

# GiornalaLame

## *E ora, un'estate insieme*

Si chiude un'annata sportiva intensa ed appassionante per tutta la Polisportiva Lame. Ricca di risultati sportivi, appuntamenti di prestigio, attività, feste, manifestazioni. Indimenticabile la giornata del 16 dicembre: l'inaugurazione del nuovo Palasport. Nei mesi successivi, poi, ecco la gestione quotidiana - con i suoi oneri e le soddisfazioni - di una struttura tanto imponente e complessa quanto di prestigio. Il primo esame, per così dire, è stato superato. Le attività: calcetto, tennis, basket, volley... hanno preso il via con puntualità ed efficienza. Ora si tratta di mettere a regime il tutto, per valorizzare appieno le tante potenzialità del Pala Vasco de Gama in vista della prossima stagione, che rappresenterà il vero banco di prova, l'esame di maturità.



Vanno in archivio i campionati, la gare e le varie esibizioni. In questo numero del Giornalame trovate "l'annata da incorniciare" della pallacanestro, le mille attività e i progetti del calcio, una miriade di situazioni del pattinaggio; e poi danza, judo, ginnastica, podismo e altro ancora. Una panoramica che dà il senso di un'annata positiva, la fotografia della realtà Polisportiva Lame che si è sviluppata e consolidata in un anno - come si è potuto evincere dalle cronache quotidiane sulla stampa - non certo facile per il mondo dell'associazionismo sportivo. Speriamo, dopo l'estate, si possa riprendere con maggiori certezze e più serenità. Naturalmente ora è tempo di

"Estate Insieme 2007", la grande sagra dei mesi estivi che puntualmente viene riproposta ai cittadini del quartiere, e non solo. Nelle pagine centrali l'elenco completo delle manifestazioni: le esibizioni, le gare, gli appuntamenti giocosi. Una manifestazione che si presenta da sola, un'imperdibile occasione per una serata all'aperto e in buona compagnia. Ricordando il bel record del nostro sito [www.polisportivalame.bologna.it](http://www.polisportivalame.bologna.it) che ha superato quota 20.000 visitatori reali, anche dalla redazione del Giornalame un grande augurio di Buone Vacanze.

**in questo numero**

**Palasport .....pag.2-3**  
**Basket ..... pag. 4-5**  
**Calcio .....pag. 6-7**  
**Podismo .....pag. 9**  
**Estate 2007.....pag. 11**  
**Pattinaggio...pag.12-14**  
**Yoga .....pag. 15**  
**Danza .....pag.18**

# 2 Pala Vasco de Gama...

Qualche tempo fa, in occasione della pubblicazione del Giornalame del mese di ottobre 2006, avevamo titolato "Il Palasport è realtà" per dare la notizia dell'ultima costruzione dell'impianto; poi, nell'edizione pubblicata nel mese di gennaio, vi abbiamo raccontato con sensazioni e fotografie i momenti emozionanti dell'inaugurazione svoltasi a dicembre. Ora vogliamo tracciare un primo consuntivo dei primi mesi di attività che sono stati banalmente molto impegnativi perché volti al perfezionamento delle tante cose necessarie affinché un impianto di tale importanza possa funzionare al meglio. Per rispondere da un lato alle aspettative dei cittadini e generare nel contempo una richiesta la più corposa possibile per ottimizzare gli introiti necessari a rimborsare il debito contratto con la sottoscrizione del mutuo erogato dal Credito Sportivo.

Nella palestra più grande abbiamo tenuto a battesimo le gesta di una delle squadre di calcio a cinque più importante della nostra città, il Bologna Football Five, che vi ha disputato le sue partite casalinghe a partire da gennaio; è già motivo di vanto sapere da loro e da molte squadre avversarie provenienti da tutta Italia come il PalaDeGama sia in assoluto una delle migliori strutture non solo per la capienza, la superficie e l'ampiezza del campo di gara ma anche per i servizi ad esso collegati quali spogliatoi, parcheggi e

## Gita eno-gastronomica



Soci e amici della Polisportiva anche quest'anno hanno trascorso una piacevole giornata nella tradizionale gita eno-gastronomica.  
Foto di gruppo della "spedizione" scattata quest'inverno a Spilembergo in provincia di Pordenone.

l'accogliente tribuna per gli spettatori.

Poi aggiungere a questo che la squadra, al termine di un finale di campionato emozionante, è riuscita a raggiungere la salvezza nei play out, è motivo di malcelato orgoglio per avere portato loro anche quel po' di fortuna componente sempre necessaria nello sport come nella vita.

La speranza è di riaverli pertanto nostri affezionati frequentatori anche nella prossima stagione agonistica. Sullo stesso campo di

gara possiamo soddisfare, in varie fasce orarie, anche gli appassionati di tennis che giocano su un manto appositamente selezionato dal fornitore ufficiale del circuito professionistico *ATP Tour*, e scusate se è poco.

Chi ha giocato è rimasto molto ben impressionato sentendosi un po' Federer e un po' Nadal.

Nella palestra più piccola abbiamo ospitato diverse società e squadre per gli allenamenti e le partite di vari campionati di basket trovando grande interesse

## Oreficeria Cristina

I nostri servizi:

- sostituzione pile e cinturini
- riparazioni orficeria e orologeria
- realizzazione gioielli su richiesta
- infilatura collane

orologeria  
argenteria

via Zanardi 70/e 40131 Bologna

Tel. 051-6341300



# scenari e consuntivi



per l'ottimo fondo, i tecnologici canestri e il tabellone segnapunti. Abbiamo anche avviato le prime collaborazioni per lo svolgimento dell'attività di mini-volley in attesa di perfezionarle per la prossima stagione.

E' chiaro che ora inizia la fase più importante, dal punto di vista organizzativo, perché se in questi primi mesi abbiamo fatto conoscere l'impianto a tanti ora dobbiamo pianificare gli spazi e collocare le richieste cercando di soddisfarle al meglio.

E' il lavoro che sta prendendo corpo proprio in questi giorni insieme alla Sogese per pianificare la prossima stagione agonistica per quanto riguarda le società sportive. Ma, d'altro canto, con l'estate che bussa ormai alle porte e si preannuncia torrida, desideriamo continuare ad ospitarvi per giocare a tennis, calcetto, basket

e volley e ristorarvi con una consistente offerta di orari essendo aperti tutti i giorni della settimana (volendo anche la domenica previa prenotazione e nel mese di agosto se fate le vacanze cosiddette "intelligenti"). Vi aspettiamo numerosi.

**Un'immagine "indimenticabile": il taglio del nastro del nuovo Pala Vasco de Gama il 16 dicembre scorso**

## "Prendi la palla al balzo" Castorama zona Lame

via Cristoforo Colombo

**10% di SCONTO**

a tutti i soci Polisportiva Lame  
Presentando questo coupon

**Visita il nostro sito attività, corsi, risultati:  
[www.polisportivalame.bologna.it](http://www.polisportivalame.bologna.it)**

**e se vuoi contattarci:  
[info@polisportivalame.bologna.it](mailto:info@polisportivalame.bologna.it)**

# Basket, un'annata

**Under 21: la squadra che ha vinto il suo girone e si è classificata 2.a alle Final Four regionali**

**I più piccoli.** “Il basket mi è sempre piaciuto perché mi piace correre e mi diverte. Mi dà soddisfazione quando riesco a fare canestro, ed è sempre bello viaggiare quando facciamo le trasferte per le partite”. “Il basket è bello e divertente, e insegna tante cose, non soltanto a... vincere!”. “Anche con i meno 50 non abbiamo

sentito 'freddo', così come con i più 52 non ci siamo scaldati troppo! Questo è stato il nostro spirito. Forza Lame”. “Fare sport è divertente, istruttivo e rilassante”. “Il campionato '96 che abbiamo fatto è stato duro ma divertente” “E' stato un anno eccezionale, ci siamo divertiti un sacco; anche dopo tante partite fatte e alcune perse lo spirito di squadra non è mai calato, né durante le partite né durante gli allenamenti”.

Gioco, educazione, divertimento, unione: se i più piccoli parlano così della loro esperienza, allora un grande obiettivo è stato raggiunto. La stagione è finita: impegnativa ma nello stesso tempo soddisfacente. E per una volta vogliamo segnalare due successi ottenuti: il terzo posto nella fase provinciale delle ragazze nel campionato **Esordienti femminile** (nate nel 1995, 96 e 97) e la vittoria nel Torneo Seragnoli degli **Aquilotti** (nati nel 1997). A questi successi fanno da cornice un buon esordio della squadra **Scoiattoli** (nati nel 1998 e 1999) che quest'anno ha cominciato ad “arrampicarsi sull'albero dei campionati” e la “tranquilla” e “paciosa” partecipazione al campionato **Esordienti maschile** (nati nel 1995).

**Il settore maschile.** Straordinario risultato per la prima squadra Trebbo, **Serie C**, classificatasi terza dopo un esaltante girone di ritorno. Un campionato di prima fascia, con tanti giovani in evidenza, lanciati dal coach Giuliani. **Under 21:** un magnifico risultato, ma – forse – un'occasione irripetibile perduta. La cima dell'Everest, per l'Under 21 Vis Trebbo-Lame basket, è svanita agli ultimi 10 metri. Dopo aver vinto il suo girone, la squadra ha affrontato i play off regionali eliminando negli ottavi il Cus Parma e nei quarti i Crabs Rimini,



conquistando il diritto a partecipare alle Final Four. Semifinale contro la quotatissima e plurititolata Pontevecchio, e vittoria meritata anche se di un solo punto. La finalissima contro i padroni di casa del Cesenatico è stata un match intenso, equilibrato e combattuto sino al termine. Cinque punti di differenza hanno segnato il confine tra gioia e sofferenza. Una stagione di cui andare orgogliosi, ma...

**Juniore:** buoni terzi nel loro girone, una stagione sopra le aspettative e con qualche infortunio in meno...

**Under 16:** 7 vittorie nel campionato Fip, un traguardo mai raggiunto prima. Con tanti '91 agli allenamenti e molto migliorati nel corso della stagione.

**Il settore femminile.** Con 4 posti disponibili per i playoff, con la **Serie B2** ci siamo classificati sesti a 4 vittorie di distanza dalla quarta. Campionato interlocutorio, a luci ed ombre - 3 giornate di gloria con le squadre che ci precedono e 5 giornate storte con squadre che ci seguono. Ci stiamo muovendo bene, con logica. Interpretiamo col giusto spirito il campionato regionale di B2, senza comprare, vendere e pagare le giocatrici. Addestrando e facendo crescere le giovani. Constatiamo che il regolamento, che non ha un tetto per il numero di over e che consente la disputa dei playoff a società senza giovanili destinate alla retrocessione, ci penalizza due volte, ma lungi da noi l'idea di imbottirci di adorabili vecchiette o di destinare denaro agli acquisti anziché alle giovanili. Proprio da qui vengono le note più liete, dalle esordienti di Serena e dal minibasket di Cecilia. Per il futuro della B2 si confida in una tenuta delle giocatrici di più lunga militanza, nel miglioramento delle



# da incorniciare



## La squadra femminile che si è ben comportata in Serie B2

sorrisi. Da segnalare inoltre che gli allenatori Diego Vinci, per motivi personali, e Marco Brandani, che si è trasferito a Ferrara, hanno deciso con grande dispiacere di lasciare l'incarico, aprendo così ulteriori opportunità di crescita alla squadra che sarà seguita, ne siamo certi, da un nuovo allenatore che porterà entusiasmo e determinazione nel proseguimento del percorso di crescita

atlete del primo e secondo anno ed in un reclutamento stimolante che consentano risultati sul campo proporzionati all'impegno, gratificando giocatrici e collaboratori per gli sforzi profusi. **Serie C.** Si è chiusa un'altra stagione sportiva per la serie C, senza purtroppo centrare l'obiettivo playoff, con un pizzico di rammarico vista la netta consapevolezza di non essere inferiori a chi li ha disputati. Gli infortuni hanno caratterizzato un'annata un po' sfortunata, ma che comunque ha consolidato la nostra squadra tra fasce alte della regione. La sensazione che ha lasciato in tutti noi è comunque quella di aver assemblato un buon gruppo, unito, fatto di persone con esperienze cestistiche diverse ma unite dalla voglia di dare il meglio per la maglia indossata. Un gruppo numeroso di splendide ragazze, che il lavoro della società e dello staff tecnico ha plasmato in questi tre anni di lavoro. Inoltre, oltre alle giocatrici storiche della Polisportiva, l'inserimento quest'anno di Silvia Ronzani, Sara Farneti, Giulia Ceredi e Francesca Lipari, tutte ragazze poco più che ventenni, e il ritorno di Stefania Pizzoli dalla Serie B2 ha aggiunto energia e grinta al team, oltre a tanti graditi

di tutte. Ora riposo, vacanze, svago, casomai un po' di bicicletta e playground in estate per arrivare a settembre cariche e in forma per i grandi traguardi che ci aspettano... Forza ragazze, ci sono ancora tante vittorie da conquistare!

**Juniors.** Le ragazze del gruppo under19 hanno terminato la stagione sportiva 2006/2007 partecipando per il secondo anno consecutivo alle finali regionali della Coppa del Presidente, classificandosi al primo posto. Mentre la precedente partecipazione è servita soprattutto per "fare esperienza" ad un gruppo ancora giovane, la migliore preparazione fisica e tattica di quest'anno ha dato i suoi frutti contro formazioni più atletiche. Per un soffio la formazione capitanata dalla Coach Cotti e supportata dalla vice Rossi non ha passato il turno per le qualificazioni alla fase interregionale, ma la soddisfazione è venuta dall'affiatamento cestistico e non, maturato in tre bellissime stagioni passate insieme. Un grazie particolare ad Alice, Giulia, Sara e Martina che dal prossimo anno passano ai campionati senior per raggiunto limite di età nelle formazioni giovanili.

## WWW.SYNERGYPALESTRE.IT



via Ferrarese, 7/c BOLOGNA

Tel. 051 631.00.72

ESTETICA - SOLARIUM - SPINNING  
ELETTROSTIMOLAZIONE

# 6 La “volata finale” del calcio

I mesi primaverili, come al solito, vedono il nostro settore impegnato nella realizzazione di molteplici iniziative sportive con importanti significati educativi e sociali.

In sintesi ecco il nostro calendario: cena per finanziare il progetto di solidarietà finalizzato a portare fuori dagli orfanotrofi gli orfani rumeni in collaborazione con il GVC (18 maggio); giornate finali del torneo: “Un bambino che gioca vince sempre!” - 5° Edizione (2/3 giugno); 1° memorial ALFIO OPPI (2/3 giugno); partecipazione al Palio del quartiere Navile; manifestazione conclusiva delle attività (26 maggio); CAMP DI CALCIO (11-15 giugno).

Tra tutte questa “girandola” di attività, c’è una novità rispetto al passato: il 1° memorial Alfio Oppi.

Abbiamo deciso di organizzare questo evento sportivo per ricordare un nostro socio recentemente scomparso che per molti anni ha collaborato come volontario con il Settore e con la Polisportiva.

Tutti coloro che utilizzano i campi da calcio lo conoscevano bene perché era sempre presente in occasione di tutte le partite di calcio, e tutti sapevano che con lui ...bisognava rigare dritto!

Lo sapevano i bambini della nostra Scuola Calcio, ma anche le squadre degli adulti amatori. Era la persona cui si riferivano i genitori per rintracciare gli indumenti persi dai figli o lasciati in spogliatoio, i



giocatori per gonfiare i palloni, avere casacche o altri materiali necessari per giocare.

In occasione delle gare “ufficiali” chiudeva sempre a chiave il campo di gara e lo apriva solo all’arbitro quando effettuava la ricognizione pre-partita, in ottemperanza alle disposizioni della FIGC.

Insomma un “custode” tutto fare con un grande rispetto delle regole e delle procedure al punto da essere qualche volta percepito come un “precisino”, ma questo atteggiamento era la dimostrazione di quanto ci tenesse a questo ruolo che ha ricoperto per oltre quindici anni.

Alfio manca un po’ a tutti noi e per questo vogliamo ricordarlo ogni anno all’interno delle giornate finali del nostro Torneo “Un bambino che gioca vince sempre”.

E ora due parole sul CAMP che organizziamo da alcuni anni per offrire ai ragazzi e alle ragazze una esperienza educativo/sportiva “forte e di significato”, centrata sulla pratica del gioco del calcio.

Quest’anno il periodo è dall’11 al 15

giugno, la settimana successiva alla chiusura delle scuole.

I ragazzi potranno accedere dalle ore 7.30 alle ore 8.30 e saranno riconsegnati ai genitori dalle ore 17.00 alle ore 18.00.

Possono accedere tutti, anche non soci della Polisportiva Lame, presentando idonea documentazione sanitaria.

I “giocatori” verranno suddivisi in gruppi omogenei per età che saranno guidati da Istruttori qualificati del Settore Calcio. Detti educatori prorranò attività sportive adeguate allo sviluppo psico-fisico dei partecipanti sotto forma di gioco teso all’acquisizione e al miglioramento di competenze neuromotorie individuali e collettive con metodologie didattiche partecipative e centrate sul “gruppo-squadra”. L’organizzazione, ogni mattina, fornirà gli indumenti idonei alla pratica sportiva, ad eccezione delle scarpe. Detto materiale dovrà essere riconsegnato al termine della giornata.

L’alimentazione prevede una colazione a metà mattina, un pran-

# CAMP DI CALCIO

**SEDE:** Centro Sportivo VASCO DE GAMA, Via Vasco De Gama, 20

**PERIODO:** 11 - 15 GIUGNO

**ORARIO:** dalle ore 7.30 alle ore 17.45

**ATTIVITÀ:** Attività motorie ludico-ricreative strutturate con e senza palla, avviamento al calcio, gare.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

ore 7.30-8.30 accoglienza  
 ore 8.30-10.30 attività sportiva  
 ore 10.30-11.00 merenda a base di frutta e liquidi  
 ore 11.00-12.30 attività sportiva  
 ore 12.30-13.00 doccia  
 ore 13.00-13.45 pranzo  
 ore 13.45-15.00 riposo e attività libera  
 ore 15.00-16.30 gare  
 ore 16.30-17.00 doccia  
 ore 17.00-17.30 merenda

**ABBIGLIAMENTO:** L'abbigliamento sportivo viene fornito giornalmente dall'Organizzazione ad eccezione delle scarpe e della biancheria intima

**ORGANIZZAZIONE:** Tutta l'organizzazione è gestita in proprio dal Settore CALCIO della Polisportiva LAME

**ISTRUTTORI:** Tutti abilitati all'insegnamento del CALCIO dalla F.I.G.C.

**EMERGENZE:** Presenza costante di un Infermiere

**QUOTA ISCRIZIONE:** € 125 onnicomprensiva

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Segreteria CALCIO

dal LUNEDI' al VENERDI' dalle ore 17.30 alle 19.15

Tel. 051- 6353007 - 051- 636345717 - 349-1009899

[www.polisportivalame.bologna.it/calcio](http://www.polisportivalame.bologna.it/calcio)

zo e una merenda pomeridiana, secondo una apposita tabella dietetica appositamente predisposta. Durante tutte le attività è garantita la presenza di un infermiere per la gestione di eventuali problemi sanitari che si dovessero presentare. Tutto il CAMP è progettato e realizzato da Istruttori e Dirigenti del Settore Calcio.

**ATTENZIONE!!! I posti sono limitati, chi intende iscriversi è necessario che lo faccia al più presto contattando la segreteria del Calcio tel 051-6353007 dotata di segreteria telefonica o scrivendo una mail a: [calcio@polisportivalame.bologna.it](mailto:calcio@polisportivalame.bologna.it)**

## Il Calcio

Giornalame

Direttore responsabile  
Alessandro Alvisi

Fotografo  
Dulio Ansaloni

Indirizzo  
Via Vasco De Gama, 20 Bologna  
Autorizzazione del Tribunale n. 5286

Stampa

**TIPOLITOGRAFIA**  
**S. FRANCESCO**®

azeta print service s.r.l. Bologna

tel. 051 582022 051 5877427

fax 051 582223

[tipografiasanfrancesco@tin.it](mailto:tipografiasanfrancesco@tin.it)

**MUTUI ON LAB**  
FINANCIAL BENCHMARK

**La scelta giusta, insieme, del mutuo migliore  
per l'acquisto, la ristrutturazione, la costruzione della tua casa**

Via Caravaggio, 36 - 40033 Casalecchio di Reno (BO) Tel e Fax 051 564390



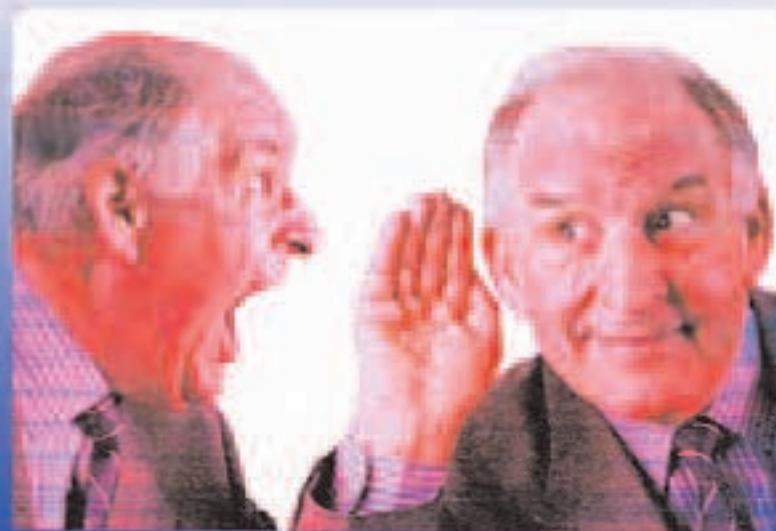
# OTTICA BOLOGNINA

*l'occhiale di classe*



- Venite a controllare la vostra vista gratuitamente
- I nostri Tecnici vi consiglieranno al meglio
- Vi aspettiamo !

## OTTICA BOLOGNINA



*Controlla  
il tuo udito!  
Noi ci siamo  
per farti  
sentire bene*

**VIA MATTEOTTI, 37 - BOLOGNA - TEL. 051.63.13.118**



# Magica camminata

Domenica 22 aprile 2007 si va lungo il Navile bolognese, c'è la camminata "Tra il vecchio e il nuovo" organizzata dal gruppo podistico Noce della Polisportiva Lame, ed in particolare dallo staff di Roberto Borgatti. I percorsi sono quelli consueti, chilometri 3, 6 e 12, quest'ultimo per l'occasione è di 13,600. Una camminata tutta in mezzo al verde, lungo uno dei canali cittadini, il Navile, la via d'acqua in uscita dalla città, per molti secoli la via di transito delle merci e dei passeggeri fino al mare Adriatico.

Il canale scorre per 36 chilometri dalla sua porta, nella zona del porto di Bologna presso via Don Minzoni, fino alla reimmissione nel fiume Reno, poco lontano da Malalbergo. Dopo tanta automobile da anni stiamo riscoprendo le vie d'acqua, la grande passione dei nostri giorni. È tutto un fervore di ricerca soprattutto in quei centri, come Bologna, che non hanno corsi d'acqua che li attraversino. Veramente c'è il torrente Aposa, ma da secoli è stato coperto e oggi il suo percorso è la nostra Bologna sotterranea. Il Navile invece è affiorante e tutto ben visibile, oggi ne percorriamo una parte.

Partenza ore 9 dal "parco dei giardini" a Corticella, la zona del laghetto, quasi alla fine della lunga via dell'Arcoveggio. Una vecchia borra, un luogo di scavo di una fornace, recuperata e gestita dall'associazione di volontariato Ca' Bura. Un giro intorno al lago, via dell'Arcoveggio e svolta per il Navile. Siamo al Sostegno di Corticella, in mezzo agli alberi e ai giaggioli, fioriti o quasi in fiore, passiamo sul ponte del paraporto. I sostegni sono strutture create dall'uomo e servono a recuperare i dislivelli in qualsiasi corso d'acqua; nel caso del Navile 30 metri dal porto di Bologna all'altezza del canale a Corticella.

Proseguiamo sulla sinistra, direzione Bologna, ed ecco la biforcazione del canale, la piccola isola con le sue case vecchie, cadenti, oggi luogo di rappresentazioni teatrali nella cornice suggestiva di un luogo del passato, tra collezioni di antichi oggetti della navigazione, raccolti e custoditi da Stefano Gardini. Poco più oltre il castello di Corticella, merlato, e quindi una zona ben curata, con piccoli alberi in crescita, il risultato di un patto con l'azienda Pavirani che ha permesso di recuperare come zona verde un luogo prima degradato. Attraversiamo via dei Terraioli ed ecco il piccolo ponte Nuovo o della Bionda. Il manufatto del 1500, un ponte a schiena d'asino, permetteva al cavallo che trainava la barca in risalita di attraversare il secondo ramo del canale, il Canalazzo, senza bagnarsi le zampe. Recentemente restaurato dalla Fondazione del Monte, è in una cornice di verde ben curata da "gli amici del Ponte della Bionda", anche questa associazione è di volontari. Campeggia una scritta con i ringraziamenti a Fausto Carpani.

Quante associazioni e quante forze in questi ultimi anni si sono concentrate sul Navile bolognese... Anche l'azione del Quartiere Navile è stata tenace ed assidua. Sembrano



biblici, e invece sono molto recenti, i tempi in cui avventurarsi sul percorso cittadino era un po' una scommessa, per erbacce alte e sbarramenti. Poi l'incarico al Centro Villa Ghigi da parte del Comune di Bologna per stendere un progetto di recupero e progressivamente è avanzato il ripristino di diverse aree. La camminata del Navile svela una Bologna magica agli stessi cittadini.

È una camminata che sa evolversi, e questo è un grande pregio dell'organizzazione podistica. Ogni anno il percorso ha delle piccole variazioni, perché ormai ogni anno le novità sono tante, la perseveranza di chi ha creduto nel recupero è stata premiata.

Proseguiamo il cammino, siamo sul Ponte della Bionda al Sostegno Grassi, e via tra due canali, uno per la navigazione, l'altro, il Canalazzo, per lo scarico delle acque in eccesso. Poi il Sostegno Landi, sulla nostra sinistra resti di un vecchio opificio, una cartiera, danneggiato da un recente incendio. Continuiamo a camminare nel territorio di Bologna, siamo dentro la città, ma non ce n'è sentore; il verde, le acque e la tersa giornata di sole ci avvolgono nella splendida dimensione di questo parco fluviale, spesso accompagnati dal gracidio delle rane. Quindi il Sostegno Torreggiani, il luogo della mitica trattoria da Sandro al Navile, ed ecco l'arrivo al Sostegno del Battiferro. A destra la ex fornace Galotti, oggi sede del Museo del Patrimonio Industriale che ricostruisce il percorso evolutivo dell'industria bolognese. All'interno una "chicca", la riproduzione del mulino da seta alla bolognese, il motore della ricchezza di Bologna, un tempo città della seta. In futuro si dovrà sviluppare anche il tema del Navile "via della canapa" come già indicatoci dall'architetto Severino Maccaferri nella Strenna Storica Bolognese del 2004.

Davanti a noi l'edificio che diventerà la sede del museo della manutenzione delle acque; sarà già stato inaugurato nel periodo della prossima camminata. Due sono in questa zona le fornaci, entrambe Galotti, che testi-

moniano l'esistenza di enormi strutture produttive lungo il corso d'acqua. Sono queste e numerose altre fornaci, presenti fino alla seconda guerra mondiale, che, con l'escavazione dell'argilla, hanno reso il territorio intorno al Navile così singolare: un paesaggio a quota più bassa rispetto al livello di campagna, il livello della zona rispetto al mare. La splendida vegetazione che ci sta avvolgendo nasce dall'ambiente umido così originatosi.

Giriamo su via Gagarin e prendiamo via Gobetti, guadagnamo l'altra sponda del Navile, anche se un po' distanziati: gli orti impediscono il percorso. Ritorniamo verso Corticella. Avanziamo disinvolto, l'assistenza lungo il tragitto è sempre ineccepibile, è impossibile sbagliare, frecce, segnali e personale ci accompagnano con sicurezza per tutto il percorso. Si scorge la fornace la Giostra, zona privata aperta per l'occasione. Poi la "fascia boscata" altro luogo seguito da volontari. Quante associazioni permettono alla città di mantenere i suoi "polmoni verdi"! Un piccolo percorso su via dell'Arcoveggio e rientriamo lungo il Navile, a Corticella, per concludere con il tragitto recentemente inaugurato.

Costeggiamo le case del vivaio Sartoni, dove si coltivavano fiori e si allevavano piccioni viaggiatori, un piccolo e prezioso abitato di vecchie case appartate e ben curate. Quante piante, di nuovo la sensazione di pace che dà "il mondo del verde", sogno e recupero della nostra vita cittadina. Il palazzo della dogana, Corticella è stato il primo porto sul Navile, poi passiamo sotto il ponte grande attribuito a Jacopo Barozzi, il Vignola, grande architetto del 1500; a lui si devono anche la sistemazione definitiva dei sostegni e del porto nella città. Si prosegue ancora e quindi inversione di marcia, si rientra alla base, ancora una zona verde interna, il ritorno sulla sponda sinistra del Navile, di nuovo il Sostegno di Corticella e l'uscita per il "parco dei giardini".

# San Felice Travel Service



Agenzia Viaggi

## **BIGLIETTERIA AEREA-FERROVIARIA-MARITTIMA**

In collaborazione con i migliori tour operator,  
proposte scontate oltre il 10% su selezionate strutture.  
Per i soci della Polisportiva Lame, per pacchetti turismo,  
non verranno applicati i diritti di agenzia.



**Via San Felice, 71 - 40100 Bologna**  
**Tel. 051 5282198 051 6493640**  
**INFO@SANFELICETRAVEL.IT**



Via Vasco De Gama, 20 - 40131 Bologna  
tel. 051.6345717 - fax 051.6341432  
[www.polisportivalame.bologna.it](http://www.polisportivalame.bologna.it)  
E-mail: [contattaci@polisportivalame.bologna.it](mailto:contattaci@polisportivalame.bologna.it)





# PROGRAMMA ESTATE SPORTIVA INSIEME 2007

	GIORNO	ORE	MANIFESTAZIONI SPORTIVE	DOVE	
GIUGNO	Lunedì	4			
	Martedì	5			
	Merccoledì	6			
	Giovedì	7	17,00/19,00	GINNAST (PISTA PATT) - BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA
	Venerdì	8		FINE CORSO PATTINAGGIO	VASCO DE GAMA
	Sabato	9		FINE CORSO GINNASTICA ARTISTICA	VASCO DE GAMA
	Doménico	10			
	Lunedì	11		CAMP DI CALCIO	VASCO DE GAMA
	Martedì	12		CAMP DI CALCIO - DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA
	Merccoledì	13		CAMP DI CALCIO	VASCO DE GAMA
	Giovedì	14		CAMP DI CALCIO - BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA
	Venerdì	15		CAMP DI CALCIO	VASCO DE GAMA
	Sabato	16			
	Doménico	17			
	Lunedì	18		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA
	Martedì	19		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA
	Merccoledì	20			
	Giovedì	21		BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA
	Venerdì	22			
	Sabato	23			
	Doménico	24			
	Lunedì	25		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA
	Martedì	26		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA
	Merccoledì	27			
	Giovedì	28		BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA
	Venerdì	29			
	Sabato	30			
	Doménico	1			
	Lunedì	2		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA
	Martedì	3		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA
Merccoledì	4				
Giovedì	5		BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA	
Venerdì	6				
Sabato	7				
Doménico	8				
Lunedì	9		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA	
Martedì	10		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA	
Merccoledì	11				
Giovedì	12		BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA	
Venerdì	13				
Sabato	14				
Doménico	15				
Lunedì	16		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA	
Martedì	17		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA	
Merccoledì	18				
Giovedì	19		BALLO DI GRUPPO	VASCO DE GAMA	
Venerdì	20				
Sabato	21				
Doménico	22				
Lunedì	23		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA	
Martedì	24		DISCO ROLLER	VASCO DE GAMA	
Merccoledì	25				
Giovedì	26		BALLO DI GRUPPO + EDUCAZIONE/CHIUURA FESTA	VASCO DE GAMA	
Venerdì	27				
Sabato	28				
Doménico	29				
Lunedì	30		TUTTI I LUN/GIO GINNASTICA NEL PARCO	CASA GIALLA	
Martedì	31				

LUGLIO

Alla gara di pattinaggio del "Lupo Alberto" ho visto i miei compagni che pattinavano e poi io facevo il tifo con i porta fortuna. Tutti però dovrebbero aver visto dall'inizio alla fine: infatti io ho avuto la fortuna di vedere tutti i miei amici fare il loro percorso, anziché andare via subito dopo le premiazioni della mia categoria.



Trofeo Lupo Alberto. 2.a Categoria con Gio, Giuliana, Simona (Francesca 2° posto assoluto!)

### Veronica (Gruppo Formativo)

Noi ci chiamiamo Ilaria e Sara e abbiamo 7 e 8 anni. Abbiamo partecipato al Trofeo "Smile" e ci siamo divertite perché è stata una giornata emozionante. Io, Ilaria, ho interpretato "Il Semaforo": ho fatto il passo incrociato indietro, poi



Trofeo Lupo Alberto. I bimbi della 4.a Categoria con Marco

dopo il tre, la rovesciata, i gesti con le mani, i saltini da mezzo giro, la papera interna, l'anfora e l'angelo indietro. Io, Sara, ho interpretato "Il Girasole": ho fatto il passo incrociato indietro, due rovesciate, l'angelo avanti e indietro,



Trofeo Lupo Alberto. I bimbi della 1.a Categoria con Simona e Silvia

poi ho fatto tre saltini da mezzo giro con arrivo su un piede, un'anfora incrociata e la pipa. A fine giornata eravamo stanche ma felici!

### Ilaria e Sara (Gruppo Formativo Avanzato)



Trofeo Lupo Alberto. I bimbi della 3.a Categoria con Beppe, Gio e Silvia



Trofeo Lupo Alberto. 5.a Categoria con Giuliana e Marzia (Daniele 1° posto assoluto)



# la parola agli atleti 13



Trofeo Smile. 2.a e 5.a Categoria con Alessandra, Giuliana e Silvia

*Io mi chiamo Alessia, ho 8 anni e pattino da quando avevo 5 anni e mezzo. Mi piace tanto pattinare. Le mie maestre Silvia, Alessandra, Marzia, Melina, Ivonne e Valentina sono molto carine e mi hanno insegnato un sacco di cose. Adesso il Pattinaggio per me è diventato un gioco, anche se ho partecipato alle gare dello "Smile" e anche al "Morisi".*

**Alessia (Gruppo Preagonistico)**



Trofeo Smile. Gli atleti della 3.a categoria



Trofeo Morisi.  
Gli atleti  
con  
Marzia

*Quest'anno l'attività ci ha viste impegnate nelle gare di obbligatori e di libero. Per quanto riguarda gli obbligatori, da una gara a quella successiva, le nostre allenatrici Marzia, Melina e Giuliana ci hanno detto che siamo migliorate, e questo è stato, al di là del risultato ottenuto, un bellissimo*

*partecipato a varie esibizioni che ci hanno viste protagoniste con i nostri nuovi singoli e con il gruppo "Un sole tutto mio".*

*Sicuramente durante gli allenamenti invernali abbiamo migliorato il nostro stile e la nostra tecnica e tutto ciò ha contribuito ad aumentare ancora di più la nostra voglia di pattinare e di imparare nuove difficoltà!*

**Lucia (Gruppo Agonistico)**



Gruppo Agonistico



# 14 *Adulti e maratona*

*“Siamo il Gruppo Adulti ‘Bradipi a Rotelle’ e ci stiamo preparando per partecipare agli Spettacoli con i nostri collettivi: noi ci stiamo già divertendo... e vi aspettiamo agli spettacoli del settore Pattinaggio fra cui VENERDI 8 GIUGNO AL PATTINODROMO VASCO DE GAMA... Non mancate!”*

**Gio (La segretaria Bradipa !)**

*Ho partecipato per la prima volta ad una maratona sui pattini in occasione della gara di Spilamberto: non nascondo che la competizione da un lato mi spaventava..., dall'altro mi eccitava. Ho affrontato 12 chilometri e mezzo e alla fine mi sono resa conto che si sono rivelati fattibili ed affrontabili per il mio livello. Ringrazio anche chi mi ha sostenuto e ha creduto in me.*

**Giuditta (Pattinaggio Corsa)**



**Gruppo Adulti. Bradipi a rotelle!**



**Gruppo Agonistico Corsa Maratona Spilamberto**



**Gruppo Adulti**



**Imola Camp Interprovinciale Fihp Corsa Pista. Gianluca Fabbri 3° classificato**



**Trofeo Bononia. Manuel 2° classificato nelle gare su strada**

*Se dieci anni fa “quando ho dovuto appendere i pattini al chiodo” mi avessero detto che sarei tornata a pattinare con l'entusiasmo e la voglia di prima, non avrei creduto a quelle parole. Eppure è successo. Credo che questo sia anche il pensiero di tanti dei miei compagni di allenamento. Ma il Gruppo Adulti è anche la possibilità di avvicinarsi a questo meraviglioso sport da parte di chi non lo ha fatto da bambino e che ci mette il cuore per imparare e per crescere ogni giorno. Il nostro stare insieme è lavorare sulle coreografie ma è anche divertirsi, emozionarsi, attendere con frenesia il momento dell'esibizione. Tutto questo vale il “sacrificio” dei nostri allenamenti, anche il mio che ogni settimana devo scavalcare l'Appennino per esserci !*  
**Sabrina (Gruppo Adulti )**



# Yoga per il benessere 15

Il primo approccio allo yoga è evidentemente fisico. Imparare gli "esercizi" ci tiene impegnati e ci diverte. La prima cosa è creare uno spazio tra la vita quotidiana e l'inizio della pratica.

Ci distendiamo sul dorso per osservare e prendere coscienza dello stato fisico di quel preciso istante.

Portiamo l'attenzione sul respiro e attraverso l'espiazione e l'abbandono il corpo si rilassa. Eliminiamo così difficoltà e tensioni che si sono accumulate durante la giornata. Muoviamo il corpo, respiriamo.

Eseguiamo le posizioni e i movimenti senza sforzo, senza volontà, solo attraverso la consapevolezza del gesto, dell'atteggiamento e delle modificazioni che si producono.

Più pratichiamo, più sorgono sensazioni nuove, scopriamo i limiti e le infinite possibilità del nostro corpo. Sorge in noi la necessità di staccare con i ritmi veloci della vita quotidiana per ridurre i movimenti automatici e ripetitivi che creano tensioni e non ci rendono liberi.

Poco alla volta, movimento e coordinamento tra respiro e gesto inducono il mentale a restare nel percorso che si sta compiendo, in definitiva vivere "il qui e ora". Questi atteggiamenti, prevedono il ridimensionamento del mentale che, di solito, durante la giornata predomina ed è causa di ansia, agitazione e malesseri.

L'esperienza in "palestra" è un percorso che fa sorgere sensazioni di piacere a livello fisico che coinvolgono, anche se non ce rendiamo conto, il livello mentale e spirituale.

Lo yoga è un'esperienza, un cammino verso lo "star bene". È una ricerca d'integrazione tra mente, corpo e respiro. È quindi uno stato dell'essere e non del fare. Lo yoga non è una ginnastica, in quanto lo scopo va oltre la scioltezza e agilità fisica, lo yoga concerne uno stato interiore. Essere presenti nella pratica, per "essere" più attenti e attivi nella vita di tutti i giorni. Osserviamoci negli atteggiamenti che assumiamo nella vita quotidiana.

Il mentale è "colorato" dalle nostre emozioni e tutto ciò che è percepito ha lo stesso colore, questo conduce ad un'errata comprensione.

Se le emozioni non interferiscono il mentale è "chiaro e trasparente" e presenta le cose come sono. Questo permette una corretta comprensione. Dobbiamo ridurre le difficoltà della vita: l'ignoranza, l'ego, il desiderio, l'odio e la paura sono le cause della colorazione del mentale. Il desiderio, la collera, l'avidità, l'arroganza, l'illusione, la gelosia sono "stati" che influenzano le nostre azioni. Sono parte della nostra vita. Nessuno ne è escluso. Se le riconosciamo negli altri è perché sono anche dentro di noi. Scopriamo la possibilità di metterci in relazione con noi stessi, di

essere consapevoli dei limiti e delle nostre possibilità e confrontarci con questi stati. Preconcetti e pregiudizi fanno parte della nostra vita.

Dobbiamo riscoprire il sorriso, ritrovare in noi la gioia. È una gioia che nasce da sé, non legata ad un oggetto particolare. Questa esplose dall'interno con un'emozione che ci fa percepire tutto l'amore verso gli altri. Sentirci parte del tutto e scoprire che la vita è sofferenza: questo è vero e reale. Ma possiamo vivere a fondo questa sofferenza e sapere che esiste anche la felicità, lo "star bene". Sentire che ciò che palpita in noi è la vita. Ogni difficoltà, ogni crisi può essere tramutata in un nuovo progresso, in un passo verso il cammino che dobbiamo compiere.

Essere presenti nella pratica, come nella vita, genera calma e tranquillità. La parola yoga significa "unione": riunire corpo, mente e respiro per volgere l'attenzione verso ciò che c'è di più profondo in noi stessi, ricollegarci all'Infinito, all'Eterno, alla Sorgente.

Lo yoga è una pratica che tiene conto di tecniche corporee, respiratorie e mentali capaci di offrire un aiuto prezioso ad ogni persona, indipendentemente da cultura, tradizione o credo religioso, per vivere in modo armonioso il rapporto con gli altri.

**Andrea e Rita**

## Proseguite con il moto!

Carissime allieve e carissimi allievi, il 31 maggio ci siamo incontrati per salutarci e divertirci con il nostro saggio finale. Spero che anche quest'anno abbiate avuto giovamento a tutto il corpo, inteso nella sua muscolatura, articolazione, elasticità e scioltezza. E vi siate divertiti con le lezioni sulla memoria e con quelle dedicate al ballo. Nella speranza di rivedervi tutti il prossimo anno, entusiasti come sempre, vi auguro buone vacanze e un buon proseguimento di moto... fate i compiti!

**Silvia Morelli**





**PRODUZIONE E VENDITA  
PIANTE ORNAMENTALI  
E DA GIARDINO**

Tel. 051 387786  
Fax 051 6469007

Floridea Garden Center - Via Agucchi, 102/6 - 40131 Bologna



via della Grazia 1/A  
BOLOGNA  
Tel. 051/63.40.120

**SERVIZIO A DOMICILIO**

**APERTI TUTTA LA SETTIMANA**  
Orari:  
da lunedì a sabato  
12-14.30 e 18-22.30  
domenica 18-22.30

Centro Commerciale

**CENTRO LAME**

qui è sempre  
**festa**

animazioni – promozioni – spettacoli – giochi

via Marco Polo 3 – Bologna





# Judo, il 25 aprile in festa

Il 25 aprile si è svolta al Pala Vasco de Gama la tradizionale manifestazione di Judo che ha visto la partecipazione di numerosi atleti provenienti da tutta la regione. Anche il numero pubblico si è complimentato per la nuova, bella struttura.

(Nella foto, un momento della giornata)



## 1° maggio

## alla Casa Gialla



Come ormai è tradizione, il 1° maggio si è svolta alla pista della Casa Gialla la manifestazione di 3 settori della Polisportiva. L'esibizione, che ha visto la partecipazione della ginnastica artistica, della danza e del pattinaggio, ha avuto un ottimo successo, sia di pubblico sia per la qualità proposta.

Alla fine crescentine per tutti. La Polisportiva ringrazia il presidente e tutto il consiglio della Casa Gialla per la collaborazione.

# CON CAVE

## Risorse ed Ambiente

Attività estrattive, lavorazione inerti e calcestruzzi preconfezionati  
via Lame 108 - Trebbo di Reno - Castelmaggiore (Bologna) - Tel. 051.701458 Fax 051.700768  
<http://www.concave.it> e-mail: [concave@concave.it](mailto:concave@concave.it)

Azienda Certificata ISO 9002

**Un paese civile  
ha bisogno di sangue**

**UN PAESE CIVILE  
HA MOLTI DONATORI**



***aiutaci  
ad aiutarci***

# 18 *La danza inventa sogni*

Il settore Danza ha concluso quest'anno di attività ed eventi portando in scena "L'inventore dei sogni" al Teatro Arena del Sole, spettacolo che ha ricevuto il patrocinio dal Comune di Bologna. Lo stesso spettacolo è stato selezionato per partecipare alla Rassegna ITC di San Lazzaro che si terrà da fine settembre ai primi di ottobre. La nuova performance teatrale è nata dall'entusiasmo e dalle soddisfazioni ricevute l'anno scorso con il recital "Salviamo la Terra o tutti giù per terra" e dalla voglia di comunicare agli altri emozioni, sentimenti e sogni di cui siamo depositari e messaggeri. Sul palco quest'anno gli interpreti sono stati una sessantina, di età compresa tra i 5 e 50 anni. I bambini, i ragazzi e gli adulti coinvolti hanno dimostrato nella preparazione e nella realizzazione un impegno e una maturità scenica che ha sorpreso e inorgoglito il gruppo-regia dello spettacolo.

Per questo ringraziamo enormemente tutti i protagonisti, a partire dai bambini, ragazzi e adulti; uno speciale riconoscimento va a Stefania Chiarioni, Veronica Lenzi, Elisa Biondi, Francesco Chiarioni, Davide Gazzotti, Lilia Migliorisi; alle ragazze del corso avanzato Francesca Castellan, Nicoletta Bianchi, Giulia Gazziero, Giulia Rubini, Elena Marchetti; ai breakers Mela, Joker e FranciaLove e a tutti gli amici e i sostenitori dei nostri progetti.

Il settore quest'anno ha raddoppiato il numero di iscrizioni, motivo che ci spingerà nel prossimo futuro ad aggiungere un ulteriore corso di danza per i più piccoli.

Il corso di danza creativa per adulti verrà riproposto anche per il nuovo anno e sempre per gli adulti verrà introdotto un altro corso di Pilates prin-



cipianti, oltre a quello di livello avanzato. Per qualsiasi informazione su corsi e curiosità, sui nuovi spettacoli e le manifestazioni in cui potrete incontrarci, visitate il nostro sito, all'indirizzo [www.polisportivalame.bologna.it/danza\\_appuntamenti.htm](http://www.polisportivalame.bologna.it/danza_appuntamenti.htm). Inoltre, partirà da settembre un corso di break dance

per bambini e ragazzi; a tal proposito "La sfida della tigre", giornata di sfida tra breakers che si è tenuto il 31 marzo scorso nel Palazzetto Polivalente del Centro Vasco de Gama, ha visto l'adesione di circa 40 breakers e un'affluenza di pubblico incredibile.

**La danza**



## L'ECLISSE DI GELATO

**PRODUZIONE PROPRIA**

È arrivata una nuova "Eclisse"  
Dopo aver comodamente parcheggiato  
potrete gustare un buonissimo gelato  
e un sacco di specialità  
di produzione propria.



**Restyling Car** BIGNAMI-TESTONI

Di Musolesi  
e Testoni

**A U T O C A R R O Z Z E R I A**

P.I. 00516400371

**RADDRIZZATURA SU BANCO PROVA  
VERNICIATURA A FORNO**

Via Agucchi, 74  
40131 - Bologna

Tel. 051.31.12.13  
Fax 051.64.275.23

**Porrettana**  
**Gomme**

[www.porrettanagomme.it](http://www.porrettanagomme.it)

**CASALECCHIO DI RENO (Bo)** Via Guido Rossa, 34  
Tel. 051 6132671 - Fax 051 6132880

**SILLA (Bo)** Via Kennedy, 131  
Tel. 0534 30032 - Fax 0534 31099

**PISTOIA** Via Modenese, 163  
Tel. 0573 903268 - Fax 0573 903456

**Revisioni**  
**Auto e Moto**

Conc. MCTC



# PAYupcard

la carta

prepagata, ricaricabile  
e senza conto corrente



più sicura  
per gli acquisti on-line



Banca popolare  
dell'Emilia Romagna  
[www.bper.it](http://www.bper.it)