

terzo tempo sport magazine

Il Settimanale

#IORESTOACASA



Commentario di fatti e vita sportivi

Atalanta fidanzata d'Italia



SEAS

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



www.seas-italy.it

Mariagrazia Donadoni, Miss Bergamo 2019, con la maglia 2019-2020 (credits Rial Events)



Atalanta fidanzata d'Italia

Federica Sorrentino



Marcello Lippi, l'allenatore che nel 1996 ha vinto tutto con la Juventus e dieci anni dopo ha guidato l'Italia al titolo mondiale a Berlino, non è dimentico della sua unica, intensa annata sulla panchina dell'Atalanta. Era la stagione 1992-93, conclusa con un brillante settimo posto dopo avere occupato la terza piazza al giro di boa e mancando per un punto la qualificazione alla coppa Uefa. Che l'Atalanta gli sia rimasta nel cuore lo dimostra quando dichiarato in una intervista a Sport Mediaset

"L'Atalanta è la fidanzata calcistica di tutta Italia, tutti tifano per lei e ha il gioco più europeo della Serie A". Un riconoscimento che arriva dall'alto di un palmares di tutto prestigio. Marcello Lippi è un toscano schietto, sincero, diretto e la sua lettura di come l'Atalanta viene percepita aiuta a comprendere il valore di rappresentanza che la squadra ha assunto rispetto allo spirito d'ambiente e al modo di essere.

La forza dell'Atalanta risiede certamente nella visione del calcio di Gian Piero Gasperini, nella concretezza di un progetto societario e nel sostegno di una tifoseria che nel corso delle generazioni ha assistito a più campionati di serie A di qualsiasi altra provinciale.

A Bergamo, a differenza che altrove, non si va allo stadio ma si va all'Atalanta.

I bergamaschi hanno nel DNA il forte senso di appartenenza nei confronti della Dea, con il tifo che diventa contagioso.

I giocatori interpretano il coraggio, la forza di volontà e lo spirito di sacrificio della gente che tifa per loro. I tifosi sono espressione della capacità di non mollare mai.

La divisa è un marchio che si regala ai bambini appena nati e viene presentata non in un luogo chiuso ma sullo sfondo delle mura venete, per significare il senso di appartenenza.

È una seconda pelle, nella quale i bergamaschi si riconoscono.

Bergamo manca lo scudetto ma si vive il sogno della Champions. Già nella classifica di Serie A i bergamaschi occupano il quarto posto.

È stato però nella Champions che i nerazzurri hanno vissuto le soddisfazioni più grandi, arrivando a disputare i quarti di finale.

Tutto quanto l'Atalanta potrà ottenere vorrà, dovrà e potrà conquistarlo sul campo, perché con i suoi risultati onorerà quanti non ci sono più a palpitare per il vessillo nerazzurro, rendendo omaggio alle tante e troppe persone che, purtroppo, ci hanno lasciato in questo periodo così duro e difficile.



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

terzo tempo sport magazine

Contents

Editoriale

Atalanta fidanzata d'Italia

MONDO ATALANTA

Numeri da Dea

Vita da steward

Designer di casa per la #NerdConcept

MONDO SOCIAL

Bobo e il Papu

RETI E CANESTRI

Leggende del Bergamo Basket 2014

Quel fantastico aprile

EDUCATIONAL

La grande sfida dello sport di base

MEDICINA DELLO SPORT

La lezione della nutrizionista

Gestione del lockdown in casa Olimpia

VITE IN QUOTA

Le sorelle Fanchini salutano

LO SPORT NEI RICORDI

Un anno senza Mino Favini

AEA

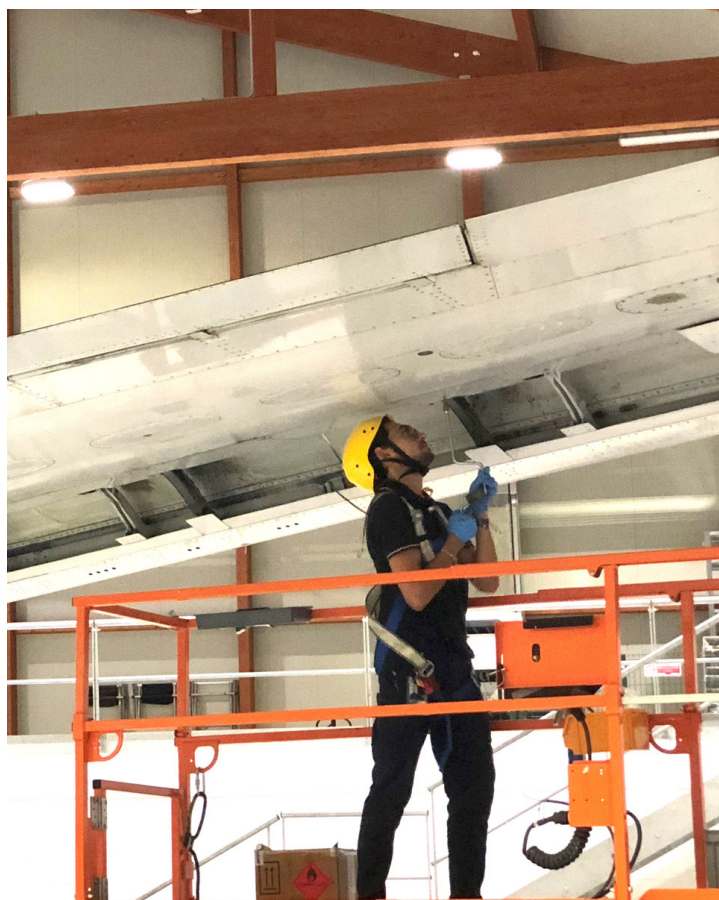
Aircraft Engineering Academy

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.

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



AIRCRAFT ENGINEERING ACADEMY

B E R G A M O

Supplemento a TERZOTEMPOSPORTMAGAZINE - Testata Giornalistica online iscritta al Registro della Stampa del Tribunale di Bergamo - n. 10/2019 del 10/07/2019 - Direttore responsabile Eugenio Sorrentino - Indirizzo redazione: via Pizzo Recastello 24 - 24125 Bergamo - tel. 3391701703 - email: info@terzotempomagazine.it - coordinamento redazionale: Federica Sorrentino - fotografie: Francesco Moro
Edito da Sitointerattivo srls - via Sporca 3 - 24020 Scanzorosciate (BG) - P.iva e C.F. 04353580162
Progetto grafico: Studio Mena & De Netto - design&architettura - Palazzolo s/o (Bs)

Hanno collaborato a questo numero: Fabrizio Carcano, Federica Fusco, Fabio Manara, Luca Lembi, Leonio Callioni, Marta Gamba, Pier Carlo Capozzi.



Numeri da Dea

Fabio Manara

Regina, anzi Dea, in Italia e in Europa. Fino a quando si è potuto giocare, l'Atalanta ha inanellato numeri impressionanti, che le hanno permesso di conquistare il quarto posto provvisorio in campionato e anche i quarti di finale di Champions League, arrivati con un crescendo di prestazioni e di risultati da fare impallidire tutte le altre squadre partecipanti alla manifestazione.

Se l'obiettivo di un'azione è segnare, i nerazzurri hanno capito bene come si fa, visto che sono ben 70 i gol messi a segno dai ragazzi di mister Gasperini (migliore attacco in Serie A), con una media di 2,8 reti a partita. Questi 70 centri arrivano dopo 376 conclusioni totali, di cui 226 in porta e 150 fuori.

Tra i fattori che più incantano i commentatori, i cross dell'esterno di destra e gol dell'esterno di sinistra (o viceversa). Della marea di cross, 151 quelli "utili" mentre gli assist veri e propri sono stati 43 (Papu Gomez ne ha realizzati otto, Duvan Zapata e Rafael Tolo cinque a testa).

A proposito di esterni, il giocatore dell'Atalanta che ha corso di più in senso assoluto è Timothy Castagne, con 10.869 chilometri percorsi, in "sole" 14 presenze, contro i 10.345 e i 10.403 di Robin Gosens e Hans Hateboer che, però, hanno

giocato rispettivamente 22 e 21 match.

Insomma, questa Atalanta corre e lo fa bene, perché se è nona in classifica in questa particolare graduatoria (media 108.908 chilometri).

Numeri lusinghieri sono anche quelli delle parate effettuate (59, 20° valore di Serie A) e quello dei gol di testa, 7 complessivamente nonostante il giocatore più alto della rosa, Josip Ilicic, non contempi affatto questo fondamentale.

Lo sloveno resta comunque il quinto marcatore del campionato con 15 centri e precede Luis Muriel con 13 (il colombiano è il giocatore più decisivo dell'intero torneo da subentrato).

Ilicic risulta essere anche il secondo per passaggi chiave (22).

Dietro non si balla anche perché superare difensori del calibro di José Palomino e Berat Djimsiti è molto complicato: l'argentino è quarto in classifica con 328 recuperi. Nella top 10 c'è anche l'albanese con 312.

Infine va ricordato che la FIFA ha inserito l'Atalanta fra le cinque "hit" dell'anno, vale a dire le sue storie di successo della stagione 2019-2020 fino al momento della sospensione delle attività e le goleade contro in campionato contro Parma (5-0), Milan (5-0), Torino (7-0) e Lecce (7-2). Questa Dea è da applausi.



Vita da steward

Federica Sorrentino

Una delle figure amiche dello stadio è quello dello steward, diventata una presenza necessaria e rassicurante, una guida e un punto di riferimento per accedere all'impianto e godere dello spettacolo della partita.

Di essi si parla poco, ma è chiaro che le normative di prossima emanazione per consentire il regolare svolgimento delle partite, pure a porte chiuse, dovranno richiamare le funzioni di staff e controllo affidate a quanti, a inizio stagione o ancora prima essendo veterani, si sono formati a svolgerle.

Gli steward sono coloro i quali, come recita il bando di selezione, mostrano di avere doti di flessibilità e dinamicità, attitudine al lavoro in gruppo e predisposizione a lavorare con il pubblico. Ce ne sono di giovanissimi, poco più che diciottenni ma in grado di esercitare questa mansione di responsabilità, fino a oltre cinquant'anni.

Tutti preparati e affidabili.

A parlare del loro ruolo imprescindibile è Ferruccio Taroni, presidente dell'Andes, l'Associazione Nazionale Delegati alla Sicurezza, che riunisce gli oltre trentamila steward e Delegati alla Gestione Evento di tutta Italia.

"Un match a porte chiuse non coinvolge soltanto i 22 giocatori in campo, ma anche circa 300 operatori che lavorano per quello stesso match" – ha dichiarato. Ovvio che la sicurezza sanitaria, nel caso in cui riparta il campionato, deve essere garantita per tutte le figure professionali partecipi dell'evento sportivo. A.N.DE.S, insieme al proprio consulente sanitario, con l'intento di aiutare chi, più autorevolmente, dovrà redigere un protocollo, ha stilato delle linee guida, relative alle modalità con cui potrà essere organizzato il lavoro in uno stadio nel caso di match a porte chiuse, nel rispetto di tutte le direttive nazionali in materia di salute relative al coronavirus. La premessa è che i servizi debbano essere garantiti col minimo numero di addetti possibile. Tra le linee guida stilate, la necessità del distanziamento di due metri, l'uso delle mascherine, il rilevamento della temperatura a condizioni determinate per chiunque accede allo stadio e misure di cautela totale per le interviste. "Servirà tanta responsabilità e dedizione, nel solco di quanto abbiamo fatto sempre – dice uno degli steward da molte stagioni presente allo stadio – Siamo pronti, consapevoli di dovere agire con grande scrupolo e nel rigido rispetto delle indicazioni che saranno impartite".



(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 ricaricare 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  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 privativo. 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.

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



Designer di casa per la #NerdConcept

Federica Fusco

La **#NerdConcept** challenge lanciata da Football Nerds, per concepire ed eleggere la migliore maglia di solidarietà dell'Atalanta per Bergamo, ha il suo vincitore. La maglia scelta grazie al voto social è quella firmata da Fabio Milesi, che ha prevalso sul progetto di Matupeco e quello di Job - Eenhoopjob Football Kit Designs. Una sfida davvero internazionale fra Italia, Argentina e Olanda, vinta da un designer di casa. Il Nerd Concept contest di solidarietà per Bergamo ha visto la partecipazione di creators di tutte le età. Sono arrivati oltre 80 lavori da tutto il mondo (e di tutti i tipi) per immaginare un'ipotetica maglia di solidarietà dell'Atalanta.

"Vogliamo ringraziare tutti per la grandissima partecipazione e per la passione che avete trasmesso - ha scritto il team di Football Nerds - In particolare i vostri disegni fatti a mano ci hanno fatto sentire quanto il messaggio di solidarietà che volevamo trasmettere sia arrivato a tutti: da bambini a anziani, amanti del calcio e tifosi dell'Atalanta".

I tre finalisti erano stati selezionati da una giuria composta, oltre che dai Nerds, da Matteo Perri (founder dello storico Passione Maglie), Francesco Paolo Giordano (che scrive di maglie

Su Rivista Undici), dal team di La Casaca, punto di riferimento fondamentale per il mondo maglie e concept sudamericano, e da Rupertgraphic.

Per concept vincitore l'autore Fabio Milesi ha tratto ispirazione dalla vista prospettica delle mura venete, con cui metaforicamente ha voluto rappresentare la difesa e la resistenza che caratterizzano da sempre l'indole orobica e che, in questo periodo, sono state messe a dura prova. Sullo sfondo sono stati ripetuti tono su tono gli elementi architettonici di una porta di Città Alta (Porta San Lorenzo, la più antica) per accennare un senso di passaggio e speranza. I tratti slilizati delle mura si liberano in una esplosione prospettica ispirato allo svolazzo di bandiere da stadio che, come si canta all'Atalanta, *"torneranno a sventolare"*.

Nel prototipo - una limited edition - utilizzato per lanciare il challenge, l'Atalanta rinuncia al classico nerazzurro per una maglia speciale, che porta sul cuore la silhouette della Val Seriana, l'epicentro locale della tragica epidemia.

La squadra si carica idealmente in spalla il suo territorio, le vittime e tutte le persone coinvolte, per onorarle e, grazie anche al calcio, ricominciare una nuova vita.



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 • info@gravinaresort.it



Bobo e il Papu

Federica Sorrentino

Il mondo social offre molteplici spunti attraverso le chat e i post dei calciatori che vivono, come tutti, tra le mura domestiche in attesa di riprendere la loro attività. Enorme share ha ricevuto il dialogo a distanza via Instagram tra Papu Gomez e Bobo Vieri, il bomber che ha giocato due mondiali e avuto tre esperienze con l'Atalanta, l'ultima prima di appendere le scarpette al chiodo.

La chiacchierata con il Bobo nazionale, oggi commentatore e influencer, libera il pensiero del Papu che racconta particolari e aneddoti sulla sua Atalanta. L'attuale capitano aveva giocato a Catania, dove pensava ci fosse il tifo più caldo, ma quando ha conosciuto quello di Bergamo ha dovuto ricredersi.

Città piccola e bella, l'ha definita, dove si vive benissimo. È un pensiero che assume tanto più valore nei giorni penitenti dell'emergenza sanitaria che costringe a rinunciare alla socialità e allo spettacolo del calcio. Il Papu ha riconosciuto che De Roon, Freuler e Pašalić corrono il triplo di lui. Quanto all'attacco, con il tridente formato da lui, Zapata e a Ilicic, con in più Muriel che ha segnato 14 volte spesso subentrando, poche squadre provinciali possono permettersene uno di tale spessore.

Papu racconta come la società riesca a far risultati importanti nonostante sia costretta a cedere qualche giocatore importante per ragioni di bilancio. Segno che i meccanismi di gioco di mister Gasperini sono collaudati e l'inserimento dei nuovi avviene rapidamente. E poi ci sono i ragazzi della Primavera, quelli con cui si gioca nel corso della settimana. Pieno elogio al 17enne Traorè, paragonato a Messi. C'è n'è anche per mister Gasperini, esigente quanto mai nel corso della preparazione settimanale, al punto che – dice scherzosamente - si attende la partita per giocare e in un certo senso riposarsi. Della preparazione si lamenta per scherzo Josep Ilicic, che proprio grazie a Gasparini è riuscito a trovare una straordinaria continuità. Quanto a Zapata, il Papa lo definisce un treno in corsa e confessa di non avvicinarsi all'attaccante colombiano per evitare di impattare la sua prestanza fisica.

Il dialogo a due con Bobo Vieri si chiude con il pensiero rivolto ai bergamaschi, che stanno pagando un prezzo altissimo alla pandemia di coronavirus. E il Papu sottolinea come la gente di Bergamo sappia soffrire, ma non molla e si dice sicuro che quando tutto sarà finito uscirà ancora più forte da questa dura e triste esperienza.

(photo credits: Bergamo Basket 2014)



Leggende del Bergamo Basket 2014

Fabrizio Carcano

La comunità della pallacanestro, in questo caso da intendere come community social, si è inventata un gioco per coinvolgere i tifosi nel deserto dell'inattività agonistica: quello delle leggende. The legend.

Il giocatore che ha lasciato il maggior segno nella storia recente del proprio club. Il basket è uno sport dove da sempre sono gli americani ad accendere i maggiori entusiasmi dei tifosi. E il Bergamo Basket 2014 non fa eccezione a questa regola.

Così nel tabellone da playoff, una griglia divisa in due rami, quello est e quello ovest in stile NBA, il club giallonero ha messo i 16 nomi più illustri nella storia recente di un sodalizio che sei anni fa ha mosso i primi passi in serie C per una rapida scalata verso i parquet del 'quasi' professionismo della A2.

Partendo dai ragazzi che hanno regalato le prime emozioni in C e in B: Bona, Drusin, Panni, Pullazi, fino al capitano Masper e al guerriero Ghersetti, protagonisti nella stagione 2016-17 che ha riportato il basket bergamasco in A2. Tutti eliminati al primo turno, perché il fascino degli americani è sempre imbattibile per i tifosi.

Che hanno dovuto spaccarsi in una sfida prematura al primo turno tra la stella Terrence

Roderick, il miglior giocatore per rendimento in A2 nella scorsa stagione a Bergamo, e Jeffrey Carroll, il migliore quest'anno, il nuovo trascinateur. Inevitabile la vittoria di Roderick.

Ma tre italiani hanno superato il primo turno: i due capitani, Luigi Sergio, che ha indossato la fascia tra il 2017 e il 2019, e Ruben Zugno, capitano in questa stagione. Il play siciliano ha eliminato Damien Hollis, protagonista nella salvezza rocambolesca nel 2018 insieme a Marco Lagana', l'altro italiano ad aver passato il turno. Dai quarti la selezione si è fatta più sofferta.

La sfida tra Sergio e Zugno ha premiato il campano, quella tra Darryl Jackson e Lagana' ha qualificato la guardia statunitense; tra Roderick e Giovanni Fattori ha prevalso primo, e per concludere la serie di confronti, il netto trionfo del regista Brandon Taylor sul bomber dominicano Gelvis Solano.

Poi le semifinali a indicare i quattro giocatori più amati della storia del BB14: Jackson, premiato dai tifosi per il cuore messo in questa difficile stagione, contro Taylor, il regista del meraviglioso quarto posto della scorsa stagione in una squadra da sogno con gli altri due semifinalisti Roderick e Sergio.

Ecco chi sono le leggende per il popolo del BB14.



(photo credits:volleybergamo.it)

Quel fantastico aprile

Eugenio Sorrentino

La storia del sesto scudetto conquistato dalla squadra femminile del Volley Bergamo nel 2004 è un capitolo straordinario avvolto nelle emozioni di un confronto punto a punto con Novara. Le rossoblù, storicamente targate Foppapedretti, hanno iniziato la stagione 2003-2004 sotto la guida del tecnico Gianni Caprara, era culminata nella conquista della Coppa CEV nella cornice del Palazzetto dello Sport di Treviglio contro Jesi. Un mese prima dello scudetto vinto in gara 5 contro l'Asystel Novara. Al termine di una rimonta mai avvenuta prima nella storia della pallavolo femminile, con Bergamo sotto di due gare a zero, costretta a rincorrere, ad annullare tre match-ball alle avversarie nella gara 3, di fronte al proprio pubblico, e altri due in gara 4, nel Palasport di Novara. Con le rossoblù decise e determinate più che mai a riportarsi in parità e a giocarsi tutto di fronte a quasi quattromila spettatori bergamaschi, testimoni di un'impresa che lascerà per sempre il marchio di Radio 105 Foppapedretti Bergamo sulla pallavolo italiana.

Artefici dell'incredibile impresa le registe dell'est, l'ucraina Iryna Zhukova e la polacca Kasia Gujska, il libero cinese Yan Li, al suo esordio nel campionato italiano, le azzurre campionesse del

mondo Francesca Piccinini e Paola Paggi, le neo rossoblù Maja Poljak, Angelina Gruen, Jenny Barazza, Manuela Secolo e Tatiana Voronina, la schiacciatrice bergamasca Giorgia Baldelli, e la russa Liouba Kilic.

Il passo successivo alla vittoria del sesto scudetto rossoblù sarebbe la conquista della Supercoppa Italiana e del titolo di Campione d'Europa, il quarto nella storia del Volley Bergamo. La stagione 2003-04 era per il Volley Bergamo la decima consecutiva in Serie A1, contrassegnata dalle partenze di Maurizia Cacciatori, Heather Bown, Carmen Țurlea e Jelena Nikolić.

Una sola sconfitta nel girone di andata, concluso al primo posto in classifica a pari merito con Asystel Novara. Monologo di vittorie nel girone di ritorno, con una sola gara al tie-break, e chiusura della regular season al primo posto. Nella finale dei play-off scudetto il Volley Bergamo perde le prime due gare contro l'Asystel Volley, entrambe per 2-3, per poi rimontare e vincere le tre partite necessarie per aggiudicarsi il sesto scudetto della sua storia. La gara 3 finisce 3-2, gara 4 si risolve al tie-break (20-25, 22-25, 25-15, 25-22, 15-17). Infine, il 19 aprile Novara cede a Bergamo in tre set (25-11, 25-22, 25-23).



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



* Presidente Provinciale CSI Bergamo (photo credits: CSI Bergamo)

La grande sfida dello sport di base

Leonio Callioni*

Pur se relegati negli spazi periferici della comunicazione, i problemi conseguenti al blocco di tutta l'attività sportiva per le società di base ci sono e sono grandi.

Il lockdown e il conseguente blocco di ogni forma di aggregazione hanno spento le iniziative in essere che producono socialità nelle diverse forme di agonismo.

Mentre tutti siamo portati a seguire le vicende del grande sport, in pochi purtroppo si sono resi conto delle enormi difficoltà in cui sono state precipitate le società sportive che organizzano e gestiscono attività sportiva di base.

Il CSI di Bergamo, per esempio si sta interrogando da tempo su come affrontare i problemi immediati e su come approfittare di questi giorni per organizzare la ripresa.

Dopo aver deciso la conclusione anticipata dei campionati, si sta ponendo il problema del sostegno alle società sportive nell'immediato e nel futuro. In questo senso è molto intensa l'attività del Presidente Nazionale Vittorio Bosio, che è impegnato su più fronti: su quello associativo nazionale (13 mila società sportive e circa 1 milione e 300 mila soci), su quello istituzionale (Ministeri, Coni, Sport e Salute, ecc.) perché tutto

quello che può essere fatto a livello centrale sia fatto. C'è bisogno, per esempio, di avere regole certe e semplici da interpretare, perché i dirigenti delle società sportive del territorio devono poter riprendere il dialogo con le famiglie avendo prospettive chiare e attuabili.

Nei giorni scorsi la Presidenza del CSI di Bergamo ha organizzato un incontro in videoconferenza con i presidenti delle società sportive affiliate, alla quale hanno partecipato quasi 500 persone.

Si è trattato di un incontro confortante perché ha dato il polso di un gruppo di dirigenti di alto profilo, mossi dal desiderio di favorire l'attività sportiva a misura di persona, soprattutto per la crescita e la formazione dei giovani, ma con attenzione anche a tutte le altre età.

La forza di questo gruppo di dirigenti ha di certo confortato il Comitato CSI orobico che sa di poter contare su gente davvero in gamba.

Questo non diminuisce la gravità dei problemi da affrontare, soprattutto adesso, con tanti bambini e ragazzi praticamente abbandonati alle famiglie, ma nutre la speranza che insieme sia possibile ricominciare puntando ai traguardi più prestigiosi, che sono sociali, culturali, e a favore di una società che si regge sulla solidarietà.

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**



Marta Gamba, nutrizionista Olimpia – (photo credits: ufficio stampa Olimpia Bergamo)

La lezione della nutrizionista

Marta Gamba

In questo periodo di inattività forzata e isolamento forzato tra le mura domestiche è importante stare attenti alla propria alimentazione. Una raccomandazione che vale sia per sportivi che per non sportivi, sicuramente una buona base per poter stare bene con il proprio corpo e la propria mente sottoposta allo stress della chiusura forzata e alla drammaticità della situazione contingente nell'ambito sociale in cui si vive.

A questo proposito interviene Marta Gamba, nutrizionista della squadra di pallavolo dell'Olimpia Bergamo, la quale ha seguito i giocatori sin dall'inizio della stagione e ha dato spesso utili consigli per gestire al meglio le energie che i ragazzi hanno usato nel loro percorso fino ad arrivare a conquistare la Coppa Italia.

Un successo di tutto lo staff, anche di quello sanitario naturalmente.

Nella particolare situazione di lockdown, Marta ha dispensato alcuni consigli senza stravolgere la dieta agli atleti: E sono consigli davvero utili per tutti, a partire da come comportarsi al supermercato.

“Fare una spesa intelligente: organizzare i pasti della settimana, magari scrivere un menù e fare

la spesa per tutta la settimana (limitando così le uscite inutili per soli 80g di prosciutto! Sì, c'è gente che lo fa purtroppo. In questo modo non arriviamo all'ultimo a tirare insieme un pasto a caso, ma abbiamo tempo per pianificarla e avendo tempo per cucinare possiamo dilettarci in ricette nuove da proporre a tutta la famiglia. Ovviamente si può fare scorta di verdura surgelata (attenzione alla lista ingredienti) così da avere verdura per tutti i pasti, tutta settimana.

Idratarsi: è facile dimenticarsi di bere durante la giornata, soprattutto se siamo in casa e non facciamo particolari sforzi fisici. È qui che dobbiamo curare maggiormente il nostro corpo, idratandoci correttamente, quindi via libera a acqua, tisane, infusi, possibilmente senza aggiunta di zucchero o dolcificante.

Fare 5 pasti al giorno: questo ci permette di distribuire le calorie giornaliere in 5 momenti e non solo in 3 pasti (colazione, pranzo e cena) dove spesso la cena è il pasto più abbondante.

Meglio programmare due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio: così possiamo evitare di arrivare eccessivamente affamati al pranzo e alla cena, evitare di avere bruschetti caldi di glicemia durante la giornata ed evitare di continuare a fare la spola tra divano e cucina”.

il centrale Paolo Alborghetti (photo credits: ufficio stampa Olimpia Bergamo)



Gestione del lockdown in casa Olimpia

I consigli impartiti agli atleti sono gli stessi che Marta Gamba sta dispensando ai suoi pazienti. “Non abbiamo dato nessuna linea alimentare particolare per questo periodo ai ragazzi dell'Olimpia, perché sanno come gestirsi, stanno seguendo un percorso con il preparatore atletico Nicola Gibellini per evitare la perdita di tono muscolare. Questi consigli quindi possono essere rivolti a tutti, sportivi ora fermi e non sportivi; in ogni caso la quarantena non giustifica un'alimentazione scorretta e sregolata, anzi può essere un presupposto per iniziare ad amarsi un po' di più stando attenti a quello che si mangia”

Orario dei pasti: è importante crearsi una routine anche alimentare, quindi fare colazione pranzo e cena sempre allo stesso orario; in particolare evitare di cenare troppo tardi perché non avremmo il tempo di digerire correttamente il pasto. Inoltre, cenare intorno alle 20 permette di allungare la finestra di tempo di digiuno (di solito dovrebbe essere di almeno 8 ore) tra cena e colazione del giorno dopo.

Porzioni controllate: evitare porzioni eccessivamente abbondanti, se avanza qualcosa che abbiamo cucinato si può conservare in frigorifero e mangiare il pasto successivo. Evitare prodotti elaborati e confezionati come

merendine, patatine e simili. Abbiamo più tempo a disposizione prepariamoci una torta per la colazione e / o la merenda, prepariamo una macedonia con frutta di stagione. Abbiamo mille possibilità e alternative al junk food!

Fare movimento, mantenersi attivi: per mantenerci in forma quotidianamente si possono fare degli esercizi a corpo libero, usare casse di acqua come pesi o seguire tutorial su youtube di pilates o yoga per chi è alle prime armi e vuole trovare un nuovo passatempo. Abbiamo tantissime alternative, abbiamo il tempo, mettiamoci la buona volontà! E sono certa che Nicola (Gibellini) dispensa consigli a tutti se glielo chiedete, non siate timidi.”

Le parole di Gamba testimoniano come lo staff di Olimpia sia sempre attivo e coordinato sulle scelte e sulle attività da programmare per il team ma non solo.

Tutto questo tempo che ora ritroviamo può e deve essere usato per qualcosa che possa giovare a noi e al proprio corpo, come recita il detto “mens sana in corpore sano”.

E di fronte alla pandemia causata da un virus, questa può essere senz'altro una buona base insieme ai consigli del medico, per provare a vincere questa battaglia una volta per tutte.



(photo credits: Nadia Fanchini/Facebook)

Le sorelle Fanchini salutano

Luca Lembi

Il Comune di Lovere ha registrato tra il 1985 e il 1986, a distanza di 14 mesi, la nascita di Elena e Nadia Fanchini, destinate a diventare negli anni Duemila protagoniste del Circo Bianco.

Non vita da lago, ma di montagna, quella bresciana, che ne ha fatto due divine interpreti dello sci alpino. Due vittorie e quattro podi in coppa del mondo per Elena, che nel 2005 vinse a Lake Louise e conquistò l'argento ai mondiali di Bormio, per poi regalarsi dieci anni dopo il successo pieno a Cortina d'Ampezzo. Nadia è salita sul podio di coppa del mondo 13 volte, conquistando anch'essa il primo successo a Lake Louise (tre anni dopo quello della sorella) e bissando nel 2016 a La Thuile.

Nel suo palmares la medaglia di bronzo mondiale in Val d'Isère nel 2009 (quando sfiorò la coppa di specialità in SuperG) e quella d'argento a Schladming nel 2013. Entrambe appartenenti al Gruppo Sciatori Fiamme Gialle, insieme hanno annunciato la conclusione della loro attività agonistica.

"Vivo questa nuova fase della mia vita in modo particolare per quanto sta succedendo in Italia e nel mondo - racconta diventata mamma di Alessandro nello scorso mese di dicembre - Ho

cominciato a gareggiare con Elena e insieme finiamo. Il momento del ritiro dalle competizioni è comunque difficile, da atlete sappiamo che prima o poi arriva, però quando hai vissuto così tanti anni l'attività che ami, ti rimane un po' di tristezza nel cuore. E' stata una carriera ostacolata da troppi infortuni, che mi hanno impedito di raggiungere i traguardi che mi ero prefissata, dobbiamo accettare ciò che il destino ci ha dato". Nadia confessa che ad averle lasciato l'amaro in bocca è stato il quarto posto nel gigante olimpico di Sochi, ma spera di rimanere nel mondo dello sci.

Grande commozione anche nelle parole di Elena, uscita oltretutto vincitrice nel suo recentissimo passato dalla battaglia con il cancro. "Cominciai la carriera nel 2005 con quei bellissimi Mondiali di Bormio nel 2005 in cui vinsi un po' a sorpresa l'argento in discesa, sembra lontano ma in realtà è passato tutto con grande velocità - racconta -. Rimane il rammarico per non avere chiuso la vita agonistica in pista, è stata una scelta sofferta, ma non ho potuto fare altrimenti, perché ho dovuto concentrarmi sulla mia salute. Il giorno della medaglia iridata è stata il più bello della mia vita. Non una stagione senza incidenti, però la gioia di rientrare in pista ha sempre avuto la meglio".

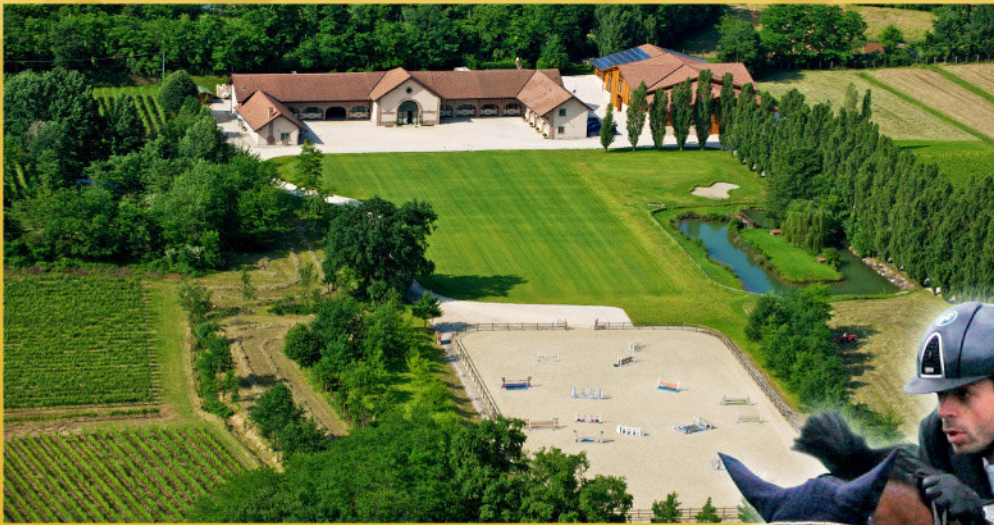


Federazione Italiana Sport Equestri



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.*



VILL'ARQUATA

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



Un anno senza Mino Favini

Pier Carlo Capozzi

Capita spesso di usare il termine “maestro” a sproposito. Con lui non poteva accadere perché maestro lo era davvero. Lui è Mino Favini, Fermo solo per l’anagrafe, considerando le migliaia di chilometri percorsi per cercare talenti in giro per l’Italia. Il signor Mino aveva chiuso gli occhi, travolto da amarezze e dolori, un anno fa. Aveva perduto la sua Paola, moglie paziente che ha pensato a casa e figli lasciando libero il suo uomo di coltivare quella che è stata per lui molto più di una professione. Ecco, l’unico che poteva vantare come lui il titolo di maestro era Raffaello Bonifaccio, il talent scout dei piccolini, quello che capiva i fenomeni appena abbandonavano il girello.

Perché Bonifaccio, maestro lo era per davvero. Di scuola elementare.

Mino invece s’era diplomato ragioniere, passaggio obbligato perché gli permettessero di giocare a pallone, abbandonando così il forno di famiglia a Meda. Mino era un ottimo panificatore, ma il suo talento sopraffino lo portava sui campi di calcio, prima da giocatore e poi come scopritore di nuove promesse. Poi Favini è diventato, da responsabile del Settore giovanile, prima a Como e poi a Bergamo, quella leggenda che abbiamo imparato a memoria.

Come l’elenco dei calciatori da lui svezzati per farne professionisti d’alto rango.

E per fare la fortuna delle società che l’avevano scelto per quel ruolo. Durante tutto questo percorso Mino s’è fatto avanti con le uniche armi di cui fosse dotato: un’intuizione senza pari, la convinzione precisa che i calciatori, prima di tutto, dovessero essere ragazzi educati e studiosi, un’onestà di comportamento che rasentava l’inverosimile. Mino era una persona speciale. Speciale e perbene. Avere stima per lui era pressoché doveroso. Me ne accorsi subito quando ci incontrammo al campo di Orsenigo, dove giocava una partita la Primavera dell’Atalanta con i pari età comaschi. Su quel campo, che poteva vantare pochi fili d’erba, nacque un’amicizia che non si spegnerà mai, proseguita con i figli Stefano e Giorgio (incredibilmente volato via sabato scorso), con Francesca (che adorava suo nonno), con Marisa, compagna di Stefano, con Barbara e Laura, le nipoti, figlie dell’Eugenio Bersellini suo cognato. Una bella famiglia, piena di valori, che si commosse quando la nostra Primavera vinse lo scudetto battendo l’Inter e i ragazzi, insieme ai tifosi, scandirono “Mino Fa-vi-ni”, dopo un mese e mezzo che era volato via. Da lassù Mino avrà sorriso. Con garbo e soprattutto dentro.

Streaming e dirette web la forza della connessione

sitointerattivo.it



Sitointerattivo S.r.l.s - 348 5555 348 - info@sitointerattivo.it

MY WAY

[A MODO MIO]



#oriocentermymway

Oriocenter
SELECTED STORES

oriocenter.it

