NUMERO 34 – 20 GIUGNO 2019

ACSI MAGAZINE

COMPLIMENTI RAGAZZE!

L'EDITORIALE
La prevenzione nello sport

RIMINI WELLNESS
ACSI & Rimini Wellness 2019: binomio vincente

CAMPIONATI ACSI
Numeri da record ai campionati nazionali ACSI

IL DOSSIER
La medicina dello sport

TOUR ACSI-ANCS
Continua senza sosta la road map dello skymano

LE ECCELLENZE
L'ACSI Volley Ravenna promossa in Serie C

IN QUESTO NUMERO

03 L'editoriale
04 Volley Ravenna in C
06 Medicina sportiva
08 Campionati ciclismo
09 Ginnastica ritmica
10 Campionati paralimpici
11 Rimini Wellness 2019
12 Como: Nordic Walking
13 Road map skymano
15 Camminata del Postino
16 Attività equitazione
17 Parma Eticaland
18 ACSI Nuoto Lombardia
19 Lecce convegno fiscale
20 Evento contro leucemie
22 Cuneo: gara su strada
24 Granfondo Colli Eolici
25 ACSI Shaolin Hung Gar
26 Lo shinrin yoku
28 Norme per il 5 x mille
30 Campionato pallavolo
31 Stage arti marziali

PAGINE LINKATE

Per entrare nelle pagine cliccare sulle voci o sui numeri del sommario. Cliccare anche sulle immagini dei quattro strilli che evidenziano i reports più rilevanti.

ON THE COVER

La "rosa" dell'ACSI Volley Ravenna: Michela Alfieri (capitano), Federica Bandini, Vania Baravelli, Silvia Battara, Carlotta Bendandi, Sara Corradin, Sara Cottifogli, Nicoletta Fabbroni, Jessica Francisconi, Giulia Leoni, Chiara Lolli, Matilde Mazzotti, Laura Zebi. Tecnici Nino Beccari e Valentina Ferrari. Collaboratori Francesco Bendandi e Mario Gattelli.

L'EDITORIALE

L'ACSI ritiene fondamentale la prevenzione nello sport. Si dovrebbe istituire per ogni atleta un identikit medico opportunamente aggiornato attraverso monitoraggi periodici, esami strumentali adeguati e documentati.

VOLLEY RAVENNA IN C

ACSI Volley Ravenna in Serie C. Ragazze vincenti che diventano l'icona più rappresentativa dello sport dilettantistico di base. Straordinaria sinergia di squadra sul rettangolo di gioco e dietro le quinte della conduzione tecnica, gestionale, manageriale.

PARMA ETICALAND

Due giorni organizzati dall'Associazione "Parma Etica" (affiliata ACSI) con il patrocinio e la co-organizzazione del Comune e la collaborazione dello Studio Pedagogico "Il filo rosso del cuore" della Dott.ssa Marta Tropeano.

CONVEGNO FISCALE

Recentemente si è tenuto l'appuntamento formativo "Lo sport nel 2020". Il convegno è inserito nel tour indetto da ACSI Direzione Nazionale. L'incontro ha approfondito le norme fiscali delle associazioni sportive e del no profit.

EDITORIALE

L'ACSI per la cultura della prevenzione nella pratica sportiva

Pubblichiamo in questo numero (pagine 6 e 7) la prima parte del dossier "Il ruolo preventivo e sociale della medicina dello sport". Il focus altamente qualificato è stato curato dal Prof. Francesco M. Manozzi Vice Presidente Nazionale dell'ANaSMeS (Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport), docente universitario, consulente medico di Federazioni CONI e CIP. L'ACSI ritiene fondamentale la prevenzione nello sport. Si dovrebbe istituire per ogni atleta un identikit medico opportunamente aggiornato attraverso monitoraggi periodici, esami strumentali adeguati e documentati. La prevenzione cardiologica - diffusa nello sport professionistico con screenings ampiamente consolidati - si dovrebbe diffondere fra le società sportive dilettantistiche per tutelare gli atleti da eventuali patologie cardiache non diagnosticate tempestivamente. Occorre andare oltre il certificato medico talvolta rilasciato con eccessiva acquiescenza. La medicina dello sport deve puntare una lente di ingrandimento sulla salvaguardia della salute attraverso un programma di prevenzione e di tutela sanitaria per i giovani atleti dilettanti di tutte le discipline. La promozione sportiva di base è chiamata - oggi più che mai - a definire con responsabilità e consapevolezza un protocollo che consenta di estendere al mondo dilettantistico le stesse misure preventive che sono rigorosamente osservate nello sport professionistico. La medicina dello sport è in forte espansione perchè cresce esponenzialmente la domanda sociale di attività motoria. Le linee di tendenza evidenziano la centralità del salutismo senza distinzioni di censo, di genere e di età. La componente edonistica è percentualmente elevata ma si sviluppa sempre più una nuova ecologia mentale che coniuga il benessere psicofisico con la sostenibilità ambientale. Pertanto si aprono nuovi scenari per la medicina dello sport per dare risposte adeguate ad un più esteso, eterogeneo ventaglio di praticanti. Gli integratori assumono un ruolo di primo piano per apportare all'organismo i nutrimenti necessari (ferro, magnesio, potassio, collagene, ecc.). Tuttavia restano fondamentali l'ecocardiodoppler ecografia al cuore per valutarne la funzionalità ed eventuali anomalie anatomiche che potrebbero rivelarsi insidiose sotto sforzo. Importanti, come sempre, l'elettrocardiogramma, la valutazione kinesiologica per diagnosticare eventuali problemi relativi all'apparato locomotore ed il controllo dietologico. La prevenzione, il controllo clinico e la preparazione allo sforzo atletico sono gli ingredienti giusti per una corretta pratica sportiva.

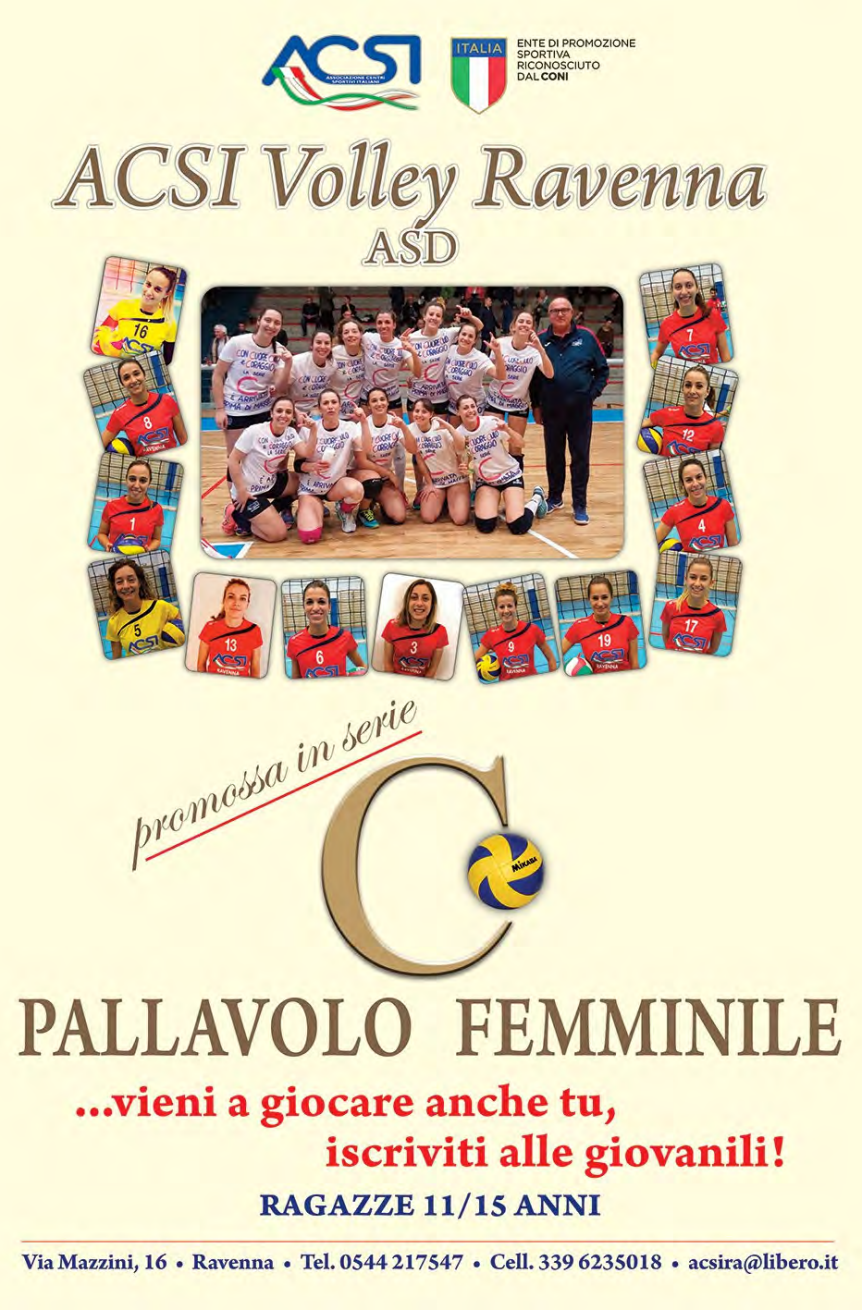
Antonino Viti
Presidente Nazionale ACSI

Una città in tripudio per l'ACSI Volley Ravenna promossa in Serie C

di Enrico Fora
Condirettore "ACSI Magazine"

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone con la forza della condivisione. Parla ai giovani in una lingua che comprendono." (Nelson Mandela)

Questo celebre aforisma di **Nelson Mandela** ispira l'ACSI Volley Ravenna che ha costruito uno straordinario background di intenti e di visioni, di utopie sostenibili e di prestigiosi successi. La forza centripeta del gruppo è cresciuta esponenzialmente sulla congiunzione astrale di valori inalienabili: l'orgoglio dell'appartenenza, la condivisione del progetto, il magnetismo della coesione, il traguardo dell'identità. Nelle parole di **Italo Ferrari**, **Presidente Provinciale ACSI di Ravenna**, il senso della sinergia che ha plasmato un collettivo vincente: "Si tratta di un grande successo raggiunto con meno sofferenza rispetto al passato, avendo allestito una compagine forte in tutti i reparti, con atlete di grande spessore tecnico ed agonistico in grado di imporre la propria superiorità sulle agguerrite formazioni della regione. Abbiamo ricevuto congratulazioni ed attestati di stima da parte della quasi totalità delle società della provincia che hanno voluto dimostrare la loro simpatia ed il loro compiacimento verso la dirigenza di **una delle società pallavolistiche più antiche dell'Emilia Romagna con i suoi 42 anni di attività".** Il candido pionierismo e la caparbia determinazione dell'ACSI Volley Ravenna **(segue a pagina 05)**



consentono un suggestivo parallelismo con il cult movie "All you've got" (Unite per la vittoria) diretto da Neema Barnette. Un manipolo di pallavoliste "guerriere" abbatte i muri delle differenze sociali per vincere nello sport e nella vita. Storie diverse ma con un denominatore comune: una grinta indomabile che costituisce il dinamico plusvalore per le talentuose ragazze dell'ACSI Volley Ravenna. Una marcia trionfale sulle note dell'Aida verdiana, un crescendo rossiniano al cardiopalmo che esalta, emoziona, travolge (26 vittorie su 26 gare). Ragazze vincenti che diventano l'icona più rappresentativa dello sport dilettantistico di base. **Straordinaria sinergia di squadra sul rettangolo di gioco e dietro le quinte della conduzione tecnica, gestionale, manageriale.**

Un "ensemble" armonico, integrato, funzionale che costruisce i prodromi di codici comportamentali verso il successo sportivo, la condivisione valoriale, la promozione empatica fra tutti i comprimari del progetto.

Con questo identikit di alto profilo etico-sportivo l'ACSI Volley Ravenna onora i colori del nostro ente e lancia alle nuove generazioni un messaggio di speranza civile.

Lo sport di base è un antidoto educativo - formativo contro le devianze e le dipendenze nell'area del disagio giovanile. Inoltre svolge un ruolo insostituibile al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione (obesità infantile e diabete giovanile) mentre incombe sempre più il fenomeno del drop out nella scuola e nello sport. Pertanto un plauso di gratitudine alle ragazze dell'ACSI Volley Ravenna ed al Presidente Provinciale Italo Ferrari.

Dossier: il ruolo preventivo e sociale della medicina dello sport

del Prof. Francesco M. Manozzi
ANaSMeS (Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport)

La medicina dello sport come branca medica nasce in Italia negli anni venti e si sviluppa particolarmente in ambiente militare (Farnesina), successivamente, in modo sempre più estensivo, presso le Federazioni e le Società sportive (1920-'25).
La sua necessità per il controllo, la cura e la tutela della salute degli atleti, degli sportivi e di quanti praticano a vario livello attività fisico motoria è talmente evidente che viene fondata nel 1929 la **Federazione dei Medici dello Sport**, che il CONI accoglie fra le proprie Federazioni.
Nell'ambito della moderna Medicina dello Sport, a motivo delle sue **finalità preventive e sociali,** nonché delle sue caratteristiche medico-legali, le esigenze organizzative, metodologiche e procedurali hanno sempre rappresentato e rappresentano un aspetto fondamentale per la realizzazione dei suddetti obiettivi.
La **medicina preventiva sportiva** si rivolge infatti ad una popolazione di utenti, di atleti e di sportivi in genere, che nel nostro Paese raggiunge alcuni milioni di persone e nel mondo qualche centinaia di milioni.
Nessun'altra disciplina riguarda un numero così cospicuo di individui da controllare, sia pure limitatamente alla loro validità ed alle loro idoneità alla pratica agonistica o ricreativa o igienica di una attività fisica.

(segue a pagina 07)

La medicina dello sport è, di fatto, l'unica forma di medicina specialistica preventiva realmente sopravvissuta nel nostro sistema sanitario, soprattutto nella fascia d'età evolutiva e giovane adulta, di grande importanza negli screenings per la prevenzione di patologie largamente diffuse, ad andamento subcronico ed ingravescente.
La normativa italiana in materia di tutela sanitaria delle attività sportive è indubbiamente una delle più avanzate nel mondo e questo deriva direttamente dall'impostazione della nostra **Carta Costituzionale** che considera il diritto alla salute come inalienabile e fondamentale; inoltre, pone le basi affinché ogni cittadino realizzi questo diritto, anche attraverso la possibilità di ogni cittadino di svolgere attività fisico motoria e sportiva, nella ormai comprovata certezza scientifica che questa rappresenti un efficace momento di prevenzione ed **un ottimo percorso per il raggiungimento di uno stato di salute e benessere psicofisico.**
La legge sulla tutela sanitaria delle attività sportive agonistiche (D.M. 18.02.82) era stata concepita affinché tutti i cittadini avessero libero accesso alle attività sportive attraverso un **controllo obbligatorio del loro stato di salute specificatamente orientato al tipo di attività sportiva praticata.**
Il giudizio di idoneità sportiva non è quindi un giudizio meramente generico, che possa essere affidato a pur ottimi specialisti di branche affini quali la cardiologia, l'ortopedia, la pneumologia, eccetera, ma un giudizio specialistico mirato che presuppone specifica preparazione e conoscenza delle peculiari caratteristiche fisiologiche, metaboliche, biomeccaniche, traumatologiche ed anche regolamentari dell'attività fisica e sportiva.
Oggi la pratica motoria è intrapresa da fasce sempre più ampie di popolazione. **Da un lato inizia in età sempre più precoce, dall'altro trova un numero sempre maggiore di proseliti in età adulta o avanzata ed anche in tardissima età.** Questo anche sulla scorta di informazioni sempre più continue e complete sulla necessità dell'esercizio fisico per il mantenimento di buone condizioni di salute. In tale direzione vanno le numerose campagne promozionali dello sport per tutti promosse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dall'U.E. e dai Piani Sanitari triennali nel nostro Paese.

(continua sul prossimo numero)

Grande successo dei campionati nazionali amatori ACSI su strada

Mai nella storia dei **Campionati Nazionali Strada ACSI** tutte le categorie avevano gareggiato sul medesimo percorso. Quest'anno l'assegnazione era andata a vantaggio dell'**U.C. Grantorto** dei fratelli Roberto (Presidente), Massimo e Michele, affiliata al **Comitato di Padova** ed inserita a calendario per il 15 e 16 Giugno. Si pensava che tale formula potesse stimolare la partecipazione di molti sodalizi invogliati ad effettuare tutti insieme la trasferta con atleti delle diverse categorie che potevano gareggiare e poi assistere alle prove dei compagni. Nel paese padovano si sono sentiti molti accenti di atleti proveniente da tutto il Nord e anche dal Centro Italia. Un vero Campionato Nazionale insomma. Alla fine il responso è stato un grande successo. Oltre 600 sono stati gli agonisti pronti a sfidarsi su un percorso di 12 km, interamente pianeggiante, da ripetersi più volte, a seconda della categoria. Due giorni di manifestazioni preparate a puntino con partenze categoria per categoria con una chiusura totale del percorso di gara ed ottimi presidi. Ma degna di nota è stata anche la logistica, sia della zona del ritiro dei dorsali ma anche e soprattutto quella delle premiazioni. Un lavoro organizzativo che rende merito all'U.C. Grantorto che ha raccolto i consensi di tutti. Alcune categorie hanno visto un epilogo finale in volata, altre con fughe di gruppi ristretti. Ma non sono mancati gli arrivi in solitaria come quello di **Alessia Bortoli** (Donne A) che è riuscita a compiere in solitaria oltre due giri del percorso ed a giungere a braccia alzate meritandosi gli applausi del pubblico che gremiva il vialone di arrivo. Gli applausi ed il grande tifo sono stati una costante per tutte le categorie in gara. Alla fine hanno vinto tutti i partecipanti. E l'UC Grantorto in primis perché solo ad immaginare due giornate così perfette avrebbe potuto sembrare un azzardo.
Ecco i Campioni Nazionali Strada 2019: Donne A: Alessia Bortoli (Team Argon 18 Hicari); Donne B: Christiane Koschier (Gsa Zerowind); Junior: Michele Senni (Gc Borello); Senior 1: Luca Pera (Team Bike Pancalieri); Senior 2: Daniele Passi (LNC Jollywear); Veterani 1: Alberto Salgarolo (LNC Jollywear); Veterani 2: Gianmarco Agostini (Spinacè Zaghis); Gentleman 1: Davide Bedon (Cicli Stefanelli); Gentleman 2: Giordano Bodini (Team Stocchetti); Super Gentleman A: Egidio Vallati (Giuliodori Renzo); Super Gentleman B: Paolo Simon (Caffè Carraro 1927).

Partecipazione record al campionato nazionale ACSI di ginnastica ritmica

Si è disputato a Francavilla al Mare (CH), dal 16 al 19 maggio, il **Campionato Nazionale di Ginnastica Ritmica ACSI**, manifestazione che ha registrato la partecipazione di **801 ginnaste**, in rappresentanza di 37 scuole provenienti da molte regioni italiane. Quattro giorni intensi per l'esecuzione degli oltre **1.000 esercizi** dei Campionati di Serie A1, A2, B, C, Amatoriale e Gran Prix riservato alle Agoniste, nelle varie Categorie e Attrezzi. Il livello tecnico è stato rilevante e non sono mancate performances di grande pregio insieme all'entusiasmo contagioso e disinvolto delle più piccole, che hanno il merito di riportarci con i piedi per terra e ricordarci la nostra più importante missione, che è quella di promuovere lo Sport. Grande lavoro, quindi, della Coordinatrice Nazionale, **Costanza Sabetta,** ben coadiuvata dalla Responsabile delle Giurie, **Filomena Domini**. Altrettanto all'altezza lo Staff del **Comitato di Salerno**, collaudato da tempo e, quindi, diventato una garanzia per il successo organizzativo di tutte le manifestazioni sportive ACSI di qualsiasi disciplina. La manifestazione è stata arricchita dall'esecuzione del Flash Mob prima di ogni premiazione. L'idea è al secondo anno e, per questa edizione ci ha pensato il DJ ACSI Marcello De Martino, che ha coinvolto ginnaste, istruttrici, giudici di gara e pubblico.
L'elenco delle ginnaste vincitrici è lungo e variegato sia per Campionati, Categorie e Attrezzi, quindi ci limitiamo a citare le Società Vincitrici dei Campionati e le Ginnaste con il miglior punteggio di categoria.
Vincitrici dei Campionati: Gran Prix: Lasisi - Battipaglia (SA); Serie A 1: Ginnastica Fortitudo - Torre del Greco; Serie A2: Ritmica Arké - Salerno; Serie B: Ritmica Arké - Salerno; Serie C: Fitness Club - Mercato S. Severino; Amatoriale: Ritmica Arké - Castel San Giorgio (SA).
Le Migliori Ginnaste: Gran Prix: Francesca Pia Pollio - Gymacademy - Sorrento; Serie A1: Sofia Landi - Ginnastica Fortitudo - Torre del Greco; Serie A2: Ludovica Saracco - Lasisi - Battipaglia; Serie B: Maria Luce Ferrucci - Amaranto Livorno; Serie C: Gaia Pirone - Floros - Salerno; Serie C: Ludovica Terenziano - Poseidon - Salerno; Amatoriale: Sophia Santarelli - Azzurra - Napoli.
Alla manifestazione è intervenuto l'Assessore allo Sport del Comune di Francavilla al Mare, **Rocco Alibertini**, che ha riferito il messaggio di saluto del **Sindaco Antonio Luciani** ed ha espresso un elogio entusiasta per l'organizzazione e per l'aria di festa che le ginnaste hanno portato in tutta la città.

Avola (SR): campionati italiani paralimpici di mezza maratona

La **seconda edizione della Mezza Maratona di Avola** si è disputata recentemente nella cittadina del siracusano. La manifestazione, organizzata dall'**ASD Palombella Running**, dall'**A.S.D. Pro Sport Ravanusa** con la collaborazione dell'**ACSI**, del **Comune di Avola** e con il patrocinio dell'**Assemblea Regionale Siciliana**, ha assegnato i titoli regionali Master Individuali e per società nella distanza. Gara nella gara, i **campionati italiani Paralimpici di mezza**. E lo spettacolo è arrivato proprio da questo evento (tornato in Sicilia dopo quattro anni di assenza) con **Marco Bianchi** (T44) che ha sbaragliato tutti (anche i normodotati) andando a vincere con tanto di record italiano di categoria. Il giovane meccanico marchigiano, tesserato per l'A.S. Culturale Anthropos, ha chiuso infatti i tre giri dell'impegnativo percorso netino, con il tempo di 1h14'48. La mezza maratona ha visto affermarsi, tra gli uomini **Enrico Pafumi** (Monti Rossi Nicolosi) con il tempo di 1h19'55, che ha preceduto **Salvatore Greco** (Lib. Running Modica) in 1h21'55 e **Antonio Pavano** (Floridia Running) in 1h22'23. Al femminile netta affermazione della catanese **Tatiana Betta** (Podistica Messina) con l'ottimo crono di 1h26'31. Alle sue spalle **Valentina Lo Nigro** (Fiamma San Gregorio) con il tempo di1h29'13 e dall'atleta di casa **Sebastiana Bono** (Palombella Running) in 1h31'57. In precedenza avevano concluso la loro fatica gli atleti che avevano preso parte al Memorial Paolo Fusca, sette chilometri equivalenti ad un giro della mezza maratona. Tra gli uomini, a tagliare per primo il traguardo era stato **Bernardo Paolo Trigila** (ASD Placeolum) con il tempo di 25'42, tra le donne **Giulia Petralito** (Atletica Noto) in 30'50. La manifestazione ha celebrato anche le due società siciliane campioni regionali nella mezza maratona: al femminile trionfo annunciato della Trinacria Palermo, al maschile della **Pietro Guarino Rosolini.** Ottima l'organizzazione da parte della società guidata da **Davide Fusca**, coadiuvato da Giancarlo La Greca il presidente del comitato organizzatore. Le presenze istituzionali sono state "garantite" dal primo cittadino di Avola, **Luca Cannata** e dal presidente provinciale della Fidal **Antonio Siracusa**. Campionati Italiani Paralimpici: detto dell'affermazione con tanto di record di Mario Bianchi nella T44, andiamo a vedere gli altri atleti che si sono fregiati del titolo nazionale: Salvatore Tilaro (T20) della Arco Club Gela; Michele Baldelli nella T11 tesserato per la Anthropos e guidato da Andrea Marini; Renato Adamo nella T45 della Polisportiva Parco Sport; l'atleta di Sant'Agata di Militello Vincenzo Amata nella T12 e Giacomo Grillo nella T38, tesserato per la #Loverun Athletic Terni.

Sale gremite per le performances dell'ACSI a Rimini Wellness 2019

Anche l'**edizione 2019 del Rimini Wellness** ha registrato numeri impressionanti: **oltre 80 i Paesi presenti**, tra espositori, delegazioni e visitatori, che evidenziano il carattere sempre più internazionale della manifestazione, oltre **400 aziende** su 170mila metri quadrati, indoor e outdoor 200 convegni, incontri e appuntamenti per la sezione professionale, 1500 ore di lezioni e workout, circa 2000 sessioni di allenamento e oltre 20 km di territorio pulsante, con l'intera riviera in movimento. Le aziende e gli eventi di Rimini Wellness sono stati al centro di un´imponente copertura mediatica che ha sfiorato i 200 milioni di contatti. Nei quattro giorni la manifestazione è diventata trending topic sui social e sui media, mantenendosi tra gli eventi più segnalati e partecipati della rete, grazie alla sua capacità di mostrare in anteprima discipline e allenamenti mai provati finora, contenuti questi ultimi molto interessanti per un consumatore sempre più "affamato" di novità. Anche quest'anno **ACSI** ha visto la sua partecipazione alla più importante kermesse legata al Fitness in Italia, Rimini Wellness che si è svolta dal 30 maggio al 2 giugno. Scelta vincente si è rivelata quella di condividere il **Padiglione B4** con **MACUMBA**, una realtà ormai consolidata (società sportiva affiliata ad ACSI) che anno dopo anno rafforza la sua presenza nel panorama del Fitness italiano con un'organizzazione ed una professionalità fuori dal comune. Il successo è stato evidente e lo attesta una partecipazione numerosissima a tutte le lezioni che si sono tenute sul palco per tutti e quattro i giorni dalle 09,30 alle 18,30 ininterrottamente. Foto e video posso testimoniare il grande successo ottenuto, frutto di un grande lavoro svolto da Max, Valentina e lo staff Macumba e da ACSI Fitness che da due anni sta lavorando a questo progetto. Quest'anno, a differenza della passata edizione, l'ACSI è stata presente in una posizione strategica e questo si è rivelato il vero fiore all'occhiello per chi - come noi - crediamo nel fitness, nello sport, nel benessere e nella salute. I nostri spazi hanno riscontrato una partecipazione massiva di gente appassionata ed incuriosita per le trascinanti lezioni dei Presenter ACSI e MACUMBA che si alternavano sul palco. Quattro giorni di grande lavoro anche per i ragazzi dell'info-corner ACSI (Davide, Arianna, Anna e Kevin), a cui va un grande ringraziamento, coadiuvati dall'insostituibile presenza e dal lavoro dell'amico Mimmo e di Carmine. Un grazie anche a Max e Valentina (Macumba) che hanno organizzato il planning delle lezioni a meraviglia (senza intoppi e lamentele) e grazie a tutti i Presenter italiani e stranieri che hanno dato vita ad uno spettacolo degno delle migliori rappresentazioni. Dopo quattro giorni di intenso lavoro, la testa va già all'edizione 2020, per offrire ai "nostri fedelissimi" (e non solo) tante novità ed innovazione.

Como: meeting International Nordic Walking

Il Comitato Regionale ACSI Lombardia accoglie tutti i partecipanti alla **XII^ EDIZIONE – International Nordic Walking,** manifestazione organizzata dalla **ASD TEAM TRIANGOLO Lariano – Lago di Como** che ha per tema **"territorio sport e salute",** prevista dal 21 al 23 giugno 2019 a Bosisio Parini, presso il Centro "La Nostra Famiglia". Interverranno atleti ed amatori da tutta l'Europa e sarà un momento di incontro e di socialità di persone con esperienze e culture molto diverse.

Il Nordik Walking è un'attività motoria e sportiva molto diffusa in Europa che ha preso piede anche in Italia, grazie anche alla **asd Team Triangolo Lariano – Lago di Como,** associazione affiliata all'ACSI Como, che da anni svolge un ruolo importante in Lombardia ed in Italia nella diffusione di una disciplina sportiva che concorre ad una migliore qualità della vita. Il Nordic Walking, disciplina sportiva, è un'attività che si svolge in ambiente naturale, essa accosta l'attività motoria alle bellezze del nostro territorio. I tre percorsi della manifestazione vedranno interessati tratti unici. Sentieri che costeggiano fiumi, circondano laghi, collegano Abazie romaniche e gotiche, passando per mulini. Un ambiente naturale e storico unico che fa rivivere la storia, la cultura e la laboriosità di questa terra lombarda e del suo popolo. Il Nordik Walking è una disciplina che si rivolge a tutte le fasce d'età e permette a coloro che la praticano un miglioramento e potenziamento delle proprie capacità: cardiocircolatorie, respiratorie, coordinative, oltre che tecniche. I percorsi programmati valorizzeranno i luoghi che verranno attraversati e permetteranno agli atleti di vivere momenti unici in scenari naturali speciali. Gli itinerari passeranno dal lago di Pusiano, il lago di Alserio, l'oasi Baggero, il tutto in un immenso spettacolo naturale con le " Grigne " che si ergono maestose a nord. Da questi luoghi incantati vogliamo augurare a tutti i partecipanti un' esperienza importante agonisticamente e culturalmente, percorrendo sentieri ricchi di storia e terre di molti campioni dello sport. Vogliamo ringraziare i comuni di Bosisio Parini, Merone ed Erba che con il loro contributo hanno permesso e favorito questo evento. Un grazie speciale va al Centro "La Nostra Famiglia " di Bosisio Parini che ormai da anni ospita nei suoi spazi e nelle sue strutture eventi di Nordik Walking. E' un luogo unico per la sua posizione in un ambiente naturale di particolare bellezza, con un'ospitalità sempre all'altezza della sua missione. Il Centro, una struttura particolare nel suo genere, è un luogo di studio, ricerca, insegnamento, assistenza e solidarietà. Un ringraziamento particolare va alla ASD Team Triangolo Lariano – Lago di Como, al suo presidente Ardemagni Tiziano e a tutti i suoi tecnici, istruttori, collaboratori, volontari che in questo ultimo anno hanno lavorato affinchè l'evento potesse svolgersi nel migliore dei modi.

Continua la road map ACSI - ANCS per promuovere lo sport inclusivo skymano

Prosegue senza sosta il **TOUR SKYMANO 2019**. Il 7 giugno, nella città di Crotone, l'**Accademia Nazionale di Cultura Sportiva**, in collaborazione diretta con **ACSI**, **Associazione IRIDE** e al **Comune di Crotone**, ha organizzato un evento unico nel suo genere.
Oltre **300 Superadulti** over 60 dell'Accademia, provenienti da Roma, Viterbo, Pizzo, Curinga, Cessaniti e Cosenza, si sono dati appuntamento per mettersi in gioco con lo sport più aggregativo del momento, lanciando la sfida all'intera città. I crotonesi non se lo sono fatto ripetere due volte e hanno aderito con centinaia di ragazzi, bambini e anziani delle associazioni del territorio operanti in altri sport quali calcio, judo, pattinaggio a rotelle, football americano, ginnastica artistica, pallavolo, burraco, ecc.
Un giorno indimenticabile all'insegna della musica, della socializzazione, dell'inclusione e dello sport, culminato con un sorprendente epilogo: il successo dei superadulti sui ragazzi del football americano, judo, pattinaggio e calcio. **(segue a pagina 14)**

Gli stessi over 60 poi hanno lasciato spazio ai più giovani, diventando a loro volta appassionati sostenitori e calorosi tifosi. Il risultato è stato davvero suggestivo: vedere in campo atleti di età, provenienza e disciplina diverse non è da cosa di tutti i giorni.
Ringraziamenti particolari al **prof. Michele Panzarino**, presidente ANCS e responsabile Nazionale active ageing ACSI, al Sindaco di Crotone **Ugo Pugliese**, all'Assessore allo sport Giuseppe Frisenda, alla co-organizzatrice Annalisa Minetti, al Presidente ACSI Calabria Domenico Veltri.
Un grande grazie anche a Radio Movida che ha ripreso in diretta - televisiva e radiofonica - l'evento nella sua totalità.

Marzabotto (BO): record di partecipanti alla 30^ "Camminata del Postino"

Presenza record alla **trentesima edizione "Camminata del Postino"** evento sportivo e commemorativo organizzato dal Coordinamento staffette podistiche per Bologna in programma a Marzabotto con partenza e arrivo dal parco "Peppino Impastato".
Duemilasettantatre i partecipanti, camminatori e runner, che hanno attraversato i luoghi teatro dell'eccidio di Marzabotto lungo i sentieri che Angelo Bertuzzi, "al pustein" il postino percorreva in bicicletta per consegnare la posta agli abitanti delle borgate e ai partigiani della " Stella Rossa".
Prima della partenza hanno raggiunto in corteo il sacrario per depositare, assieme a **Valentina Cuppi**, Sindaco di Marzabotto, **Luca Lolli**, Assessore allo Sport, **Valter Cardi**, presidente comitato onoranze ai caduti di Marzabotto,e altri rappresentanti istituzionali una corona di alloro in memoria delle vittime della strage del 1944 e al termine della cerimonia commemorativa sono partiti per la camminata della memoria.
Quarantuno le società presenti, la **Polisportiva Anzolese** con 71 iscritti è risultata l'Associazione con il maggior numero di presenti, al team romagnolo "Scariolanti di Ravenna" è stato assegnato il premio "Franco Pezzulli" a ricordo del presidente della società sportiva "La Lumega" di Vergato.
A fianco degli organizzatori della "Camminta del Postino" , patrocinata dalla Regione Emilia-Romagna, Comune di Marzabotto, Monzuno, Grizzana Morandi, Bologna, Città Metropolitana di Bologna, il Comitato Regionale per le Onoranze ai caduti di Marzabotto, Associazione familiari vittime eccidi nazifascisti di Marzabotto, Associazione familiari delle vittime della strage alla stazione ferroviaria di Bologna del 2 agosto 1980, destinataria assieme alla Consulta dello Sport di Marzabotto del ricavato delle quote di iscrizione, Ente di Gestione per i Parchi e la Biodiversità Emilia Orientale, Comitato coordinamento podistico bolognese e ACSI.

ACSI Toscana: al via il campionato regionale di equitazione

CALENDARIO CAMPIONATO TOSCANO
MONTA WESTERN 2019

EQUITAZIONE ACSI TOSCANA
ASSOCIAZIONE DI CULTURA SPORT E TEMPO LIBERO

GIUGNO			
30	ASD IL CASOLARE	1° TAPPA CAMPIONATO Racing Tire Special Slalom	Via delle Prade, snc 54038 Montignoso (MS) 328 9047499 – asdilcasolare@gmail.com
LUGLIO			
21	ASD GT QUARTER HORSE	2° TAPPA CAMPIONATO Racing Tire 3° TAPPA CAMPIONATO Special Slalom	Via Ciarpi 14/B – 55016 Porcari (LU) 347 9144693 – pretty_ky@libero.it
AGOSTO			
10	ASD SHIRER'S RANCH HORSES	3° TAPPA CAMPIONATO Racing Tire 3° TAPPA CAMPIONATO Special Slalom	Località murella di sotto 338/a – Castelnuovo di Garfagnana (LU) 340 6474885 cla01@hotmail.it
OTTOBRE			
6	ASD SAMARCANDA	4° TAPPA CAMPIONATO e FINALE Racing Tire 4° TAPPA CAMPIONATO e FINALE Special Slalom	Via del Casalino18,Tassignano–Capannori (LU) 348 7921163 danisamarcanda@gmail.com

TUTTE le TAPPE e TUTTE le CATEGORIE sono aperte anche ai non interessati al campionato, partecipando solo per la classifica giornaliera.

Si invita a visionare e rispettare i REGOLAMENTI scaricabili direttamente dal sito.

Per la classifica del **CAMPIONATO** saranno prese in considerazione tutte le tappe.

Le PREMIAZIONI dell'intero CAMPIONATO TOSCANO MONTA WESTERN saranno effettuate al termine delle manifestazioni in occasione di una cena sociale in data e luogo da definire.

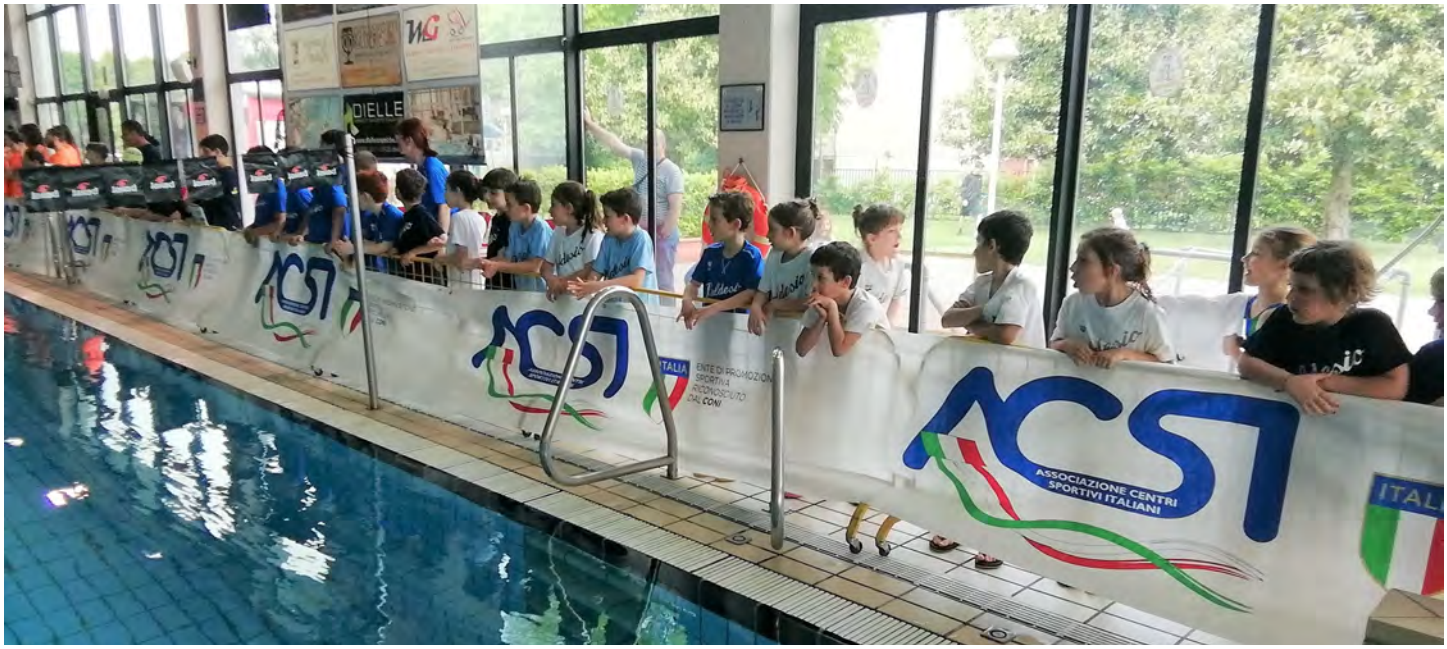
Per INFO
347 9144693 (Andrea)
www.acsiequitazionetoscana.it – info@acsiequitazionetoscana.it
dove sarà visionabile il programma delle manifestazioni almeno 2 settimane prima di ogni evento.

ACSI

Di pari passo al **Settore Formazione Equestre ACSI Toscana**, il **Comitato ACSI Lucca**, per il terzo anno, si muove sul fronte delle manifestazioni, per dare modo ai propri cavalieri di fare pratica ed esercitarsi sui campi dei Centri Ippici affiliati.
Di fianco al Campionato Salto Ostacoli, già in corso, la novità 2019 è il **Campionato Regionale ACSI Toscana Monta Western**: 4 tappe, 2 discipline: Racing Tire e Special Slalom!
Passione per lo sport e contatto con la natura sono i valori che stanno alla base di queste manifestazioni ideate per il divertimento, il confronto e la crescita di tutti gli allievi.
Proprio per questo, le premiazioni saranno effettuate al termine delle manifestazioni in occasione di una cena sociale, una festa ideata e riservata esclusivamente al mondo equestre ACSI: Cavalieri, Istruttori, Dirigenti, Tecnici di Settore e loro...i protagonisti assoluti, i nostri Cavalieri ed Amazzoni!
INFO: **www.acsiequitazionetoscana.it**

L'ACSI a "Parma Eticaland" icona della civiltà empatica

Due giornate dedicate all'empatia ed al mondo dell'infanzia con: spettacoli teatrali, artisti di strada, giochi antichi, concerti e tantissimi laboratori e corsi creativi tra i quali scegliere. Tutti momenti esperienziali per i giovanissimi concentrati ad esprimere qual è il potere più grande: quello che abbiamo su noi stessi e non sugli altri. Due giorni organizzati dall'**Associazione "Parma Etica A.S.D." (affiliata ACSI)** con il patrocinio e la co-organizzazione del Comune di Parma e la collaborazione dello Studio Pedagogico "Il filo rosso del cuore" della Dott.ssa Marta Tropeano. Un incontro dedicato ai bimbi, ma anche a chi ha mantenuto vivo il proprio "bambino interiore", concepito in tappe, per favorire l'acquisizione di competenze emotive ed abilità sociali, promuovendo una vera e propria autoconsapevolezza emozionale attraverso il gioco, la favola, la danza, la musica e l'amore per la natura. C'era una volta, e ancora c'è, un'Isola speciale e fantastica, L'Isola del Cuore, (vista dall'alto assomiglia realmente a un cuore). Su quest'isola vi sono tanti percorsi e posti "speciali". Laboratori, corsi creativi, conferenze per famiglie, antichi giochi, concerti, artisti di strada e spettacoli teatrali a disposizione per un percorso esperienziale variegato. All'ingresso è stata fornita ai bambini una "Mappa del cuore" con uno spazio dedicato all'inserimento del proprio nome ed un cuore con spazi bianchi e neri da poter colorare dopo ogni attività laboratoriale. In base all'esperienza vissuta il colore che arricchisce il cuore cambia: i bimbi si trovano così a dipingere spazi diversi con colori differenti, che ricorderanno loro che Lui o Lei sono esseri Unici e Preziosi, ma anche quanto siano importanti le relazioni per la formazione del proprio bagaglio emotivo: impariamo a creare legami d'affetto e non legami di potere per essere in armonia con gli altri diversi da noi. Impariamo a condividere la felicità per raggiungerne il valore. Tutte le isole sono collegate tra loro dal percorso che ogni bambino decide di vivere da protagonista per giocare, ascoltare favole, ballare, divertirsi, colorare ed emozionarsi. Sono le isole delle emozioni, della fantasia, del gioco, della musica e della danza, unite insieme, creano come per magia la mappa del proprio cuore.



Bergamo: stagione trionfale per l'ACSI Nuoto Lombardia

Si è conclusa la stagione natatoria di **ACSI LOMBARDIA** e ci rimane ora da evidenziare i grandi risultati ottenuti dallo staff Lombardo con in regia organizzativa **Claudio Allodi**. **14 società sportive** partecipanti in rappresentanza di 6 province Lombarde, 8 giornate di gare del Circuito, 1 Trofeo sociale, una media di **450 atleti gara** per giornata, sono numeri che testimoniano il successo di ACSI LOMBARDIA nel settore del NUOTO in questa annata.
Protagonisti in assoluto sono stati gli "squali" di tutte le età e categorie dagli "esordienti C" ai "Master" che hanno preso parte a tutte le giornate del circuito lombardo. Si è aggiudicato il titolo regionale per società la formazione milanese della PROSPORT ACQUA di Gorgonzola. Claudio Allodi (responsabile organizzativo) commenta: "è stata una stagione di grande partecipazione ed i numeri di presenze lo dimostrano. E' stato molto impegnativo, ma grazie al lavoro di tutto lo staff siamo riusciti a gestire al meglio ogni situazione. Un grazie alla squadra dei giudici di gara ACSI Lombardi che hanno dato un prezioso contributo di assoluto volontariato"
Claudio Bartelletti (presidente regionale ACSI LOMBARDIA) "Una scommessa vinta grazie a tutto il gruppo. Ora mettiamo le basi per il prossimo anno sportivo visto che c'è già un forte interessamento al nostro circuito da parte di nuove società lombarde e dalle regioni limitrofe. Se ci si propone con la massima serietà, il lavoro ti premia sempre. Complimenti a tutti gli Atleti, Allenatori, Dirigenti, Giudici di gara ed un grazie alle società sportive che ci hanno ospitato nelle varie piscine".
Classifica FINALE Stagionale 2018/19 per società: 1- PROSPORT ACQUA GORGONZOLA MI punti 5863; 2- IN SPORT RANE ROSSE MB 4469; 3- SPAZIO FITNESS PIZZIGHETTONE CR 3665; 4- CPS STEZZANO BG 1478; 5- CANOTTIERI BALDESIO CR 1041; 6- ACQUATICA ROMANO BG 1040; 7- FRANCIACORTA GUSSAGO BS 1012; 8- BLUE SWIM CALUSCO BG 748; 9- PROJECT SPORT TREVIGLIO BG 654; 10- ACQUA 13 CASTEL GOFFREDO MN 588; 11- CAMUZZAGO FITNESS BELLUSCO MB 536; 12- BERGAMO NUOTO BG 302; 13- CANOTTIERI GARDA SALO' BS 000; 14- CENTRO FIN MOMPIANO BS 000.
Per info: acsinuotolombardia@yahoo.com - www.acsinuotolombadia.altervista.org

Convegno a Lecce sulle norme fiscali e gestionali

Recentemente, presso il Leone di Messapia Hotel & Conference, si è tenuto l'appuntamento formativo **"Lo sport nel 2020"** organizzato da ACSI Lecce. Il convegno è inserito nel tour indetto da **ACSI Direzione Nazionale** su tutto il territorio. L'incontro, realizzato con la collaborazione di **MOVIDA srl**, leader nel settore dello sport and non profit consulting e Wellness Vincente, la Community degli Imprenditori e dei Professionisti del Settore Fitness & Wellness, ha avuto come finalità quella di fare chiarezza sui sempre crescenti sviluppi normativi e fiscali dell'associazionismo sportivo e del no profit. Una giornata dedicata alla formazione e all'informazione impreziosita dalla presenza dei dottori **Alberto Gambone** e **Stefano Bertoletti** i quali hanno toccato molti dei punti nevralgici della normativa sul tema, passando dagli aspetti giuslavoristici alle strategie comunicative, dalla disciplina sui certificati medici alla Circolare 18/E dell'AGE, interagendo col nutrito pubblico in sala, composto da dirigenti e da interessatissimi professionisti del settore con cui ha preso vita un tavolo di lavoro su alcuni degli aspetti che ancora oggi rimangono più criptici in materia.

Welfare sportivo: la regata ACSI - AIL contro leucemie, linfomi e mieloma

"Veleggiare nel mare della solidarietà contro le leucemie", l'evento di solidarietà promosso dall'Associazione sportiva dilettantistica aderente all'Acsi, UnoUnoCinque Sailing Team, insieme alla sezione di Napoli dell' AIL, Associazione Italiana contro le leucemie-linfomi e mieloma. L'evento organizzato con il patrocinio della Regione Campania, del Comune di Napoli e della Lega Navale Italia Sezione di Napoli.
L'iniziativa è stata presentata presso il Circolo Canottieri Napoli alla presenza di Valeria Rotoli, presidente AIL Napoli, Lucia Fortini, assessore alla Politiche Sociali e Istruzione della Regione Campania, Felicetto Ferrara, direttore divisione di ematologia dell'ospedale Cardarelli, Mimmo Ripaldi, direttore del centro trapianti dell'ospedale Santobono – Pausilipon, Sergio Alioto, portavoce UnoUnoCinque Sailing Team. Testimonial d'onore Rita Dalla Chiesa.
Testimonial d'eccezione, la velista e campionessa olimpionica di Windsurf Alessandra Sensini, direttore tecnico giovanile della FIV e, dallo scorso maggio, anche Vice Presidente del Coni.
L'iniziativa prevede un viaggio in barca a vela per i pazienti dei Centri Ematologici partenopei, insieme a skipper professionisti, medici, infermieri e psicologi; e si inserisce nell'ambito del progetto AIL "Sognando Itaca", volto a diffondere la vela terapia come metodo terapeutico per la riabilitazione psicologica e il miglioramento della qualità della vita dei malati ematologici.
La barca di "…Sognando Itaca" è partita da Napoli, per un tour in 7 tappe che abbraccia il Mar Tirreno, con arrivo previsto a Palermo il 18 giugno. L'iniziativa offre la possibilità ai pazienti, insieme a skipper professionisti, di navigare nel Golfo accompagnati da psicologi e infermieri sulle barche di UnoUnoCinque Sailing Team e della Marina Militare. Quest'ultima ha messo infatti a disposizione dei pazienti le sue imbarcazioni, un'attività che testimonia la forte sensibilità che la Marina Militare ha sempre dimostrato negli anni nei confronti della collettività e la sua volontà di non lasciare mai indietro nessuno.
La giornata ha avuto quindi come veri protagonisti i pazienti che grazie al progetto "…Sognando Itaca" possono provare l'emozione unica di passare una giornata in mare aperto, lasciando a terra l'ansia e lo stress provocati dalla malattia.
(continua a pagina 21)

La vela infatti, per le sensazioni che offre e per le condizioni uniche e suggestive in cui viene praticata, ha una funzione terapeutica e contribuisce a rafforzare il rapporto esistente tra pazienti, medici e psicologi che compongono l'equipaggio assieme al personale di bordo. L'impegno e la collaborazione tra AIL e la società sportiva dilettantistica UnoUnoCinque, aderente all'ente di promozione sportiva ACSI, non si fermerà alla sola giornata del 3 giugno. La vela terapia è diventata infatti un progetto permanente delle due associazioni: per la durata di un mese saranno organizzati, per i pazienti ed ex-pazienti con età minima di 15 anni, quattro incontri infrasettimanali di teoria e pratica con esperti velisti, per offrire a chi lo desidera la possibilità di avvicinarsi a questo sport.

Il progetto

"Sognando Itaca", è nato nel 2006 dall'idea di un giovane paziente amante della vela, è diventato nel corso degli anni l'iniziativa principale organizzata da AIL per la "Giornata Nazionale contro le leucemie linfomi e mieloma", prevista il 21 giugno.

L'equipaggio vive un'esperienza unica, lontana dai luoghi di cura e in un contesto che, complice il mare, evoca emozioni e suggestioni. Come Ulisse, i pazienti si troveranno a fronteggiare il mare aperto, sconosciuto, pieno di stimoli e insidie. Durante il viaggio scopriranno però nuovi territori, relazioni, vicinanze e risorse. E insieme arriveranno a Itaca, metafora della vita, non come mèta da raggiungere ma come viaggio da vivere.

Ogni anno la barca dell'AIL viaggia lungo una costa italiana (Mar Adriatico o Mar Tirreno), facendo tappa nelle città dove è presente un reparto di ematologia legato all'AIL.

Quest'anno la barca di Sognando Itaca navigherà dal 3 al 18 giugno, lungo le coste del Mar Tirreno, facendo tappa in 7 porti, Napoli, Salerno, Cetraro Marina (Cosenza), Reggio Calabria, Augusta (Siracusa), Catania e Palermo. Oltre 200 le persone coinvolte, tra velisti, pazienti e accompagnatori, e più di 2.000 quelle presenti nei 7 porti.

In ogni città i pazienti dei Centri ematologici locali avranno la possibilità di imbarcarsi per vivere un'esperienza a bordo di tre ore.

Cuneo: gara nel ricordo di Luciano Longo e Beppe Bono

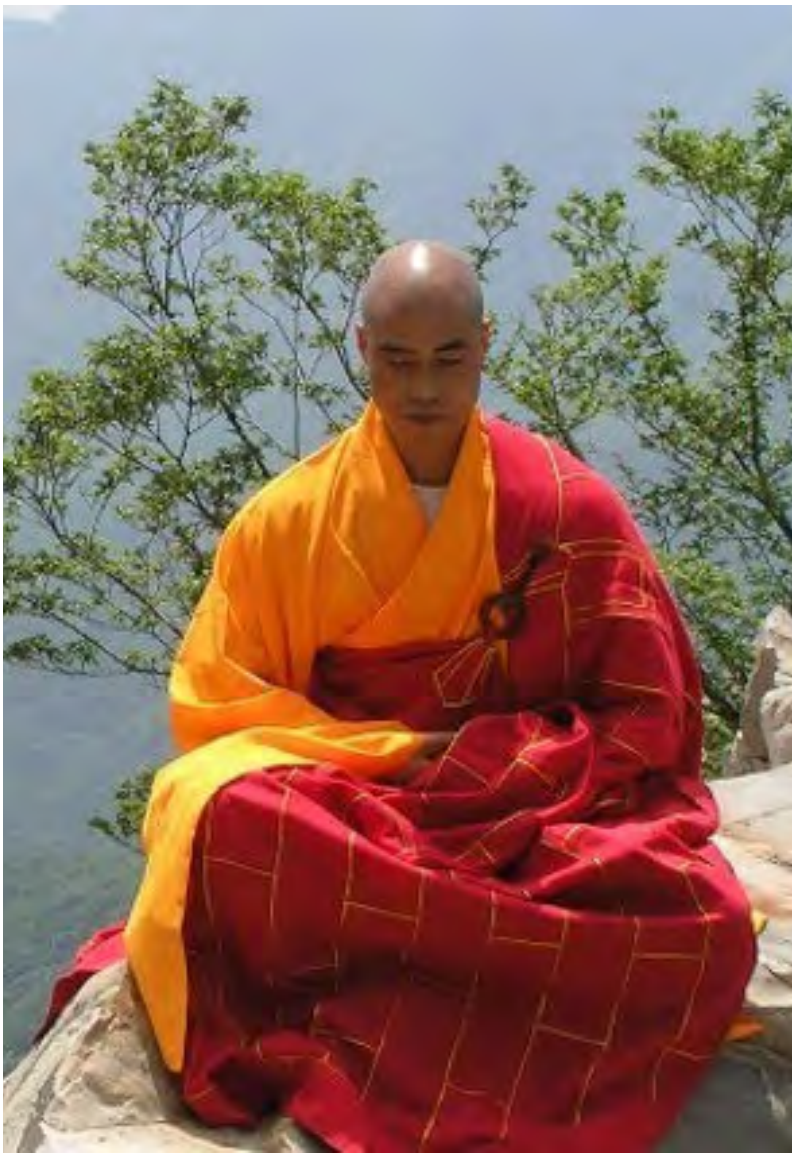
di Guido Ragazzini

Come l'anno scorso ci ritroviamo in una calda ed umida giornata di giugno ad onorare la memoria di **Luciano Long**o che, prima d'essere valente atleta, fu uomo discreto e gentile d'animo, caratteristiche queste invero rare, soprattutto di questi tempi e così la memoria di **Beppe Bono**, noto alle cronache locali per essere valido sportivo nonché apprezzato direttore sportivo. Purtroppo, diversamente dalla prima edizione che raccolse parecchi partecipanti nelle due consuete partenze, quest'anno il numero di corridori che si sono presentati ai nastri di partenza è stato sotto le aspettative. Cosa questa francamente inspiegabile tanto più che "a parole" tutti i corridori siano soliti lagnarsi per le gare che presentino un profilo altimetrico pari a zero, ma quando si organizzino corse un poco più movimentate del solito, e non stiamo dicendo della scalata al Mortirolo, in molti preferiscano in quella giornata darsi ad altro. Non ultimo va notato che detto percorso di gara si svolgesse su asfalto perfetto ed in scarsità di traffico e quando questo vi era, era disciplinato e paziente nei confronti del transito degli atleti. Veniamo ora all'andamento delle due corse, in ordine di svolgimento, la prima riservata ai più "giovani" e la seconda ai più "anziani". Come di consueto l'avvio era subito ad alta velocità e, nonostante ciò, riusciva a prendere il largo **Mostaccioli** (Arredamenti Berutti), forte dell'ottimo periodo di forma che sta attraversando, seguito da un corridore del "Roracco" che non distinguevamo e che perdeva contatto dall'alfiere dell'Arredamenti Berutti nei primi chilometri. Incurante del fatto di aver perso un potenziale compagno di fuga, col quale condividere le fatiche dello starsene in avanscoperta, Mostaccioli tirava diritto, transitando con circa un minuto sul gruppo al primo rilevamento, effettuato nei pressi dell'arrivo a San Sebastiano di Fossano; gruppo che non si dannava l'anima nell'inseguire l'avanguardista, confidando sul fatto che i chilometri di gara fossero tanti e perciò ci sarebbe stato tutto il tempo per riassorbire il fuggitivo. A metà del secondo giro **Mostaccioli** aveva ancora 47 secondi sul plotone, gruppo che, sull'ultima breve erta che veniva prima dei lunghi rettifili adducenti a San Sebastiano, tirato da **Casale** (Ciadit Cicli Sumin), si frazionava portando in avanscoperta un sestetto costituito dall'appena citato Casale, **Mazza** (Atelier della Bici), "un" Carlini (Arredamenti Berutti), **Dell'Erba** (ASD Carignano Bike) ed altri due corridori. **(continua a pagina 23)**

In cima alla corta salita riagganciavano i sei, **Pacchiardo (Ciadit Cicli Sumin), Viglione (ASD Sanetti Sport VVF Piemonte), Pera (Team Bike Pancalieri), Luca Carlini (Arredamenti Berutti), Altare (Passatore).** Pacchiardo tirava diritto e si ponevano prontamente nella sua scia i succitati Pera, Luca Carlini ed Altare. Si formava così un quartetto che in breve riacciuffava Mostaccioli, coraggioso fuggitivo di giornata. In corrispondenza del suono della campana, che tradizionalmente segnala ai concorrenti l'avvio dell'ultimo giro, si avvantaggiavano sul gruppo Lenza (Ciadit Cicli Sumin), il sopracitato Mazza e Boccardo (Team Poirinese) che si ponevano all'inseguimento del quintetto di testa. I cinque percorrevano di buon accordo la tornata conclusiva fino a giocarsi il successo finale in volata, volata che era appannaggio del sempre più convincente Mostaccioli sul veloce Altare. A completare il podio Pera, vittorioso l'anno scorso sullo stesso tracciato e Pacchiardo a cui era impedito lo sprint dal malfunzionamento del deragliatore posteriore. Poco dopo giungevano Lenza, che prevaleva su Mazza e Boccardo, conseguendo così rispettivamente il 6°, 7° ed 8° posto. Tuttavia la durezza del percorso aveva continuato a frazionare il gruppo e difatti si presentavano soli a disputare la volata per il 9° posto, il già menzionato Dell'Erba che superava allo sprint Mondo (Arredamenti Berutti). A seguire Viglione regolava il gruppo, quello che ne rimaneva dai tanti frazionamenti imposti, come dicevamo sopra, dall'asprezza del tracciato. Analogo l'andamento nella seconda partenza, ma con una fondamentale differenza dalla prima, cioè che il tentativo di allungo operato sin dai primi chilometri da parte di un coraggioso concorrente andava a buon fine, permettendogli meritatamente di conseguire la vittoria. Andiamo all'antefatto: dopo una serie di infruttuose scaramucce avvenute nei primi chilometri, assistevamo ad un'imperativa accelerazione di Ferracin (Vigor Cycling Team) alla cui ruota lesto si poneva lo scalatore Bonato (Team Santysiak). Essi prendevano immediatamente un bel vantaggio, ben spalleggiati dai compagni del Ferracin, cioè Panepinto, Giletta ed Ercole, ed i due difatti scomparivano in breve dall'orizzonte di coloro che si erano posti al loro inseguimento. Sul principio dell'ultima tornata del percorso riusciva a prendere il largo il solido passista Grappeja (Team Bike Pancalieri) prontamente seguito da un'inesauribile Panepinto (Vigor Cycling Team) che ovviamente non collaborava col primo difendendo la fuga del proprio compagno ormai determinato a giungere all'arrivo. Un ulteriore drappello di tre, costituito da Bosticco (Ciclo Polonghera), Olivero (Team Santysiak), Ragazzini (ASD Asnaghi) si lanciava all'inseguimento degli avanguardisti, raggiungendo dopo un inseguimento protrattosi per qualche chilometro, Grappeja e Panepinto. Si formava quindi un quintetto - con Panepinto giustamente passivo, e che dopo poco il ricongiungimento si disinteressava della corsa staccandosi, contando sul fatto che la fuga del compagno Ferracin fosse ormai andata a buon fine -, che, ad una decina di chilometri dall'arrivo, "raccoglieva per strada" un estenuato Bonato, probabilmente penalizzato dal poco allenamento e da una brutta polmonite che lo aveva colpito ad inizio stagione. Nel mentre **Ferracin** tagliava il traguardo vittorioso, con un'azione che non si ricordava da tempo e soprattutto compiuta su di un tracciato che certo non favoriva fughe "da lontano", nei cinque alle sue spalle si scatenava la bagarre che vedeva premiata un'imperiosa accelerazione di **Bosticco** che precedeva così il sempre veloce ed astuto **Olivero** per la piazza d'onore. Un attimo dopo transitavano **Grappeja, Ragazzini** e **Bonato**, mentre la volata del drappello che inseguiva i sopra citati era regolata dal veloce Ferrero (Cavallino Rosso) sul proprio compagno **Fedrigo** (Cavallino Rosso - 1° SGB), a seguire **Ercole** e **Batilde** (Ciclo Polonghera -1° SGA), instancabili protagonisti di diversi tentativi di allungo.

Mineo (CT): la classica granfondo "Colli Eolici" di mtb

Recentemente si è svolta a Mineo (CT) la classica e ormai consolidata manifestazione in fuoristrada "**14° GranFondo Colli Eolici"**, organizzata dall'**ASD Gruppo Ciclistico Amatori Mineo**, che proprio quest'anno compie 20 anni di età dalla sua nascita. La manifestazione era valida anche come **4° Prova del Criterium Regionale ACSI Fondo MTB** e **Trofeo 2 Mari MTB ACSI 2019**, 4° **Prova del campionato open Mediterranea mtb challenge**. Era soprattutto **PROVA UNICA DEL CAMPIONATO NAZIONALE CENTRO SUD FONDO ACSI MTB 2019.** Ha visto ai nastri di partenza oltre 400 ciclisti.
La gara prevedeva due percorsi, divisi fin dai primi km, con il corto di 29 km e 900 mt di dislivello. Partecipavano anche numerose ebike. Vittoria tra le bici muscolari del giovane atleta Piero Macchione (ASD Team B Emm C BIKE) con un tempo di 1h 37' 55" su Sicuso Alessandro (NON Solo Bike) a soli 14" e Vitale Salvatore (ASD Team Bike Ragusa) a poco meno di 3'. Invece il percorso lungo prevedeva ben 45 km in totale sterrato con un dislivello complessivo di 1450 mt, gara che fin dai primi kilometri tecnici e selettivi ha visto delinearsi vari gruppetti lungo i colli eolici ventosi di Mineo.
Vari tentativi di fuga all'interno del gruppetto dei primi, ma gli ultimi km con muro caratteristico finale prima di entrare nell'asfalto di Mineo. Dominava su tutti il forte atleta Mirko Farnisi (ASD MTB Noto) percorrendo in 1 h 58' 20" su Spica Emanuele (Team Race Mountain) a poco più di 5' e Cicciari Giuseppe (ASD Special Bikers Code Factory S) ad oltre 6' . Tra le società vinceva l'ASD MTB Noto su l'ASD Team Race Mountain e l'ASD Special Bikers Elios Code Factory R.
Di seguito invece i Campioni Nazionali Centro sud di GF MTB ACSI: Donna A: Alda Sinardo (Bikalat Caltagirone); Junior: Damiano Cavallaro (Trecastagni in Bici ASD); Senior 1: Giuseppe Castro (ASD Andrea Trovato); Senior 2: Ilardo Antonino (Team Longano MTB); Veterani 1: Simone Prestandrea (ASD Andrea Trovato); Veterani 2: Angelo Bonaccorso (ASD Bici & Bike); Gentleman 1: Calabro' Angelo (Team Timmiscai); Gentleman 2: Paone Giovanni (Team Timmiscai); SGA: Simone Licata (Trecastagni in Bici ASD); SGB: Arcidiacono Salvatore (ASD Andrea Trovato). Complimenti sempre per l'ottima organizzazione curata nei minimi dettagli da parte dell'asd lungo i due percorsi previsti nella manifestazione. Si ringraziano tutti i collaboratori coadiuvati da un encomiabile Orazio Mirata. Si ringraziano i giudici di gara Martina Sapienza, Alfio Sapienza ed i cronometristi.



Nasce il Centro ACSI di Ricerca Shaolin Hung Gar

Dall'anno sportivo 2019/2020 il settore arti marziali **Kung-fu Wushu Sanda ACSI** parte un nuovo progetto che prevede la creazione di specifici laboratori definiti "centri di ricerca" che si occuperanno di conservare e consolidare la conoscenza di uno specifico stile. Questo primo Centro di Ricerca si occuperà di divulgare lo stile tradizionale HUNG GAR sia sotto l'aspetto tecnico che quello storico e culturale. L'**HUNG GAR** è uno degli stili di kung-fu maggiormente legato ai principi originari del **SIU LAM** (SHAOLIN). In Italia è presente un gruppo notevole di scuole e praticanti che fanno riferimento al **Gran Maestro Chiu Chi Ling** attraverso il suo discepolo diretto **SIFU Luigi Martone**. GM Chiu Chi Ling è il fondatore della **"INTERNATIONAL CHIU CHI LING HUNG GAR KUNG FU ASSOCIATION"** ed il nostro Centro Ricerche si occuperà della diffusione e lo sviluppo dei programmi internazionali di questa organizzazione. Il settore Kung-fu dell'ACSI ospiterà nei suoi eventi competitivi apposite sezioni dedicate alle gare di questo stile ed organizzarà stage e corsi di formazione per tecnici ed arbitri. Questo accordo internazionale è stato possibile grazie al prestigio ed alla visibilità che ACSI ormai da più di dieci anni si è conquistata nel settore delle arti marziali cinesi. Il primo appuntamento sarà nel prossimo campionato nazionale di Kung-Fu Wushu e Sanda che si terrà a Perugia del 23 e 24 novembre 2019 dove ci sarà una sessione di gare di forme esclusivamente di Hung Gar. Nei primi mesi del 2020 sarà in Italia il fondatore GM Chiu Chi Ling per una serie di stage che ACSI organizzerà in tutta Italia. I prossimi impegni del settore Kung-fu prevedono la costituzione di altri Centri di Ricerca, imminente è il varo di quello dedicato al Wing Chun Kuen.

QUALITÀ DELLA VITA

Contro lo stress urbano arriva dal Giappone lo "shinrin-yoku"

di Sabrina Parsi

Viviamo costantemente in mezzo al traffico ed al cemento. La nostra è una civiltà assuefatta a trascorrere gran parte del proprio tempo in un ambiente urbano o domestico. Questo ha prodotto nel tempo una grave dissociazione fra **l'uomo e la natura** con conseguenti ricadute sul piano psicofisico. Tuttavia alcune culture - consapevoli del legame ancestrale fra l'uomo e la natura - hanno saputo conservare intatta la memoria di tradizioni benefiche per il corpo e lo spirito dell'uomo. Il **Giappone** - pur essendo fra le nazioni più sviluppate in campo tecnologico e nella ricerca scientifica - ha saputo conservare ed integrare il valore delle tradizioni antiche nella cultura contemporanea. Alcune di queste tradizioni sono state studiate ed approfondite dalla scienza divenendo veri e propri strumenti di cura medica come per lo **"shinrin-yoku"** o terapia del bosco. E' una pratica che ha origini in Giappone ed avviata dall'Agenzia Forestale giapponese nel 1982 come rimedio allo stress della vita nella città. "Shinrin" si traduce in "foresta" e "yoku" si traduce in "bagno". Significa letteralmente "bagno nella foresta". Una **"forest therapy**" che coinvolge tutti e cinque i sensi. In sostanza questa terapia evidenzia gli effetti positivi derivanti dal contatto con l'ambiente naturale in modo attivo e privo di distrazioni. Una "full immersion" nel verde camminando concentrati sui suoni, profumi e colori della natura.

(segue a pagina 27)

Anche la ricerca scientifica ha dimostrato gli effetti positivi derivanti da una camminata costante: migliora il sistema cardiocircolatorio, l'apparato respiratorio, le sindromi ansiose e depressive, patologie come il diabete. In Giappone lo "shinrin-yoku" corrisponde ad un'iniziativa di politica sanitaria e sociale da parte del Governo.
Il progetto tende a diffondere questa attività fra la popolazione. Anche i medici prescrivono lo "shinrin-yoku" ai propri pazienti. Questa pratica è particolarmente indicata a nazioni che - come il Giappone - si distinguono per i ritmi di lavoro molto elevati e come centri urbani popolosi e caotici. Il "bagno nel bosco" - se praticato con regolarità - è in grado di portare benefici al sistema immunitario. Recentemente la medicina, attraverso studi ed approfondimenti, è giunta alla conclusione che il benessere è derivato dagli "olii essenziali fitocidi" che le piante rilasciano in maniera naturale. Fragranze e profumi - in particolare quelli emanati dalle conifere conosciuti come "olii essenziali legnosi" riducono il rischio di problemi psicosociali legati allo stress. Corrisponde infatti ad una pratica naturale di aromaterapia. Una giornata di cammino in un ambiente montano o boschivo consente di entrare in contatto con moltissime varietà di sostanze naturali. La loro grande **biodisponibilità** ci consente di assorbirli attraverso la respirazione o il contatto cutaneo. Il ricercatore **Josè Antonio Correia** - professore di psicologia ambientale presso l'Università Autonoma di Madrid - spiega: "Con l'avvento della società moderna le città hanno iniziato a rappresentare una sicurezza contro le possibili aggressioni della natura. Ora sappiamo che questo atteggiamento è sbagliato e possiamo parlare addirittura di disturbi da "deficit di natura": aumento dell'obesità, malattie respiratorie, carenza di vitamina D, stress". Oggi lo "shinrin-yoku" - inserito a pieno titolo fra i pilastri della medicina preventiva - arriva in Italia nel **Parco Naturale dell'Oasi Zegna.** A partire dal 2012 è stato avviato il monitoraggio di piante e di alberi attraverso il metodo del **"bioenergetic landscape".** Questo metodo conferma una relazione elettromagnetica (verificabile per risonanza) fra la biosfera locale, l'uomo e le piante. Ogni specie vegetale presenta caratteristiche energetiche in grado di influire in maniera diversa sul nostro organismo. L'idea della **"forest therapy"** giapponese faceva parte anche di una campagna per proteggere le foreste, sensibilizzando le persone a prendersene cura.

Iscrizione al 5 per mille 2019

Gli enti che sono presenti nell'elenco permanente degli iscritti non sono tenuti a trasmettere nuovamente la domanda telematica di iscrizione al 5 per mille per il 2019 e a inviare la dichiarazione sostitutiva alla competente amministrazione. Solo nel caso di variazione del rappresentante legale, quest'ultimo è tenuto entro il 1 Luglio 2019, a pena di decadenza dell'ente dal beneficio, a sottoscrivere e trasmettere una nuova dichiarazione sostitutiva, ferma restando la domanda telematica di iscrizione già presentata. I contribuenti possono destinare una quota pari al 5 per mille dell'Irpef a finalità di interesse sociale. Il contributo è stato reso stabile dalla legge 23/12/2014, n. 190. Le categorie di enti che possono accedere al beneficio, le modalità di iscrizione e i criteri di ammissione al riparto per le diverse tipologie di soggetti sono le stesse di quelle indicate nel Dpcm del 23/4/2010. Inoltre, i contribuenti possono destinare una quota pari al 5 per mille dell'Irpef al finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici (DPCM 28/07/2016) e al sostegno degli enti gestori delle aree protette (DL n. 148 del 16/10/2017). L'articolo 1, comma 154, della legge 3 dicembre 2014, n. 190 (Legge di stabilità 2015) ha previsto, per l'esercizio finanziario 2015 e successivi, la possibilità per i contribuenti di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno delle stesse categorie di soggetti beneficiarie del contributo per l'esercizio finanziario 2010. Per l'anno finanziario 2019, il 5 per mille è pertanto destinato, nel dettaglio, a sostegno delle seguenti finalità:

a. sostegno degli enti del volontariato: organizzazioni di volontariato di cui alla legge n. 266 del 1991; Onlus - Organizzazioni non lucrative di utilità sociale (articolo10 del Dlgs 460/1997); cooperative sociali e i consorzi di cooperative sociali di cui alla legge n. 381 del 1991; organizzazioni non governative già riconosciute idonee ai sensi della legge n. 49 del 1987 alla data del 29 agosto 2014 e iscritte all'Anagrafe unica delle ONLUS su istanza delle stesse (art. 32, comma 7 della Legge n. 125 del 2014); enti ecclesiastici delle confessioni religiose con le quali lo Stato ha stipulato patti accordi e intese, Onlus parziali ai sensi del comma 9 dell'art. 10 del D. Lgs. n. 460 del 1997; associazioni di promozione sociale le cui finalità assistenziali sono riconosciute dal Ministero dell'Interno, Onlus parziali ai sensi del comma 9 dell'art. 10 del D. Lgs. n. 460 del 1997; associazioni di promozione sociale iscritte nei registri nazionale, regionali e provinciali (articolo 7 della legge 383/2000); associazioni e fondazioni di diritto privato che operano nei settori indicati dall'articolo10, comma 1, lettera a) del Dlgs 460/1997.

b. finanziamento agli enti della ricerca scientifica e dell'università

c. finanziamento agli enti della ricerca sanitaria

d.sostegno delle attività sociali svolte dal Comune di residenza del contribuente

e. sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal Coni a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale. Inoltre, tra le finalità alle quali può essere destinata, a scelta del contribuente, una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche sono inserite:

- il finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici (articolo 23, comma 46, del decreto-legge 6 luglio 2011, n. 98, convertito, con modificazioni dalla legge 15 luglio 2011, n. 111). Con il DPCM 28 luglio 2016 sono state stabilite le modalità di richiesta, le liste dei soggetti ammessi al riparto e le modalità di riparto delle somme

(segue a pagina 29)

- il sostegno agli enti gestori delle aree protette (articolo 17-ter del decreto-legge 16 ottobre 2017, n. 148, convertito, con modificazioni dalla legge 4 dicembre 2017, n. 172).
Gli enti del volontariato e le associazioni sportive dilettantistiche trasmettono telematicamente la domanda di iscrizione al 5 per mille all'Agenzia delle entrate. Gli enti del volontariato inviano la dichiarazione sostitutiva alla Direzione Regionale dell'Agenzia delle entrate territorialmente competente, mentre le associazioni sportive dilettantistiche inviano la dichiarazione sostitutiva all'Ufficio del Coni nel cui ambito territoriale si trova la sede legale dell'associazione interessata. La procedura di iscrizione per gli enti del volontariato e per le associazioni sportive dilettantistiche è attivata a partire dal 3 aprile 2019. Per le altre categorie le domande di iscrizione e le eventuali integrazioni documentali per il contributo del 5 per mille sono gestite dalle competenti amministrazioni (Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, Ministero della Salute, Ministero dei Beni e delle attività culturali e del turismo e Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare).
Le associazioni sportive dilettantistiche che svolgono una rilevante attività sociale possono partecipare al riparto del 5 per mille per l'anno 2019.
In particolare, possono accedere al beneficio le associazioni nella cui organizzazione è presente il settore giovanile e che sono affiliate a una Federazione sportiva nazionale o a una disciplina sportiva associata o a un Ente di promozione sportiva riconosciuti dal Coni.
Inoltre le associazioni devono svolgere prevalentemente una delle seguenti attività:
- avviamento e formazione allo sport dei giovani di età inferiore a 18 anni
- avviamento alla pratica sportiva in favore di persone di età non inferiore a 60 anni
- avviamento alla pratica sportiva nei confronti di soggetti svantaggiati in ragione delle condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari.

A partire dal 3 aprile 2019, le associazioni sportive dilettantistiche in possesso dei requisiti presentano la domanda di iscrizione all'Agenzia delle Entrate, utilizzando modelli specifici. La domanda va trasmessa in via telematica direttamente dai soggetti interessati, se abilitati ai servizi Entratel o Fisconline, oppure tramite gli intermediari abilitati a Entratel (professionisti, associazioni di categoria, Caf, ecc.). L'iscrizione deve essere presentata entro il 7 maggio 2019. Non saranno accolte le domande pervenute con modalità diversa da quella telematica.
Possono partecipare al riparto delle quote del cinque per mille anche le associazioni che presentano le domande di iscrizione e provvedono alle successive integrazioni documentali entro il 30 settembre 2019, versando un importo pari a 250 euro tramite modello F24 ELIDE (Risoluzione n. 42 del 1° giugno 2018). I requisiti sostanziali richiesti per l'accesso al beneficio devono essere comunque posseduti alla data di scadenza originaria della presentazione della domanda di iscrizione. All'atto dell'iscrizione il sistema rilascia una ricevuta che attesta l'avvenuta ricezione e riepiloga i dati della domanda.

CAMPIONATO NAZIONALE DI PALLAVOLO

Dal 21 al 23 giugno a Nocera Umbra (PG) si terrà il **Campionato Nazionale di Pallavolo ACSI 2019**. Le società partecipanti dovranno essere composte da un minimo di 8 ad un massimo di 15 persone, in regola con affiliazione e tesseramento 2018/19.
La formula del campionato prevede due fasi:
- 1^ fase: gironi eliminatori
- 2^ fase: eliminazione diretta
Saranno garantite almeno cinque partite a squadra. Le categorie ammesse sono:
- OPEN Maschile - Femminile – Misto
- UNDER 12 Maschile - Femminile - Misto
- UNDER 13 Maschile - Femminile - Misto
- UNDER 14 Maschile - Femminile
- UNDER 16 Maschile - Femminile
- UNDER 18 Maschile - Femminile

Per tutte le info: **www.acsi.it**

STAGE INTERNAZIONALE DI ARTI MARZIALI

Cresce l'attesa per lo **Stage Internazionale di Arti Marziali ACSI**, manifestazione - indetta dalla Direzione Nazionale – che avrà luogo dal 20 al 23 giugno 2019 presso il palazzetto dello sport "PalaTerme", a Montecatini Terme (Pistoia).

Il programma:
- giovedì 20 giugno: (pomeriggio, dopo pranzo) Arrivo dei Tecnici, degli Atleti e degli accompagnatori, sistemazione in hotel, cena.
- venerdì 21 giugno: STAGE – giornata 1 ore 9 inizio Stage – ore 19 fine attività (pausa dalle 13 alle 15)
- sabato 22 giugno: STAGE – giornata 2 ore 9 inizio attività – ore 19 fine attività (pausa dalle 13 alle 15)
- domenica 23 giugno: STAGE – giornata 3 ore 9 inizio attività – ore 13 fine stage pranzo, partenza

Per tutte le info: **www.acsi.it**

Come e dove inviare articoli e foto

"ACSI Magazine" intende valorizzare le potenzialità progettuali e le risorse umane che operano su tutto il territorio nazionale. Saranno privilegiate le comunicazioni che annunciano gli eventi con largo anticipo (testi in word e locandine in jpg). I fotoreportages – relativi a manifestazioni già realizzate – devono pervenire in redazione entro le 48 ore successive alla conclusione dell'evento (testi in word ed immagini in jpg). Inviare comunicati stampa, locandine ed immagini all'indirizzo di posta elettronica: comunicazione@acsi.it

Colophon "ACSI Magazine"

Direttore responsabile: Antonino Viti
Condirettore: Enrico Fora
Caporedattore: Sabrina Parsi
Direzione - Redazione - Amministrazione
Via dei Montecatini n. 5 - 00186 Roma
Tel. 06/67.96.389 - Tel. 06/69.90.498
Fax 06/6794632 - Internet: www.acsi.it
E-mail: comunicazione@acsi.it
In attesa della registrazione della testata
presso il Tribunale Civile di Roma