

Giornale Lame

“Resistere”, per fare sport

È partita una nuova stagione sportiva, stiamo per entrare nell'anno ventottesimo della Polisportiva Lame. Lo diciamo subito: è dura oggi proseguire con lo “sport per tutti”, al limite dell'impossibile. Le famiglie hanno il diritto di praticare sport: i figli come i genitori, nonni compresi. Le tariffe base dei corsi e delle attività sono dunque rimaste quasi invariate, chi fa agonismo dovrà sopportare qualche sacrificio in più, ma l'alternativa era la chiusura di alcuni settori, troppo distanti dai “costi” sostenuti dalla Polisportiva. Siamo l'associazione sportiva che accoglie più “casi sociali” di chiunque altra in città, ci aspetteremmo almeno un riconoscimento in servizi dalle istituzioni, anch'esse però strangolate dai “tagli” e dalle molteplici manovre economiche che tanto tolgono e nulla danno. Con il Quartiere Navile si è aperta una fase di rinnovata collaborazione, ma si contratta – inevitabilmente – anche sugli spiccioli dovuti. Gli sponsor si allontanano, per tante troppe famiglie alle prese con la crisi, lo sport sta diventando un “bene di lusso”; per contro, per chi come noi “resiste, resiste, resiste”, i costi delle utenze e le spese necessarie certo non calano.



Eppure la “voglia” di fare sport ci sarebbe. Molti di coloro che in questi giorni sono passati dal Centro Vasco de Gama hanno potuto vedere quanti ragazzi e adulti si sono presentati al “Prova lo Sport gratis” di settembre. E che dire delle cinque settimane estive, poi diventate sei su richiesta delle famiglie, di “Sport Camp”? Un successo per noi, ma soprattutto la soddisfazione di aver risposto ad un'esigenza vera di genitori e ragazzi. Abbiamo ospitato i campionati nazionali Uisp di pattinaggio corsa, basket calcio, danza, ginnastica, judo, yoga e tutti i corsi stanno entrando nel vivo, abbiamo aggiunto il ballo di gruppo. Insomma, “noi ci siamo”. Occorre infine sottolineare come, in pieno agosto, il Quartiere ci ha

chiesto se eravamo disponibili – da subito – ad assumere la gestione del Centro Sportivo Pizzoli: non potevamo che rispondere positivamente, e ora anche li stiamo cercando di aprire una nuova pagina di sport. Ma è uno sforzo grandissimo: ne vale la pena, proveremo a farcela!

All'interno

Sport Camp .. pag. 2-3

Calcio..... pag. 4

Basket pag.5

Ginnastica ... pag. 7

Pattinaggio..pag. 8-9

Danza..... pag 10

Ciclismo pag. 11

Yoga-Judo pag. 13

"Sport camp"

L'estate è finita e sono ripresi i corsi e le attività, ma vale la pena sottolineare come sia stata un'estate speciale per la Polisportiva Lame, che quest'anno ha organizzato ben 6 settimane di "Sport Camp". Per tutto il mese di giugno, parte di luglio e metà settembre, tutti i campi di gioco sono stati invasi da una bellissima macchia colorata di bimbi e ragazzi che si sono cimentati in tutte le discipline che la Polisportiva offre, grazie alla collaborazione dei suoi istruttori qualificati che ci hanno arricchito con i loro particolari talenti; hanno partecipato ai giochi orga-



nizzati dall'instancabile e preziosissima Silvia e inoltre - grande novità di quest'anno - hanno potuto nuotare e rinfrescarsi grazie



VISITA IL NOSTRO SITO

www.polisportivalame.bologna.it

*Troverai tutte le informazioni sui nostri corsi,
le nostre sedi e i nostri risultati!*

Ti aspettiamo



In queste pagine immagini delle 6 settimane dello "Sport Camp"



alla collaborazione con la piscina di Torre Verde, che ci ha ospitati il mercoledì mattina. Quello che più conta però, per chi ha vissuto sul campo questa bellissima esperienza, è stato vedere i bambini divertirsi, impegnarsi provando ogni sport e mischiandolo a giochi che coinvolgevano ogni età e favorivano lo spirito di squadra, crescendo così insieme in un clima molto sereno in cui i grandi aiutavano i piccoli e si creavano nuove amicizie e gruppi affiatati. La risposta delle famiglie è stata importante e le adesioni numerose e questo ci dà sicuramente

una spinta in più per cercare di migliorare ancora e crescere a nostra volta. La Polisportiva Lame ha messo, ancora una volta, al centro i bambini e questo a nostro avviso è un segnale molto importante e significativo: lo sforzo profuso per offrire il miglior servizio possibile alle famiglie è stato enorme. Hanno collaborato numerosi volontari per

garantire l'efficienza del servizio mensa e le animazioni delle pause pranzo e questo ha reso ancora più accogliente e divertente il Camp e l'interessamento di tutti i dirigenti è stato totale e assoluto. In qualità di coordinatrice, non mi resta che ringraziare tutti quelli che mi hanno aiutato a collaborare, partendo dall'alto, cioè dagli uffici, per arrivare ai custodi e ai volontari, gli istruttori e soprattutto Chiara e Nicole, che mi hanno sopportata più di tutti!

Cecilia



4 Calcio, ritorno al "Pizzoli"



Siamo ripartiti. In realtà, il settore calcio, tranne una brevissima pausa estiva, non si è mai fermato e dalla metà di agosto è operativo per mettere a punto e risolvere gli innumerevoli compiti di tipo logistico/organizzativo e anche per ottemperare alle richieste della farraginoso e burocratica prassi cui ci obbliga la Federazione Italiana Giuoco Calcio. Questo avvio di stagione ha però un "sapore" particolare: infatti è iniziato il decimo anno di attività del settore con questo gruppo dirigente.

Forse non tutti ricordano la profonda rifondazione effettuata dal maggio del 2002 con la secessione del gruppo dell'Ancora che portò con sé tutti gli atleti (e non solo quelli...) collocandosi al Centro Sportivo Pizzoli. Da quel maggio siamo partiti da zero e oggi, al decimo anno di attività, abbiamo squadre in tutte le categorie, dalla Scuola Calcio alla Terza Categoria.

Inoltre, da poche settimane, la Polisportiva ha avuto la gestione del Centro Sportivo Pizzoli: "tornati dove già fummo!". Beh, che dire: la scommessa l'abbiamo vinta, ora bisogna trovare le energie, perché l'entusiasmo e la motivazione non mancano, per continuare a pedalare!

Ma torniamo all'oggi: dal 22 di agosto è iniziata la fase di preparazione atletica della prima squadra che sarà allenata da mister Pizzi con la preziosa collaborazione di due Dirigenti: Gino

Zini e Luigi Scordo, coordinati dal Direttore Sportivo (e all'occorrenza giocatore) Fabrizio Musolesi, conosciuto da tutti come "Biccio".

A pieno ritmo anche l'attività della squadra Juniores, allenata da mister Arcari, e di quella dei Giovanissimi allenata da Massimo Mele (ovvero Mister Apples!).

Da ricordare (8-11 settembre) il ritiro pre-campionato che abbiamo svolto a Montalto e che, come al solito, ha registrato una ottima valutazione da parte dei giocatori e dei loro genitori. E' una esperienza educativa "forte" che fa parte del nostro bagaglio storico e, per chi vuole saperne di più, lo invitiamo a visitare le nostre pagine del calcio pubblicate sul sito della Polisportiva.

Ci piace sottolineare in particolare l'ottimo rapporto educativo instaurato tra gli Istruttori e i ragazzi. Ribadiamo questo aspetto perché costituisce uno dei "paletti" fondamentali del nostro "impegno volontario", ovvero il "progetto educativo".

A seguire, dopo il ritiro, continuano le sedute di allenamento per la categoria Esordienti e Pulcini, e, con la riapertura delle scuole è ripartita anche la Scuola Calcio.

Per il resto le... "solite cose", tra cui vogliamo segnalare il Corso di aggiornamento/formazione sulle tematiche della prevenzione dei traumi sportivi rivolta agli Istruttori che organizzeremo con l'indispensabile contributo profes-

sionale del prof. Giuliano Corticelli. Ricordiamo che da questa stagione i programmi di preparazione fisica sono stati elaborati con metodologie scientifiche grazie al contributo professionale del dott. Scordo, laureato in Scienze Motorie ed esperto di preparazione atletica per il calcio (nonché giocatore della nostra prima squadra).

A questo scopo abbiamo, ad esempio, dotato i preparatori di cardiofrequenzimetri per valutare individualmente i carichi di lavoro; sono state dunque previste diverse sessioni di test da ripetere durante l'anno, ecc.

All'interno di queste azioni tese al costante miglioramento tecnico/specifico, si inserisce inoltre la richiesta per fare riconoscere, dall'Università degli Studi di Bologna, la nostra Polisportiva come sede di tirocinio per gli studenti della Facoltà di Scienze Motorie.

Ultimo "nuovo acquisto" il preparatore dei portieri Cioci, ex numero uno lui stesso, genitore di un nostro "pulcino" che dopo qualche anno di sosta ha deciso di rimettersi in campo ad allenare.

Come vedete, dal maggio del 2002 abbiamo fatto molti progressi, non ci rimane che fare un grandissimo "in bocca al lupo" a tutti coloro che con noi vivranno un altro intenso anno di emozioni: giocatori, allenatori, dirigenti, genitori.

Il calcio

Basket, che sfide!

5

Basket senza un attimo di tregua. Nel **femminile**, dopo i lunghi e meritati festeggiamenti per la vittoria del campionato scorso, le ragazze della serie B sono pronte per cominciare una nuova, impegnativa stagione, con il nucleo storico ancora al completo e pronto ad affrontare la prova più difficile: un campionato nazionale dove troveremo avversarie che sfiorano o in alcuni casi raggiungono livelli professionistici. Le difficoltà per trovare le risorse per affrontare il campionato sono state numerose, ma la passione, il senso di appartenenza, e la motivazione hanno avuto la meglio e con l'innesco di qualche giovane giocatrice i presupposti per dare del filo da torcere alle altre compagini ci sono tutte... Il guanto di sfida è stato raccolto, la strada sarà lunga e difficile e ora sarà il campo a raccontare il resto della storia... Forza Lamette! Sempre a livello senior, rinnovata la collaborazione con Mazzini per un campionato che dia soddisfazioni, mentre grande è stato il rinnovamento nelle giovanili. Siglata un'intesa a tre tra Polisportiva Lame, Castel San Pietro e Budrio: per dare



maggiori opportunità a tutte le ragazze, anzitutto, e per consentire a gruppi con ottime potenzialità di disputare ben tre campionati - Under 17, Under 15, Under 14 - con grandi ambizioni. Decisive sia la volontà delle società che la collaborazione delle famiglie. In piena attività anche il minibasket tutto al femminile che si svolge alle Rosa Luxemburg.

Nel **maschile** molto ringiovanita la squadra di Prima Divisione, che dopo il brillantissimo torneo della scorsa stagione cerca ora un ulteriore salto di qualità puntando alla Promozione. Se son rose.... Rinnovata e consolidata l'intesa per le giovanili con il Vis Trebbo per le squadre Under 17, Under 15 e Under 13. E' ricominciata anche la stagione del minibasket, con i più piccoli che hanno ritrovato Chiara Melloni in pa-

lestra e gli Aquilotti che sono chiamati a confermare le belle cose viste l'anno scorso e a confrontarsi nello stesso campionato, ma con più "mestiere" sulle spalle. Gli Under 13 e gli Esordienti, già al lavoro dai primi di settembre, faranno certamente valere l'esperienza accumulata nella stagione scorsa dove hanno affrontato squadre di ragazzi più grandicelli. In crescita il gruppo delle Gazzelle che si sta lentamente ingrandendo e che tante soddisfazioni ci ha dato l'anno scorso nei campionati disputati insieme alle ragazze di Castenaso. Da ultimo, vogliamo segnalare che è in corso di progettazione un corso di baby basket che si svolgerà il sabato mattina per i bambini delle scuole materne. Per informazioni più precise, si prega di contattare la Segreteria della Polisportiva. **Settore basket**

BERARDI

BULLONERIE

Berardi Bullonerie s.r.l.
Via della Concia, 10 Z.I. Poggio Piccolo
40023 Castel Guelfo (BO)
Italy
Tel. +39-0542-671911
Fax +39-0542-671940
www.gberardi.com



WWW.SYNERGYPALESTRE.IT



via Ferrarese, 7/c BOLOGNA

Tel. 051 37.38.71

**ESTETICA - SOLARIUM - SPINNING
ELETTROSTIMOLAZIONE**

Oreficeria Cristina

I nostri servizi:

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

orologeria
argenteria

via Zanardi 70/e 40131 Bologna

Tel. 051-6341300



Tabaccheria Sita Gabriele

Ricevitoria Lotto - Articoli da regalo

Via Gagarin, 8 - Bologna - Tel. 051 6341153

Ginnastica e crescita culturale 7

Siamo ripartiti con la nostra attività consapevoli delle difficoltà che le famiglie devono affrontare rispetto la crisi che sempre più ci fagocita in tutti i settori lavorativi, ma soprattutto nei servizi. Ma questo non ci deve far pensare neanche un secondo a dire come faremo; perché noi saremo sempre a servizio della cittadinanza con la nostra proposta sportivo-formativa; lo abbiamo fatto per esempio con i campus estivi dove sono stati coinvolti molti dei nostri settori di attività. E' nel momento in cui esiste una profonda crisi culturale che siamo chiamati ad esserci ancora di più, proprio perché la nostra associazione sportiva sta con coloro che manifestano una evidente volontà di ripensare il Paese in chiave riformista, avendo come obiettivo quello di proporre attività motoria e sportiva, non solo perché è utile per il benessere della persona, ma perché è un diritto del cittadino e come tale deve rientrare a far parte della formazione culturale dei nostri bambini, adulti e anziani. La nostra presenza sul territorio è importante perché presidia spazi, richiama giovani. La Polisportiva Lame è volontariato, è aggrega-



zione, è solidarietà, è sostenibilità. Sì, sostenibilità: badate che non è quella economica, ed è questa purtroppo la sola che si sta usando in questi giorni, bensì una sostenibilità dell'idea di comunità con tutti i propri risvolti sociali, ambientali, sanitari e aggiungiamo sportivi. Poiché i costi dello sport, che ancora oggi vanno a ricadere per un'alta percentuale sulle famiglie, necessitano di politiche pubbliche di sostegno e riequilibrio. E allora tutto ciò che noi proponiamo, come per esempio lo spettacolo teatrale all'Arena del Sole del gruppo della danza, che ha visto anche la partecipazione del nostro settore, la ginnastica artistica, così come lo svolgere altri saggi presso le strutture di via Vasco de Gama, sono momenti di cultura che

devono far parte della crescita dei bambini e giovani, nonostante siano costi non indifferenti per la nostra associazione. Ma noi resistiamo. Il settore ginnastica artistica ha come obiettivo quello di formare e avviare i bambini alla pratica sportiva proponendo corsi per principianti e corsi di preagonistica e agonistica che si terranno presso la palestra Pizzoli. Il programma sarà articolato con spettacoli, esibizioni di gruppo e la partecipazioni a Campionati organizzati dalla UISP. Non ci fermeremo mai e dobbiamo cercare di stare più uniti, consapevoli che non sarà semplice ma la partecipazione delle persone sarà fondamentale per la crescita culturale del nostro paese. Avanti c'è bisogno del contributo di tutti! Vi aspettiamo. **Marzia Benassi**

SOTTO IL PORTICO

Macelleria

Maiani Franco e C S.n.c
Via Pasubio, 92/H - Bologna
Tel. e Fax: 051 - 6142503
C.F / P.I 00638590372



**BOVINO
VITELLO
SUINO
POLLAME
SURGELATI**



Pattinaggio: una



Gruppo Adulti 2011 in Festa medievale, assieme al Gruppo Sbandieratori Petroniani

E' ancora vivo il ricordo dell'*atmosfera tricolore* respirata a fine estate presso il Vasco De Gama, quando gli allenamenti (che poi non si sono in realtà praticamente fermati per nessuno, se non per le settimane centrali del mese di agosto) erano dedicati soprattutto ad alcuni rappresentanti del Livello Agonistico del Pattinaggio Artistico che si erano guadagnati la convocazione ai Campionati Italiani Uisp, nelle varie specialità: Caterina per il Libero e per gli Obbligatorî, Raoul, Lucia e Francesco per gli Esercizi Obbligatorî e ancora le Coppie Danza formate da Caterina e Raoul e da Francesca e Francesco (orgoglio per il secondo posto conquistato da quest'ultima coppia); agli Italiani Fihp ci ha poi rappresentati la nostra Valentina. Gli Italiani sono un argomento quanto mai

attuale, visto che si devono ancora svolgere quelli riservati alla specialità Livelli. Siamo certi del passaggio a questa fase per tutti coloro che hanno conquistato il podio ai Regionali: Raoul, Ilaria, Sandra, Nicoletta, Federica; a questi si aggiungeranno coloro che si sono classificati all'interno della percentuale stabilita per ogni regione.

Ed ora al Vasco De Gama si parla già al futuro. Tantissime le novità e l'incremento delle proposte che verranno fatte agli atleti, a tutti i livelli. Conosceremo nuovi allenatori, nuove discipline e ci misureremo in nuove esperienze, alcune mai provate prima, altre più consolidate ma affrontate in maniera diversa. E mentre al "Prova lo Sport di settembre" nuovi atleti si sono avvicina-



Squadra Smile 2011

Rag. BROCCOLI CRISTINA

ELABORAZIONE DATI CONTABILI
CONSULENZA COMMERCIALE E FISCALE
SOCIETÀ SPORTIVE - COOPERATIVE - DITTE INDIVIDUALI E SOCIETÀ

Via della Grazia n. 8/5 - 40131 Bologna
Tel. e fax: 051.634.68.94
E-mail: broccolicristina@micso.net

C.F. BRCCST60C66A944A
P.Iva n. 03761570377

sferzata di energia

ti ai Centri di Avviamento dell'Artistico, della Corsa e degli Adulti, e verranno coinvolti in tanti progetti del Settore (nuovo gruppo per il Trofeo Mariele Ventre per ciò che riguarda l'Artistico, stage intersocietari per la Corsa), già al livello Avanzato si proporrà un incremento del numero degli allenamenti per creare un futuro gruppo Preagonistico e per preparare contemporaneamente una fortissima Squadra Smile; così come sono già caldi i motori per i proget-



Pattinaggio Corsa 2011 Primi Passi

ti legati alla disciplina dei collettivi (gruppo e quartetti); abbiamo poi già ampiamente parlato del Livello Agonistico che, archiviate le esperienze a livello nazionale, si tufferà in una stagione assai stimolante per i ragazzi.

E mentre l'Artistico disegna e immagina il suo prossimo futuro, la Sezione Corsa ha già concretizzato un importante ed ambizioso progetto, per il Settore e per la Polisportiva tutta: l'organizzazione i primi giorni dello scorso mese di settembre del Campionato Nazionale, gara della durata di due giorni, perché da due discipline è composta questa specialità: per la pista tutti al Vasco De Gama e per la strada trasferimento al velodromo di Pianoro. Purtroppo le risorse economiche sono sempre meno anche nello sport, quindi si deve puntare almeno sulle risorse umane e sull'ener-

gia che si crea grazie alle collaborazioni intersocietarie: ecco perché Pattinatori Bononia, Polisportiva Pontevecchio e Polisportiva Lama uniscono le forze per organizzare e sostenere gli eventi rotellistici che Uisp e Fihp affidano loro. Come in ogni grande manifestazione, massiccia la presenza di volontari della Polisportiva e del Settore che devono essere sempre perfetti "padroni di casa". E oltre a dirigenti, genitori, allenatori e atleti del Gruppo Adulti, nemmeno i giovani dell'Artistico si sono tirati indietro, dando vita ad una bellissima cerimonia di apertura e fungendo da "hostess sui pattini" in occasione delle premiazioni. Il tutto è stato valorizzato al massimo e dalle per-

sonalità Uisp abbiamo ricevuto tanti complimenti per avere unito le discipline Artistico e Corsa, aspetto assai consueto per noi della Polisportiva Lama che siamo uniti in un unico Settore, cosa invece assai inusuale per chi stava a guardare ammirato! Un grazie anche ai nostri portacolori: suddivisi nelle rispettive categorie Davide, Luigi, Marco, Virginia; nello spettacolare giro di pista della Categoria Primi Passi ecco invece Alessandro, Alessio, Elena, Gabriele, Giulio, Lorenzo, Luca, Riccardo.

A seguire il consueto Gran Gala di inizio anno (seguito dalla mitica "Polentata"!) lunedì 3 ottobre. Esibizione di tutti gli atleti del settore: si riproporrà per l'ultima volta il Gruppo del Mariele Ventre "*Bolle di sapone*" (prima di disfarsi il bicchiere gigantesco!), si riammirerà il collettivo "*Lo Schiaccia-noci*", importan-



Coppie Danza 2011

te occasione per esibirsi prima del Campionato Regionale del prossimo novembre, così come il quartetto "*Roller Circus*" e il Gruppo Adulti in "*Festa medievale*". Sfrecceranno i velocisti della specialità Corsa e i piccoli atleti conosciuti nel corso del "Prova lo Sport" verranno invitati a fare... altrettanto! Si esibiranno i Duetti della specialità Smile, per l'ultima volta quelli già esistenti da due stagioni (in attesa che gli allenatori si facciano venire nuove idee!) e quelli più recenti per affiatarsi fra compagni. In pista, in vista dei prossimi prestigiosi appuntamenti, naturalmente anche i Singoli dell'Agonistico.

Ora che avete già il programma dello spettacolo, non potete mancare! E speriamo che questo appuntamento sia di buon auspicio per una stagione 2012 all'insegna dello stare insieme, del divertimento e, per tutti, dei migliori risultati possibili.

Settore Pattinaggio

Giornalame

Direttore responsabile
Alessandro Alvisi

Fotografi
Duilio Ansaloni - Ernesto Fabbiani

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

Stampa



azeta print service s.r.l. Bologna
tel. 051 582022 051 5877427
fax 051 582223
www.tipocolor.com

10 Danza: impegno e passione



Per la danza si profila anche per il nuovo anno 2011-2012 grande carica e spirito d'iniziativa. Le numerose richieste di partecipazione alle nostre attività ci hanno spinto ad introdurre nuovi corsi e nuovi insegnanti in modo da poter soddisfare la

voglia di far parte di questo settore. La crescita degli allievi presuppone sempre più preparazione e professionalità da parte dello staff che con corsi di aggiornamento, ricerca e sperimentazione, punta ad una formazione completa del danzatore. Visitate il sito della Danza della Polisportiva Lame per avere tutte le informazioni sui corsi.

I corsi che vi andiamo a proporre per il nuovo anno sono i seguenti:

• Bambini e Ragazzi

Gioco Danza: Bambini 4/5 anni

Martedì 18.00-19.00.

Danza Moderno Contemporanea: Gruppo Propedeutico - 6/9 anni - mercoledì e venerdì 17.00-18.00. Gruppo Intermedio 1 - 10/13 anni - mercoledì e venerdì 18.00-19.00. Gruppo Intermedio 2 - dai 14 anni - sabato 15.30-16.30 + 1 lezione indicata dall'insegnante.

Gruppo Avanzato e Compagnia Lam&Danz@:

mercoledì e venerdì 19.00-21.00.

Break Dance: Bambini e ragazzi

Martedì 19.00-20.30.

• Adulti

Danza Creativa: giovedì 21.00-22.30.

Pilates: Principianti – Intermedio - lunedì 19.00-20.00 e giovedì 19.00-20.00.

Intermedio - Avanzato: lunedì 20.00 - 21.00 e giovedì 20.00 - 21.00.

Veronica Lenzi

LABORATORIO PROTESI DENTALI A.M.

RIPARAZIONI PROTESI IMMEDIATE

Servizio a domicilio gratuito
per anziani disabili e pensionati

Orari:

- mattina su appuntamento
- pomeriggio 15:30-19:00

Tel. 051.6344681

Urgenze (anche festivi): 338.4991613

APERTI ANCHE AD AGOSTO



Via F. Zanardi, 74/d - Bologna

Scalando le grandi cime 11



Il gruppo ciclistico durante il "Tour del Monte Bianco"

L'attività sportiva dei ciclisti è proseguita sempre a ritmo sostenuto, toccando un altro punto importante della stagione con il raduno UISP organizzato lo scorso 11 settembre presso la sede VIBOLT a Castel Maggiore. Questa volta il clima, decisamente favorevole con temperature quasi africane, ha invitato tantissimi ciclisti a partecipare con entusiasmo. Un ringraziamento particolare a tutto lo staff dei volontari della Polisportiva che hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione. Nello

stata un grande successo! In queste giornate di fatica e di relax si è respirato un clima di grande affiatamento fra tutti i partecipanti, ma anche di sana competizione, specie negli arrivi in cima ai passi alpini, come il Piccolo o il Gran San Bernardo dove puntuale avveniva lo scatto per la volata finale. Indimenticabile la cucina "da campo" allestita ogni giorno dagli accompagnatori al seguito, che sfornava mitici piatti di pasta su cui si buttavano i ciclisti, affamati dopo le pedalate su e giù per le valli alpine.

scorso numero del Giornale della Lama preannunciato la gita dei quattro giorni intorno al massiccio del Monte Bianco... ebbene, è

E già tutti si chiedono: cosa bolle nella pentola degli organizzatori per l'anno prossimo?

Un altro appuntamento che rimarrà nel ricordo dei partecipanti è la scalata al Passo del Mortirolo, vero e proprio "mostro" che ha messo a dura prova la resistenza dei ciclisti. La notte precedente si era scatenato un forte temporale ed al mattino di sabato 23 luglio il tempo non era dei migliori, ma si è partiti lo stesso, conquistando la famosa montagna: ciò è stato motivo di grande orgoglio.

Ricordiamo che i prossimi appuntamenti sono sempre i ritrovi alla domenica mattina fino ad arrivare all'ultima Gran Fondo della stagione che si terrà a Carpi sabato 8 ottobre, in quella che è considerata la corsa più veloce dell'anno e dove vengono consumate le ultime energie rimaste.

Ma la stagione non finisce certo qui per noi ciclisti... l'ultima fatica sarà, nel prossimo mese di dicembre, il pranzo sociale!

Il ciclismo



ESPERIENZA e TRADIZIONE

UFFICI - CONDOMINI - PALESTRE - POLIAMBULATORI - CANTIERI

Trattamenti Rigeneranti e Protettivi per tutti i pavimenti in pietra naturale e/o materiale sintetico
Lavaggi sbiancature e trattamenti Anti-graffiti e Anti-Smog per pavimenti e pareti di Colonnati e Porticati
Servizi di Disinfestazioni e Derattizzazioni, Servizi di Salatura Antighiaccio e Sgombero neve manuale e/o meccanico

INFO

Asterix Società Cooperativa
via B. Buoizzi, 2 - 40057 Cadriano di Granarolo dell'Emilia
Tel. e Fax: 051 765727 - Cell. 346 8007561
P.IVA e C.F. 02747891204

E-mail: info@asterixcooperativa.it - **Sito Internet:** www.asterixcooperativa.it

LA BOTTEGA DEI MINERALI



MINERALI
FOSSILI
BIGIOTTERIA
IDEE REGALO
CRISTALLO TERAPIA

UN NEGOZIO
PIENO DI
ENERGIA POSITIVA

Via Zanardi 85/A - Bologna
Tel. 051 6350709 - Cell. 338 5857500

*PRODUZIONE E VENDITA
PIANTE ORNAMENTALI
E DA GIARDINO*



Tel. 051 387786
Fax 051 6469007

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

Certificazione
Qualità
ISO 9001



CONCAVE
RISORSE E AMBIENTE

www.concave.it
concave@concave.it

Consorzio Cave Bologna Società Cooperativa

Uffici: Via Lame, 108 - 40013 Trebbio di Reno - Castel Maggiore (BO) - Tel. 051.70.93.511 - Fax 051.70.07.68

Cantiere: Via Zanardi, 526 - 40131 Bologna - Inerti: Tel. 051.70.93.550 - Fax 051.70.06.96 - Calcestruzzo: Tel. 051.70.93.560

INERTI PREGIATI E CALCESTRUZZI PRECONFEZIONATI DI QUALITÀ'

Judo e "difesa femminile" 13

Tutto è pronto per la nuova stagione sportiva di Judo della Polisportiva Lame. Dopo il buon successo delle giornate di "Prova lo Sport gratis" nel mese di settembre, ora sono partiti i corsi veri e propri, sia per bambini che per ragazzi e adulti che vogliono avvicinarsi al Judo e alla Difesa Personale. Appuntamento, dunque, da ottobre alla Palestra Pizzoli di via Zanardi, il martedì e il giovedì con i seguenti orari: alle 17 i nuovi iscritti e i vecchi fino ai 7 anni; alle 18



le cinture colorate fino ai 12 anni; alle 19 i ragazzi dai 13 anni e gli adulti e la Difesa Personale Femminile. Tutti insieme per un nuovo anno sportivo che culminerà, a fine maggio 2012, con l'esame di cintura, passando per tutte le manifestazioni organizzate al PalaLame, di cui ovviamente vi terremo informati.

Ivana Calori

Benefici degli "asana"

Lo yoga non agisce solo sul corpo come una comune ginnastica. Ma crea armonia su tutti i piani (fisico, mentale, sensoriale e spirituale). Le posizioni - asana - purificano il corpo la mente e hanno effetti preventivi e curativi. Sono molte nelle loro varianti e provvedono alla varie esigenze dell'apparato muscolare, digestivo, circolatorio, del sistema immunitario e nervoso del corpo. Gli effetti fisici degli asana sono molti: risvegliano l'attività dei muscoli che normalmente tendono ad indebolirsi, perché poco utilizzati, specialmente quelli del torace, della parete addominale, del dorso. Alcune posture potenziano il tono muscolare mentre altre esercitano un'azione di allungamento su tendini e muscolatura. La mobilità delle articolazioni migliora, rendendo il corpo più sciolto e mobile. Inoltre ogni asana ha un'azione specifica su alcuni organi interni e porta equi-

librio al sistema nervoso centrale. Gli effetti energetici delle posizioni sono ancora più importanti. Gli asana sono innumerevoli ma è sufficiente praticarne regolarmente un numero limitato per osservare un perfetto equilibrio fisico e psichico. La nostra vita quotidiana è ormai concentrata sui nostri pensieri, sulla nostra immaginazione, su ciò che vorremmo e sulle nostre paure, sui meccanismi di fuga attuati e sulla capacità di creare nuove situazioni a vecchi problemi nella vita di tutti i giorni.

Lo yoga, attraverso le posture o asana, che lo contraddistinguono, consente di trovare una forma di equilibrio tra mente e corpo, una maggiore consapevolezza del nostro fisico e del nostro organismo, di come funziona, di come si relaziona con gli eventi esterni e con i nostri pensieri interni. Lo yoga è un sistema di purificazione esterna ed in-

terna. La purificazione esterna si riferisce all'igiene del corpo, del vestiario, la purezza degli alimenti (scelta, freschezza, qualità, preparazione), pulizia dei luoghi che si frequenta, ecc, pulizia del luogo dove si svolge la pratica. Ma la purificazione del corpo avviene anche attraverso gli asana, per acquisire stabilità fisica e mentale; le tecniche di respirazione per acquisire una buona capacità respiratoria e una leggerezza del respiro; la consapevolezza dei sensi per acquisire pazienza e perseveranza. La purificazione interna riguarda la purezza della mente, la qualità delle intenzioni e dei pensieri, coltivare abitudini e pensieri positivi avviene attraverso la concentrazione e la meditazione. L'hatha-yoga attribuisce grande importanza alle purificazioni perché prevengono le malattie e mantengono lo stato di salute.

Rita Cutugno

AUTOCARROZZERIA
Bignami - Testoni

Via Agucchi, 74 - 40131 Bologna
Tel. 051.31.12.13 - Fax 051.64.275.23

Via Stendhal, 10 - 40128 Bologna
Tel. 051.09.52.481

GELATERIA L'ECLISSE

*Produzione
Artigianale*

*Ampio e comodo
parcheggio*

*gelati, torte gelato,
caffè, bibite, frappè,
granite, macedonie,
e tante altre
specialità Proprie*

*Via Zanardi 247/a Bologna
di fronte alla Bocciofila*

Distributori Automatici

SI.RA
service

051.684.19.62

DISTRIBUTORI AUTOMATICI

GESTIONE DISTRIBUTORI AUTOMATICI DI
BEVANDE CALDE-FREDDE-SNACK-FRESCHI

PROGETTAZIONE AREE RISTORO
PERSONALIZZATE.

 **Saeco**

CAFFÈ
VERO


Bianchi
VENDING MACHINES

LAVAZZA
ESPRESSO POINT

Con me diventi grande!



Polizza Ori

Fai come Ori! Sii prudente ma se capita un infortunio a scuola o nel tempo libero c'è la polizza Ori, conveniente e senza sorprese!



orizzonti

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO

www.emilbanca.it

Porrettana Gomme

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





centro  **Lame**

via Marco Polo 3 - Bologna

i sensi soddisfatti

Wi-Fi  **gratuito**



Parrucchieri Jean Louis David

Orario continuato:
da lunedì a venerdì 9,00 - 20,00
sabato 9,00 - 21,00

SALONE CLIMATIZZATO

BOLOGNA

C.C. Il Gigante
via M. Polo
Tel. 051 6341775