitale estiva della Dea

### MONDO CALCIO

Il protocollo della ripresa agonistica

### RETI E CANESTRI

Basket al capolinea  
Cala il sipario sulle rossoblu  
Olimpia emozioni nel cassetto

### EDUCATIONAL

Dalla Russia con amore

### MEDICINA DELLO SPORT

Esercizi da fare in casa  
Il moto per adulti e anziani

### IDEE IN CAMPO

Cadei dall'acqua all'ozono

### MONDO PARALIMPICO

Lingua dei segni ai tempi di Covid-19

## AEA

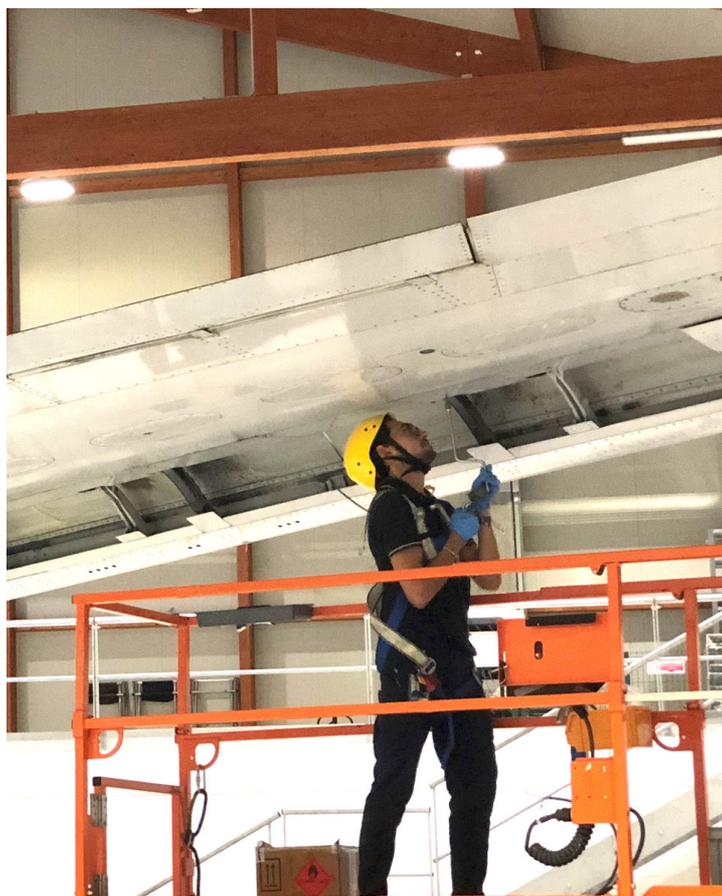
### Aircraft Engineering Academy

Prima accademia di alta formazione, certificata ENAC,  
per tecnici specializzati in manutenzioni aeronautiche.

Unico percorso di 4 anni, teorico e pratico, con accesso diretto alla  
professione presso una delle 14 basi operative italiane di Seas.

Iscrizioni aperte sul portale [training-aea.it](http://training-aea.it).

Requisiti d'accesso: diploma e buona conoscenza della lingua inglese.



**AIRCRAFT ENGINEERING ACADEMY**

B E R G A M O



## Zapata ritiro in famiglia

Federica Sorrentino

A casa con la famiglia, preoccupato per l'emergenza sanitaria, triste per il grande dolore che vive Bergamo, convinto che la salute sia la priorità rispetto a tutto il resto. Il lato umano di Dušan Zapata prorompe nei giorni del distanziamento sociale attraverso il collegamento a distanza, in video call con Sky Sport.

*“La nostra generazione non ha mai vissuto un'esperienza del genere e non sappiamo come affrontarla. Quello che sto vivendo da quando sono arrivato all'Atalanta è speciale. Spero di poter restare qui ancora per molto tempo, non ho mai avuto un periodo così in carriera – le sue parole - Non è facile vivere questo stop e mantenere una buona condizione, ma gli allenamenti che sto facendo a casa mi possono aiutare a non essere in difficoltà quando torneremo in campo. E spero che questo succeda il prima possibile”.*

Due stagioni in nerazzurro e 40 gol in 68 presenze segnano i momenti più luminosi della vita di attaccante del cafetero che il 1° aprile scorso ha compiuto 29 anni, ringraziando i tifosi per la pioggia di auguri ricevuti sui social.

*“Mi sono arrivati tantissimi messaggi per il mio compleanno - scrive sul suo profilo di Instagram - Voglio ringraziare tutti per avermi dedicato il*

*vostro tempo e voglio farvi sapere che tutto il vostro affetto mi ha fatto sentire davvero speciale. Il mio pensiero più grande ieri era dedicato alle persone e a tutte le loro famiglie che stanno lottando contro il Covid-19, quindi la grande festa la faremo tutti insieme al termine di questo periodo così buio... Sono certo che illumineremo il futuro - conclude Zapata - e recupereremo questo tempo che ci ha fatto riflettere e ci ha fatto capire che sono poche le cose che contano veramente”.*

Il 10 marzo scorso l'ultima partita disputata dall'Atalanta, la gara di ritorno degli ottavi di Champions League nello stadio del Valencia, culminata nella vittoria e nella commovente dedica a Bergamo, con i tifosi che non poterono festeggiare in modo trionfale il rientro della squadra perché era già in vigore l'isolamento per frenare il contagio del coronavirus

*“Ora siamo nei quarti di finale, non è stato facile ma ce li siamo guadagnati con merito – ha detto Zapata - pensiamo di arrivare ancora più in alto e siamo molto positivi.*

*Possiamo toglierci delle soddisfazioni”.*

Di gol ne vuole fare ancora tanti, perché ogni volta che segna la dedica è per la madre Elfa, scomparsa nel 2010.

Il campo sportivo di Clusone gremito nel luglio 2019



## Clusone capitale estiva della Dea

Eugenio Sorrentino

La ripresa degli allenamenti in casa Atalanta è prevista, salvo cambiamenti di programma legati all'evoluzione dell'emergenza sanitaria, il giorno 4 maggio, con ipotesi di ripartenza del campionato tra il 24 maggio e il 7 giugno per completare i 13 turni restanti e arrivare a conclusione a metà luglio. In sostanza, quando solitamente le squadre iniziano il ritiro per la preparazione estiva precampionato.

Un calendario anomalo e inimmaginabile, ma reso necessario proprio dalla situazione grave e imprevedibile causata dalla diffusione del coronavirus.

Ma l'Atalanta ha una certezza per il futuro: continuare a organizzare il ritiro di inizio stagione a Clusone. Il legame con la Valseriana, nella sua zona bassa in particolare duramente colpita dai contagi di Covid-19, si rafforza con la stipula dell'accordo decennale tra la società nerazzurra e il Comune capoluogo della Valle, anch'esso fortemente falcidiato dal coronavirus. Tuttavia, c'è la volontà di guardare avanti e programmare il futuro, ripartendo dal consolidamento della presenza estiva dell'Atalanta. L'anno scorso, dall'11 al 23 luglio la città di Clusone si è dipinta di nerazzurro, proprio al termine della trionfale

stagione conclusa al terzo posto che ha portato la squadra per la prima volta nella sua storia in Champions League. La stretta di mano tra il Presidente Antonio Percassi e Paolo Olini, sindaco di Clusone, anche se solo virtuale, sancisce una collaborazione di lungo termine. Cosa resa possibile dalla disponibilità del locale centro sportivo, adeguato a ospitare il ritiro precampionato.

Per il sindaco Olini la riconferma della convenzione con l'Atalanta Bergamasca Calcio è un primo, importante segnale di una ripartenza che sarà graduale e richiederà sforzi e sacrifici a cui la gente seriana è abituata. Un segnale di fiducia, che arriva in un momento delicato per la vita della comunità bergamasca nel suo insieme, e un incoraggiamento per il territorio di Clusone e della Valle Seriana. Ospitare l'Atalanta sottintende una ricaduta non solo sportiva, ma sociale e per l'economia del turismo. Farà bene allo spirito e al morale di una popolazione duramente provata. L'entusiasmo per l'Atalanta e ciò che, oggi ancora più di sempre, rappresenta diventa volano per il futuro. Con le radici nate a Clusone, non è difficile immaginare quali sentimenti provi Antonio Percassi e quali emozioni lo stiano accompagnando.



(Luca Gotti - Responsabile Macro Area Territoriale Bergamo e Lombardia Ovest di UBI Banca)

## “RICARICONTO” di UBI Banca

### NASCE IL PRIMO SERVIZIO CHE CONSENTE DI RICARICARE IL SALDO RATEIZZANDO UNA O PIU' SPESE DEL CONTO CORRENTE

Per la prima volta in Italia viene offerto un prodotto che consente di rateizzare spese già sostenute per ottimizzare, in totale autonomia, la gestione del proprio bilancio familiare.

UBI Banca è il primo istituto di credito italiano a offrire ai suoi clienti una formula semplice e immediata per ottimizzare, in totale autonomia, la gestione quotidiana della propria liquidità: RicariConto.

Il servizio consente di rateizzare singole spese addebitate sul conto corrente, come bonifici, pagamenti e tante altre, per ricaricarne il saldo e renderlo nuovamente disponibile per pianificare nuovi acquisti o per avere la tranquillità di poter affrontare eventuali impegni futuri imprevisi. Ricariconto si attiva facilmente in filiale e senza costi, previa valutazione positiva del merito creditizio.

Una volta attivato, le singole spese possono essere rateizzate in totale autonomia con un click tramite l'APP UBI Banca (o tramite l'Internet Banking) o, per chi preferisce, anche in filiale o tramite il Servizio Clienti.

Il cliente sceglie quindi la durata del piano di rateizzazione e, a fronte di una commissione fissa mensile che varia in funzione dell'importo rateizzato, il saldo del conto corrente viene ricaricato in tempo reale. Le rate e le relative commissioni verranno quindi addebitate a partire dal secondo mese successivo.

L'importo rateizzabile va da un minimo di 250 euro (con possibilità di aggregare più spese di importi inferiori fino al raggiungimento della soglia minima) a un massimo di 5.000 euro e comunque nei limiti del plafond assegnato e disponibile per ogni singolo cliente.

*“Per la prima volta una banca lancia sul mercato un prodotto finanziario che consente di gestire la propria liquidità con flessibilità ed in totale autonomia senza che sia necessario richiedere, ogni volta, la concessione di un prestito.”*

*Ricariconto offre un servizio rivoluzionario ed innovativo che è nato dall'attenzione ai bisogni del cliente e dalla spinta innovativa che caratterizza UBI Banca, affiancandosi e completando l'offerta che con la carta di credito Hybrid consente già da tempo di rateizzare le spese con questa effettuate”.*

Nel triennio 2016-2018 UBI Banca ha investito circa 164 milioni di euro in innovazione, per il quadriennio 2016-2019 sono stati stanziati più di 13 milioni di euro in cybersecurity. Un'evoluzione costante che tiene in considerazione la multicanalità dell'esperienza bancari ad oggi.

Per il rinnovamento delle filiali, grazie anche alle tecnologie utilizzate, il Piano Industriale al 2019/2020 ha previsto un spesa di 240 milioni di euro.

**DAI  
LA  
CARICA  
AL TUO  
CONTO**



Per sostituire il frigo senza scongelare i tuoi risparmi c'è RicariConto®,  
**il primo servizio per ricaricare il saldo**, pagando un po' alla volta le singole spese del conto.  
**Attiva RicariConto® senza costi in filiale e dai, quando vuoi, la giusta carica al tuo conto.**

 in filiale     [ubibanca.com](http://ubibanca.com)     800.500.200

**UBI Banca**  
 Fare banca per bene.

UBI RicariConto® è una carta di credito virtuale per consumatori, emessa da UBI Banca su circuito privato. Consente al titolare di effettuare operazioni di pagamento dalla carta ad un conto corrente a lui intestato/cointestato presso la Banca o altri intermediari, per ripristinare su tale conto la provvista corrispondente a determinati addebiti contabilizzati sullo stesso. Alcune spese di conto non sono rateizzabili. Gli utilizzi della carta sono rimborsati tramite singoli finanziamenti a rimborso solo rateale, con facoltà di rimborso anticipato dell'importo dovuto per ciascun finanziamento. I finanziamenti sono attivabili nella filiale presso cui è in essere UBI RicariConto®, tramite il servizio Qui UBI (la cui titolarità non è condizione necessaria per la concessione di UBI RicariConto®) o il numero verde 800.500.200. UBI Banca si riserva il rilascio della carta e la definizione dei massimali di spesa in base al merito creditizio. Condizioni del prodotto ed elenco delle operazioni rateizzabili su fogli informativi e documentazione precontrattuale in filiale e nella sezione Trasparenza del sito [ubibanca.com](http://ubibanca.com).

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.  
 RicariConto® è un marchio registrato di UBI Banca S.p.A. e tutti i diritti sono riservati.



## Il protocollo della ripresa agonistica a cura della Redazione

In attesa che le squadre ricevano dalle autorità, politiche e sportive, il via libera per tornare all'attività agonistica, la Federazione Medico Sportiva Italiana (Fmsi), appartenente al Coni e unica Società Scientifica accreditata dal Ministero della Salute per la Medicina dello Sport, ha stilato un protocollo da mettere in atto quando quel momento arriverà. Una serie di indicazioni, rivolto alle federazioni, per la riammissione degli atleti agli allenamenti: dai tamponi di controllo per la positività al coronavirus ai test per individuare eventuali immunità ai successivi controlli di routine.

La Fmsi innanzitutto ha ritenuto consigliabile proseguire lo stop agli allenamenti e alle gare per le discipline dilettantistiche oltre il 13 aprile. Per le discipline sportive professionistiche, ove si ravvisino le condizioni per la ripresa, ha elaborato sia il protocollo di screening ad hoc, da effettuarsi prima della ripartenza in chiave di prevenzione, sia i test per il monitoraggio costante delle condizioni degli atleti, sia indicazioni generali per la sicurezza degli ambienti sportivi, comprese raccomandazioni specifiche nei casi di positivi al virus.

Per gli atleti negativi o asintomatici sono

raccomandati esami (tamponi o altro test rapido in via di validazione) ogni quattro giorni, mentre gli atleti positivi al Covid-19 dovranno sottoporsi a un'approfondita serie di esami per poi osservare un periodo individuale di graduale ripresa nei successivi quindici giorni e soltanto successivamente iniziare gli allenamenti, sempre sotto l'attento controllo del responsabile sanitario. Per quanto riguarda le misure di protezione e di sicurezza da osservarsi sia negli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti stessi, ma anche nella gestione delle relazioni all'interno della squadra e con lo staff, la Fmsi farà seguire nei prossimi giorni le opportune indicazioni.

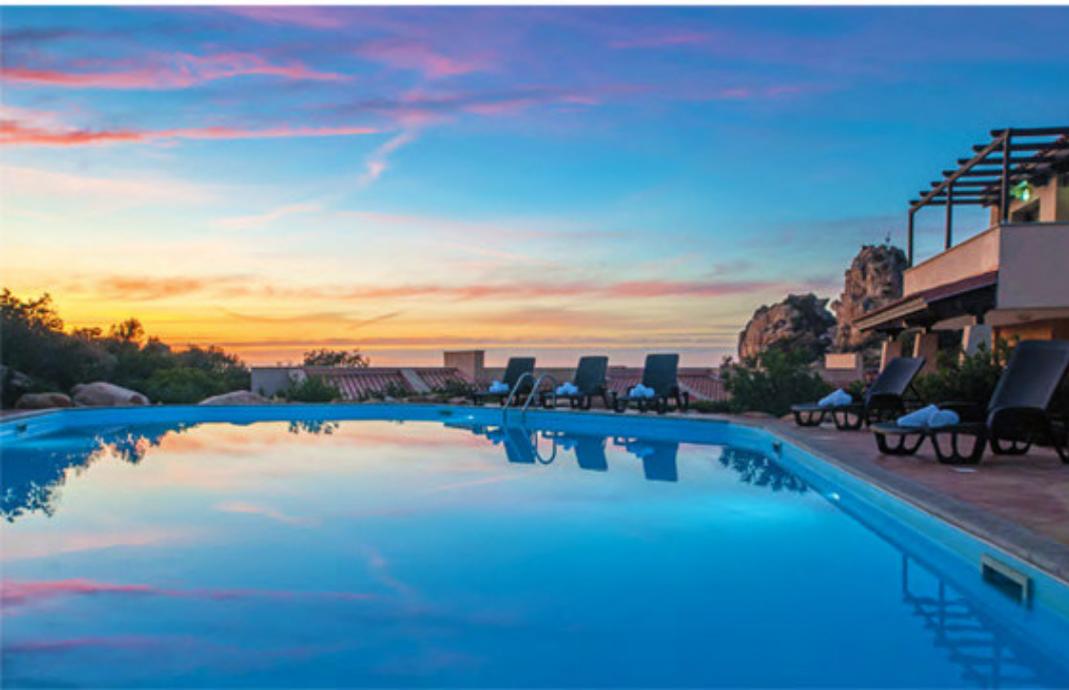
*"Dobbiamo considerare che il professionismo non è solo la Serie A, ma anche la Serie B e la C. Ci sono tante società, molto piccole, che hanno problematiche di tipo economico, territoriale, di cui bisogna tener conto - ha detto il prof. Enrico Castellacci, presidente dell'Associazione italiana medici calcio e medico degli azzurri campioni del mondo nel 2006 - Nelle squadre più piccole non è stato facile potersi preparare anche a casa: i giocatori hanno bisogno di 15-20 giorni per riprendersi".*



# GRAVINA RESORT

COSTA PARADISO | SARDEGNA

Il Gravina Resort, incastonato nelle rocce di Costa Paradiso, è a pochi minuti di auto dalle bellissime spiagge della costa nord della Sardegna. Tutte le ville e gli appartamenti hanno una meravigliosa vista panoramica e sono con dotate di ogni comfort moderno. Uso gratuito della piscina privata di acqua salata. A disposizione gli ospiti anche Wi-Fi gratuito, TV, parcheggio gratuito, bellissimo giardino, area barbecue e lettini.



## GRAVINA RESORT

Via Li Nibbaroni • I-07038 Trinità d'Agultu  
Vignola (OT) • Tel. +39 079 689880  
Mob. +39 392 9028550  
[www.gravinaresort.it](http://www.gravinaresort.it) • [info@gravinaresort.it](mailto:info@gravinaresort.it)



## Basket al capolinea

Fabrizio Carcano

Capolinea stagionale per il basket nazionale e conseguentemente per le due formazioni bergamasche impegnate nel campionato di serie A2 maschile, il Blu Basket Treviglio e il Bergamo Basket 2014.

Decisione nell'aria ormai da qualche settimana, dopo che quasi tutti i giocatori americani avevano fatto rientro negli Stati Uniti, e decretata ufficialmente martedì dalla Federazione Italiana Pallacanestro in accordo con le leghe dei club di A e A2.

*“Il presidente della Federazione Italiana Pallacanestro, Giovanni Petrucci, accogliendo la richiesta presentata dal Presidente della Lega Nazionale Pallacanestro Pietro Basciano, dichiara concluso il Campionato di Serie A2 maschile. Preso atto dei provvedimenti già assunti con cui sono stati dichiarati conclusi tutti i Campionati regionali e nazionali dilettanti, constatata la permanente emergenza epidemiologica da COVID-19 su tutto il territorio nazionale e sentito, per le vie brevi, il Consiglio Federale, la FIP conferma di aver aderito all'istanza della LNP e di aver assunto il provvedimento che dichiara conclusa la stagione sportiva 2019/2020 per il Campionato di Serie A2 maschile”.*

Questo quanto comunicato dalla FIP in una nota

ufficiale, per dare il definitivo lockdown alla stagione agonistica.

Una scelta dovuta a due fattori: tutelare l'integrità e la regolarità della prossima stagione, dando anche il tempo ai club di organizzarsi finanziariamente per chiudere questa annata e programmare con anticipo la prossima, e non forzare una complicata ripresa a porte chiuse con la consapevolezza di un finale falsato, da un punto di vista dei risultati, per via della quasi impossibilità di far rientrare tutti gli americani.

Il rischio sarebbe stato quello di far giocare alcune squadre con un solo straniero o addirittura senza neppure un americano, falsando di fatto i risultati. *“Apprendiamo la comunicazione ufficiale della presidenza FIP sulla chiusura del campionato: decisione attesa, necessaria ed inevitabile vista la permanente gravità della situazione sanitaria. Seppur scontata, questa chiusura mette ora a confronto tutte le parti in gioco per provvedere a chiudere amministrativamente anche la stagione sportiva, ed affrontare poi la difficile e incerta pianificazione di quella prossima che si preannuncia sin da ora – e per ovvi motivi – particolarmente complessa”*, ha commentato a riguardo il general manager del BB14, Gianluca Petronio.

( photo credits: volleybergamo.it )



## Cala il sipario sulle rossoblu a cura della Redazione

Il Campionato di A1 femminile, insieme a tutta la stagione pallavolistica, si è fermata prima che la Zanetti Bergamo potesse disputare la ventesima giornata di Regular Season. La squadra rossoblu chiude all'ottavo posto, con Volley Conegliano vincitrice della Regular Season e senza che venga assegnato lo scudetto. Una sola volta la pallavolo donne non aveva assegnato lo scudetto, Era accaduto una sola volta che il titolo non venisse assegnato, nel 2001, quando la Virtus Reggio Calabria vinse il campionato con una giocatrice, la rumena Cristina Pirv, tesserata in maniera irregolare alla vigilia dei play-off dopo aver militato nella stessa stagione nel campionato brasiliano. Stavolta le motivazioni sono ben diverse e le considerazioni, riassunte dal Direttore Generale del Volley Bergamo, Giovanni Panzetti, non lasciano dubbi sul fatto che non esistessero le condizioni pratiche per proseguire e a Bergamo nemmeno le condizioni morali, visto il dramma quotidiano che la città e il territorio stanno vivendo.

Ovvio che sul futuro aleggi incertezza. Luciano Bonetti, presidente del Volley Bergamo Zanetti, è stato chiaro. Si vive di sponsor, senza il cui contributo si va da nessuna parte.

Difficile immaginare la via d'uscita e i tempi per il ritorno alla normalità che, almeno nei mesi a venire, non potrà essere uguale a prima. Una visione che accomuna tutto il movimento e nessuna squadra è immune dalle conseguenze della crisi economica che l'emergenza sanitaria sta provocando. Oggi la generosità è giustamente votata a sostenere la lotta al coronavirus.

Una volta vinta la battaglia, se ne riparlerà. Luciano Bonetti ha ribadito il desiderio di andare avanti, per continuare a regalare a Bergamo le emozioni che legano tante generazioni di appassionati del volley.

Ma come va ripetendo lo storico presidente della squadra più titolata d'Italia, Bergamo non è particolarmente sensibile nei confronti delle discipline sportive al di fuori del calcio. Osservazione che lo ha spinto a suggerire di stringere ancora di più la collaborazione avviata con Olimpia. C'è la questione, sempre spinosa, degli ingaggi, che dovranno essere contenuti per gettare le basi della ripresa in vista del prossimo campionato. Il messaggio è chiaro: le corazzate da sole non possono giocare ed è auspicabile che una politica di gentleman agreement consenta di fissare un tetto al budget stagionale.



( photo credits: Ufficio Stampa Olimpia )

## Olimpia emozioni nel cassetto a cura della Redazione

Anche per la pallavolo maschile è calato il sipario. Una chiusura largamente prevedibile alla luce delle oggettive difficoltà di natura logistica, legate all'emergenza sanitaria e alla necessità di garantire la difesa della salute.

Un epilogo che fa male ma che riflette la consapevolezza di un problema insormontabile fino a quando non ci saranno le condizioni per giocare in sicurezza. Tramontato anche lo spiraglio di riaprire eventualmente più in là una finestra playoff. Stringato il comunicato della Lega Pallavolo serie A che ha accompagnato la decisione: *"Il Consiglio di Amministrazione della Lega Pallavolo, acquisito il parere delle tre Consulte, recepisce la volontà della sospensione definitiva dei Campionati"*. Si chiude così una stagione a dir poco emozionante, che riassumendola in poche righe ha visto Olimpia giocare la sua ultima partita con il raggiungimento della Coppa Italia e fermandosi con la serie di 13 vittorie consecutive, chiudendo al secondo posto in classifica a -6 dalla prima con una partita in meno rispetto a tutte le altre, partita rinviata a causa dell'emergenza sanitaria che ha investito Bergamo a fine febbraio.

Ci sarà un tempo per descriverne le gesta e per approfondire quanto fatto, ma Olimpia si appresta a voltare pagine dopo l'epilogo definitivo di un campionato memorabile. Come guardare al futuro? Certamente con lucidità. L'amministratore delegato Angelo Agnelli, il primo ad accorgersi che le prime avvisaglie dell'epidemia avrebbero potuto comportare rischi gravi per atleti e pubblico, ha ritenuto che la decisione di fermare tutto fosse quella giusta. Con gli atleti fermi un mese, riprendere l'attività, sempre e solo in condizioni di sicurezza, avrebbe significato una preparazione di circa tre settimane prima di affrontare un impegno agonistico, che in ogni caso di sarebbe giocato a porte chiuse. L'Olimpia lanciata alle spalle della capolista Siena, peraltro battuta due volte in Coppa Italia e campionato, avrebbe potuto dire la sua ai playoff. Ora, però, si guarda al futuro, che roseo non è, sia per la crisi economica causata dall'emergenza sanitaria, sia in termini riorganizzativi e gestionali. Considerazioni che hanno indotto Angelo Agnelli ad augurare una collaborazione stretta tra Olimpia, Cisano e Scanzo. Le condizioni ci sono tutte e le sinergie in questo momento appaiono necessarie.

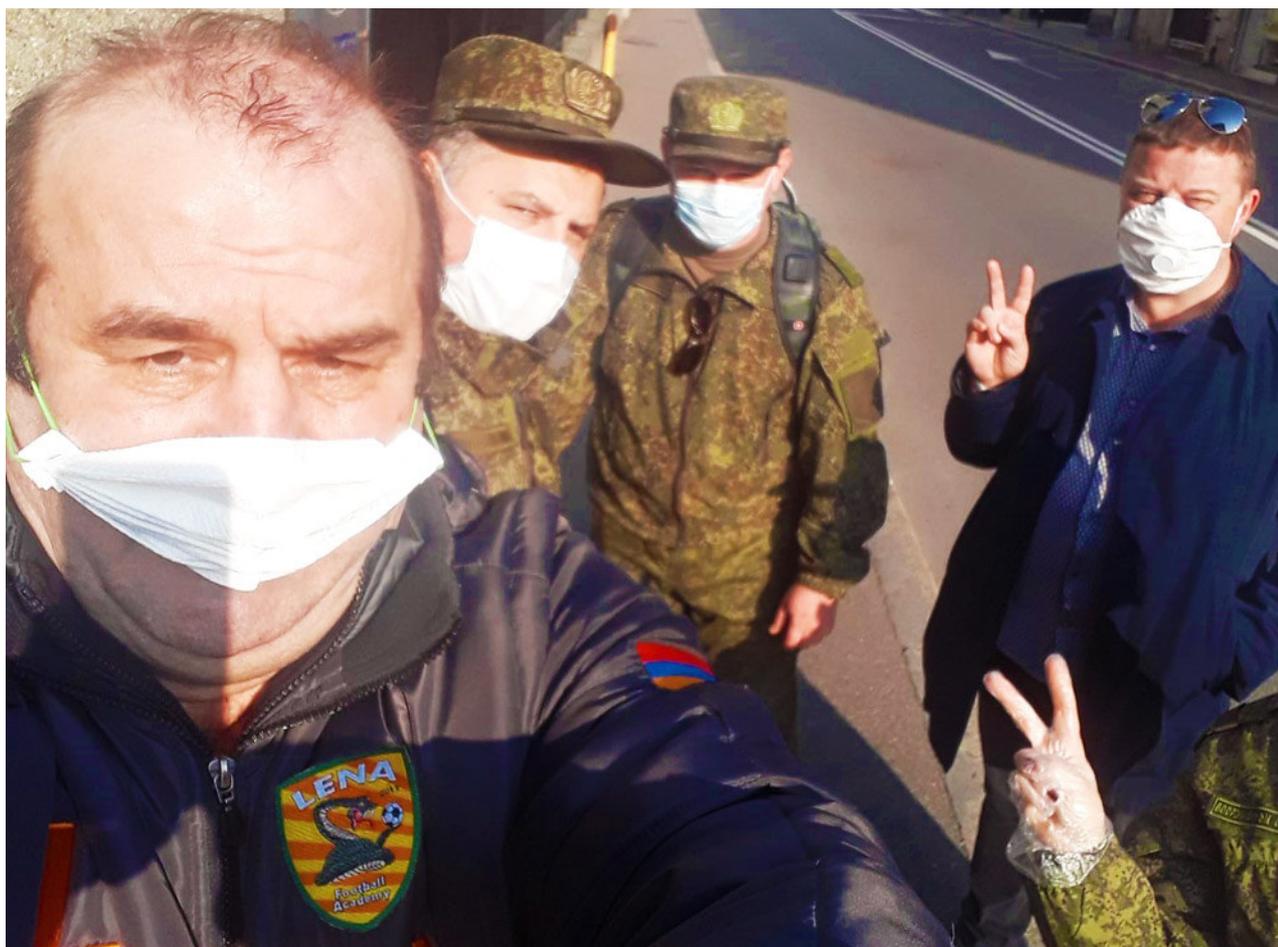


Il nuovo showroom di Pentole Agnelli vi aspetta a Lallio,  
in **Via Provinciale, 30.**



**PENTOLE AGNELLI**  
PROFESSIONAL COOKWARE  
SHOW ROOM

Lunedì dalle 14.00 alle 19.00 / Martedì - mercoledì - giovedì - venerdì dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 19.00 / Sabato dalle 9.30 alle 19.00 / Domenica chiuso



Manvel Ayrapetyan con alcuni medici russi

## Dalla Russia con amore

Eugenio Sorrentino

La pandemia di coronavirus ha fatto arrivare a Bergamo, la più colpita in termini di morbilità e decessi, una task force di delegazioni composte da medici e infermieri giunti da altri Paesi. Tra questi il contingente russo, con medici e infermieri destinati all'ospedale da campo dell'Associazione Nazionale Alpini, attrezzato a tempo di record con il concorso determinante dei volontari artigiani, e personale militare specializzato in gestione di emergenze sanitarie e nelle bonifiche. I militari russi, che operano insieme al 7° Reggimento NBC dell'Esercito Italiano, hanno avviato la sanificazione di 65 residenze per anziani bergamasche. Alpini e russi insieme per debellare la minaccia del coronavirus, in forza di un profondo rapporto di amicizia e solidarietà.

Ce ne testimonia l'importanza e il valore un cittadino russo di origine armena, l'allenatore di calcio Manvel Ayrapetyan, alla guida dell'Accademia Lena, il quale vive a Bergamo e ha incontrato i medici russi.

*“Sono orgoglioso che gli amici russi siano arrivati ad aiutare i bergamaschi in un momento così difficile – dice, ricordando i trascorsi da calciatore nella Primavera del Cska Mosca e i 16 anni da allenatore delle giovanili del San Pietroburgo*

*– Ho parlato con i medici, sono convinti di poter dare un contributo notevole alla lotta alla diffusione del coronavirus. Oltre a possedere esperienza e capacità professionali, conoscendoli si capisce quanta sicurezza essi offrono con il loro operato”.*

*“Sono accompagnati da sentimenti di umanità innati – prosegue il mister – e agiscono in tal senso mettendo a frutto la loro preparazione.*

*Hanno lasciato le loro famiglie per venire in nostro aiuto. L'amicizia tra i popoli russo e italiano è stretta perché abbiamo tanto in comune. Nei momenti di difficoltà, ci si è sempre dato una mano”.*

Laggiù in Russia, nelle terre segnate dalle sofferenze e dalla tragedia della seconda guerra mondiale, gli alpini hanno costruito un asilo e costruito nei pressi del villaggio di Nikolajewka il cosiddetto “Ponte dell'amicizia”.

*“La presenza di militari russi rafforza i sentimenti che legano i nostri popoli – sottolinea Manvel Ayrapetyan – Ci si aiuta per difendersi da un nemico subdolo. E' importante apprezzare il valore della generosità e della cooperazione. Conosco la gente russa e ho imparato ad amare la cultura dei bergamaschi. Sono felice di questo contributo alla rinascita”.*

# A.R.I.B.I.



Ass. per il Rilancio della

## BICICLETTA

*A Bergamo dal 1981*



**AIUTACI A FRONTEGGIARE  
L'EMERGENZA CORONA VIRUS**

**EFFETTUANDO UN BONIFICO INTESTATO A:  
ASST PAPA GIOVANNI XXIII  
IBAN: IT52 Z 05696 11100 000012000X95**

**INDICANDO NELLA CAUSALE LA DICITURA  
"DONAZIONE COVID-19" - GRAZIE - THANK YOU**



## Esercizi da fare in casa

Anthony Gil

La necessità di stare in casa per rispettare le misure di contenimento del contagio di COVID-19 ha impatto sulla salute ed è importante mantenerci attivi per il nostro benessere fisico e mentale. Essere fisicamente attivi aiuta a ridurre la pressione sanguigna e il colesterolo e può ridurre significativamente il rischio di malattie cardiache, ictus e diabete. Aiuta anche a mantenere la massa muscolare e la densità ossea, riducendo il rischio di sviluppare sarcopenia (perdita di massa muscolare) e osteoporosi (perdita di densità ossea).

L'attività fisica aiuta anche a far funzionare efficacemente il sistema immunitario in quanto elimina i batteri dai polmoni e delle vie aeree, aumenta la circolazione dei globuli bianchi e la temperatura corporea, il che aiuta il corpo a combattere le infezioni.

Oltre ai benefici per la salute fisica, mantenersi attivi è un ottimo modo per scongiurare alcuni dei problemi psicologici associati all'essere rinchiusi per un periodo prolungato. Essere attivi aiuta a ridurre gli ormoni dello stress come il cortisolo e promuove il rilascio di ormoni del benessere, come le endorfine.

Secondo l'OMS, per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema

*muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".*

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea". Attività fisica. Quale e quanta? Nel 2010 l'OMS ha fornito indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età - bambini e ragazzi (dai 5 ai 17 anni); adulti (dai 18 ai 64 anni); adulti/anziani (dai 65 anni in poi) - precisando per ogni fascia di età il tipo, la quantità la frequenza, la durata e l'intensità, di attività fisica necessaria per mantenere la salute.

**Bambini e adolescenti**

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico, iniziando gradualmente e aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta. L'obiettivo giornaliero dei 60 minuti di attività fisica può essere raggiunto in due sessioni da 30 minuti, con aggiunta di esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.



## Il moto per adulti e anziani

L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine delle varie attività quotidiane; ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

La condizione più rischiosa è quella delle persone inattive e sedentarie. E' quindi opportuno raccomandare a tutte le persone adulte di interrompere frequentemente i periodi in cui si sta in posizione seduta o reclinata, idealmente almeno ogni 30 minuti, con periodi anche brevi (2-3 minuti) di camminata, esercizi "a corpo libero" sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano) o alternare periodicamente la posizione seduta con quella in piedi (ad es. ogni 30 minuti).

Secondo l'OMS gli adulti over65 anni dovrebbero svolgere una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa per migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo.

E' opportuno associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte la settimana e attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute tre o più volte la settimana per le persone con ridotta mobilità.

Per gli anziani che intendono intraprendere un'attività fisica regolare è opportuno iniziare in modo graduale ed è necessaria un'attenta valutazione preliminare, eventualmente anche attraverso la compilazione di questionari specifici, sia per identificare i soggetti con malattie croniche o con sintomi correlabili alla presenza di patologie, sia per consigliare un programma di esercizi appropriati e personalizzati.

In conclusione, durante questo periodo di incertezze, dobbiamo fare attenzione alla nostra salute e al nostro benessere.

Quindi, qualunque sia la nostra situazione, dobbiamo cercare di rimanere attivi, mangiare in modo sano e restare idratati.



## Cadei dall'acqua all'ozono

Federica Fusco

Michele Cadei, ai vertici mondiali nella disciplina delle moto d'acqua, è uno degli sportivi bergamaschi di eccellenza che ha messo a disposizione la sua esperienza e professionalità per aiutare chi è impegnato nella lotta alla pandemia di coronavirus. E così l'officina Cadei di Albano Sant'Alessandro è diventata il centro delle operazioni di sanificazione dei mezzi delle forze dell'ordine, di soccorso e militari, dell'Associazione Nazionale Alpini e delle organizzazioni di volontariato.

Il campione internazionale, abituato a macinare record sulle superfici marine e lacustri, ha vestito la tuta di lavoro e impugnato, è il caso di dire, l'apparecchiatura della Multioxygen di Gorle che impiega la tecnologia dell'ozono per purificare l'abitacolo dei veicoli. L'ozono è il più efficace battericida e virucida esistente; da un quarto di secolo il Ministero della Salute ha riconosciuto l'ozono come "presidio naturale per la sterilizzazione degli ambienti". Il servizio di sanificazione con ozono permette di garantire la disinfezione a prova di tampone batterico.

Il suo alto potere ossidante e la sua tendenza a ritornare ossigeno (O<sub>2</sub>) lo rendono un prodotto con elevate potenzialità di impiego.

L'Ozono liberato nell'ambiente aggredisce i vari composti organici ossidandoli e inattivandoli. L'intervento di sanificazione dura pochi minuti e, dopo un'attesa di un quarto d'ora, il veicolo può essere utilizzato.

Gli abitacoli vengono purificati e resi incontaminati, successivamente viene riconvertito l'ozono in eccesso, permettendo l'immediato e sicuro utilizzo delle aree sanificate.

La produzione di ozono deve essere effettuata al momento della diffusione e del trattamento.

E occorrono mani esperte come quelle di Michele Cadei. L'ozono è un battericida più reattivo del cloro, ha una percentuale di abbattimento di batteri e virus del 99,98%.

Grazie al suo fortissimo potere ossidante, ha una potente azione distruttiva su batteri e virus.

Un supporto fondamentale nei giorni in cui tanti uomini con divise diverse operano alacremente, a tutti i livelli, per garantire la sicurezza, il trasporto e la logistica sul territorio.

All'officina di Michele Cadei accedono mezzi di Esercito, Carabinieri, Polizia, Protezione Civile, Croce Rossa, Associazione Nazionale Alpini e tante associazioni di volontariato che portano aiuto a chi ne ha bisogno.



Federazione Italiana Sport Equestri



**LA BARBATELLA**  
Società Sportiva Dilettantistica

## Centro Equestre - Scuderia Salto Ostacoli



***E**sperienza, dedizione per la cura dei cavalli, unite al talento e all'impegno costante. Sono i principi che da sempre caratterizzano il nostro modo di vivere la quotidianità nel nostro centro equestre e azienda agricola vinicola. Alleniamo e prepariamo con meticolosa attenzione cavalieri e amazzoni alle gare di salto ostacoli agonistiche, nazionali ed internazionali oltre che produrre prestigiosi vini spumanti Franciacorta DOCG.*



AZIENDA AGRICOLA VINICOLA



FOLLOW US:  
La Barbatella scuderia  
& Vill'Arquata az. agr.

Via Colzano, 29 - 25030 Adro (BS) Italy  
Tel: [+39] 335/8396668 - info@ssdlabarbatella.it



Ilaria Galbusera premiata dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella

## Lingua dei segni ai tempi di Covid-19

Federica Sorrentino

Ilaria Galbusera, capitana della nazionale pallavolo sorde, come tutti gli atleti ha riposto momentaneamente la divisa di gioco in armadio e, quando non impegnata nel suo lavoro di bancaria, si tiene in forma con esercizi tra le mura domestiche. Affetta da sordità congenita, Ilaria incontra in questo periodo le difficoltà logistiche a leggere il labiale delle persone obbligate a indossare la mascherina.

**Ilaria, come si supera il problema della mascherina sul volto di chi si ha di fronte?**

*Le mascherine, da quando sono state introdotte e rese obbligatorie in Lombardia, sono state un problema per la comunicazione delle persone sorde. La maggior parte di loro ha una comunicazione basata sulla lettura labiale e quindi la mascherina va a coprire labbra ed espressioni. Tutto ciò ha scatenato diverse reazioni, arrivando a limitare le uscite.*

*Va a toccare la nostra indipendenza che abbiamo conquistato con il tempo. Sono state introdotte mascherine trasparenti che hanno destato grande stupore e sono stati tanti a rendersi volontari nella loro produzione.*

*Dal Ministero della Sanità non è stata però rilasciata alcuna autorizzazione e nessuna conferma che queste mascherine siano conformi e in grado di proteggere dal virus.*

*È una mascherina che può essere inclusiva non solo per le persone sorde, ma per tutti, perché sarebbe bello vedere un sorriso in un momento di tristezza.*

**Ancora una volta si scopre che i rudimenti della lingua dei segni tornerebbero utili a tutti. È così? Non tutte le persone sorde conoscono la lingua dei segni. Io sono bilingue, in casa mi hanno parlato in italiano e con la lingua dei segni; dipende dal background familiare. Sarebbe utile poter dare anche solo un insegnamento base.**

**Come hai organizzato le tue giornate durante il lockdown?**

*Sto lavorando in smart working. Per il resto prendo sole, leggo libri e faccio cose che avevo messo da parte.*

**La stagione del volley è finita e non si sa quando sarà possibile tornare ad allenarsi. Hai percezione di come tornare a stare insieme in palestra e sotto rete?**

*Una volta finita l'emergenza sarà bello e liberatorio tornare ad allenarsi. Mi sta mancando il contatto con la palla e divertirmi con le mie compagne. Questo periodo ci sta facendo capire quanto siano importanti le piccole cose, come quanto sia importante andare in palestra, allenarsi e sacrificarsi per la palla. È una lezione che stiamo imparando tutti.*

# Streaming e dirette web la forza della connessione

**sitointerattivo.it**



**Sitointerattivo S.r.l.s - 348 5555 348 - [info@sitointerattivo.it](mailto:info@sitointerattivo.it)**

# MY WAY

[A MODO MIO]



#oriocentermymway

**Oriocenter**  
SELECTED STORES

oriocenter.it

