Dicembre 2009 - Anno I - N° 1

il Messaggero con la Pagaia

Newsletter del
canoa club ferrara

Via Darsena, 61 - 44122 - Ferrara
Tel. 0532.76.43.40 - Fax 0532.71.19.33
P.IVA 001.219.340.385
www.canoaclubferrara.it - canoaclub.fe@libero.it

Grafica, redazione e articoli Enrico Borghi e Ilaria Fazi

All'alba del 2010 Nasce il Messaggero con la Pagaia

Periodico di informazione del Canoa Club Ferrara

L'angolo di Mauro Borghi

Una Sfida per il futuro del Canoa Club Ferrara

Quanta strada abbiamo percorso in questi 30 anni ?!

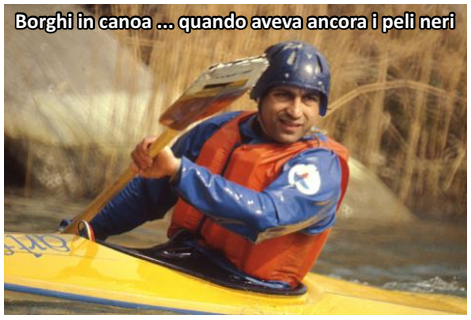
E' un amarcord nostalgico che desidero condividere con voi, poiché proprio voi, atleti, consiglieri, soci, familiari e amici siete stati artefici di questa escalation.

Non voglio fare l'elenco delle cose fatte in tutti questi anni, tanto sicuro rischierei di dimenticarne parecchie.

Tengo a precisare che, dentro di me, c'è quella stessa passione che mi ha animato per tutti questi anni, non ho mai cambiato strada, ho sempre cercato di raggiungere quello che poteva essere un sogno, cioè quello di creare una casa dello sport dove atleti disabili e non si sarebbero incontrati.

Adesso guardiamo avanti, siamo sulla buona strada, ci siamo meritati il giusto riconoscimento di una realtà importante, che ci permetterà spazi, modalità e tempi per la sua degna continuità.

Non mancheranno le difficoltà, ma sapremo dare risposte adeguate come sempre abbiamo fatto ... INSIEME !



Borghi in canoa ... quando aveva ancora i peli neri

CHE EMOZIONE ...!

Quale gioia si prova a scrivere le prime parole per questo veicolo di informazione del Canoa Club Ferrara, nato da un'idea (scopiazzata in giro..) di coloro che vogliono sempre più veder crescere il club.

L'intento che speriamo di raggiungere è quello che di avervi sempre più vicini alla vostra amata Società Sportiva potendo informarvi con tempestività sulle iniziative, sui successi degli atleti, sulle comunicazioni importanti dello Staff e perché no, sui gossip e su tutto ciò che volete trasmettere all'interno del Canoa Club Ferrara.

Quello che cortesemente vi chiediamo quindi è di leggerlo ma soprattutto di collaborare con noi a questo progetto. Mandandoci all'indirizzo:

canoafe.comunica@gmail.com

Tutte le vostre iniziative, foto e materiale che vorreste veder pubblicate su questo giornalino.

Inoltre sarà gradito il vostro aiuto nel comunicarci gli indirizzi e-mail di coloro a cui ancora non arriva! **Più** gente sa e legge il nostro periodico e **più** i nostri sforzi saranno ricompensati, **più** ci teniamo in contatto e **più** avremmo modo di migliorare ... sempre di **più**!

Insomma i Messaggeri con la Pagaia siete proprio VOI, e incominciamo subito ringraziando Electra D'Emilio, Paolo Borghi, Leonardo Solimani e Edoardo Mantovani i redattori Enrico&Ilaria e ovviamente il vostro smemorato ma fondamentale presidente Mauro Borghi, a cui dedichiamo il primo gossip proprio in fondo alla pagina.

A questi va il nostro primo ringraziamento e a tutti voi i ringraziamenti futuri per la vostra collaborazione!

Stay Tuned! (che vuol dire rimanete sintonizzati ovvero «chi cambia canale fa il bagno!»)

Quota Sociale 2010

Avete già pagato la quota sociale?
... No? Noooo?
e allora cosa aspettate!!

Ne approfittiamo, ovviamente, subito per incitarvi a rinnovare la vostra iscrizione sociale!

Vi aspettiamo a braccia aperte (con i 70 euro della quota naturalmente)

Rivolgersi a George W. Carlini

L'angolo del gossip

Ore 19

Odo: Mauro a che ora mi passi a prendere per la cena sociale?
Mauro: Fra 15 Minuti arrivo ... preparati!!

ore 19:30

Odo chiama la Gabri: Ma Mauro dov'è che mi doveva passare a prendere 15 min fa!!!
Gabri: Ma guarda Odo che Mauro è già là!
Odo: Ecco si è dimenticato e son qui fuori al freddo da mezz'ora!
Gabri: Come al solito dai adesso passo io!

Fine Cena

Gabri: Mauro lo porti a casa tu Odo?
Mauro: Ovvio ... andate tranquilli!

Morale

Nessuno sa con chi è tornato Odo!
Forse neanche Lui ...

Cena Sociale - Dicembre 2009 Centro Sociale il Borgo

di Enrico Borghi e Ilaria Fazi

Venerdì 11 dicembre si è svolta nella *frizzante* sede del Centro Sociale il Borgo di Vigarano Mainarda l'annuale Cena Sociale del Canoa Club Ferrara.

Tantissime le persone intervenute a questo appuntamento: dal Presidente al consiglio direttivo, dagli allenatori agli atleti, dai soci storici a quelli nuovi, da coloro che sono costretti a dieta nutrizionale a coloro che amano la buona cucina e che non hanno lasciato neanche una briciola di ragù di quei fantastici cappellacci.

Così si è svolta all'insegna del buon umore la cena che vedeva un salone composto da tanti tavoli fra cui quello delle autorità e dei pargoletti e una salettina dove tutti i giovani del club si sono riuniti, dando libero sfogo alle loro marachelle e interrotti a intervalli regolari dai genitori che andavano a riprenderli.

Poi ecco arrivare la cena e lo stridio delle ganasce che assaporano cappellacci, arrosto, pollo e patatine fritte, oltre a questo brusio fanno da padrone le chiacchiere della gente che se la racconta amichevolmente!

Finito il primo e il secondo e in attesa del dolce partono le premiazioni dei campioni sociali. Con Borghi al microfono che con la sua *Verve* da Telepiazzista alla Mastrota, chiama uno ad uno gli atleti a ritirare i loro premi e qui a lato troverete uno schemino riassuntivo di questi baldi giovani e non che anche quest'anno hanno reso il Canoa Club Ferrara una delle società più agguerrite in tutte le discipline della Canoa.

Prosegue così la serata fra premiazioni acclamate, soci, parenti e amici in delirio, baci e abbracci con la Mira che fa da Testimonial, io che faccio le foto e nessuno che mi presta attenzione all'obbiettivo ... !!! (la prox volta gentilmente un bel sorriso come Daniele qui a fianco!) ... e tanti tanti gadget per i campioni che commossi e felici tornano dai loro cari per il meritato encomio.

Le Dame del Canoa Club intanto girano fra i tavoli per distribuire i biglietti della lotteria e subito dopo la premia-zione mentre assaporiamo la torta e il vinello dolce qualche fortunato avventore del Club si aggiudica una Cesta Natalizia piena di ogni bendiddio!!! A questi va la nostra invidia più grande e vogliamo darvi un consiglio: non siate troppo avidi nel mangiarla tutta, che poi finite le feste tornate al club, e vi mettiamo sotto (co)stretta alimentazione regolata da Paolo Borghi in persona che vi seguirà passo passo ad ogni pasTo!

Eccoci arrivare ai saluti, siamo atleti e andiamo a letto presto, per cui già verso le 23:30 la gente comincia a sfollare fra tanti saluti, abbracci, baci e strette ... di mano!

Grazie di essere venuti e prima di chiudere voglio fare particolare menzione al giubbino di pelle di Andrea Pio che ho personalmente trovato bellissimo e che gli invidio tanto! Vaiiiiii Andreaaaaaaa che senza di te Mauro Borghi è perdutoooo!!!

I CAMPIONI DEL CCF 2009

Andrea Alberti: Campione Italiano di Discesa
Paolo Borghi: Campione Italiano Master di Canoa Slalom
Lorenzo Major: Campione Italiano di Canoa e Scherma
Marco Roncato: Campione di Handybike e Sci Nordico
Alessio Soffritti: Campione Italiano di Slalom
Matteo Fusi: Campione Italiano di Discesa, Velocità Slalom e Coppa dei Campioni Sociale 2009

CAMPIONI REGIONALI 2009

Ben!!! ... e dico Ben ...!!!

21 titoli conquistati e 16 i campioni regionali.

Con 1 Titolo: (in ordine alfabetico) Arzilli Stefano, Borghi Paolo, D'Emilio Electra, Felisatti Andrea, Garuti Giacomo, Koco Dino, Modonesi Felice, Nardini Nastassia, Ramponi Raffaello, Susca Daniele

Con 2 Titoli: (cosa??) Mantovani Edoardo, Pizzo Piero, Solimani Leonardo

Con 5 Titoli: (addirittura!) Calzolari Claudio, Pecci Edoardo

agili ...

... ed ecco a Voi i CAMPIONI dello Slalom

K1 Allievi A	Guerzoni Gregorio
K1 Allievi B	Felisatti Andrea
C2 Allievi A	Pizzo Piero - Guerzoni Gregorio
K1 Master	Borghi Paolo
C1 Ragazzi Sq	Solimani Leonardo - Pecci Edoardo
	Mantovani Edoardo
K1 Junior Sq	Koco Dino

veloci ...

.. e ovviamente I CAMPIONI della Velocità

K2 1000 Junior	Calzolari Claudio - Pecci Edoardo
K1 1000 Junior	Calzolari Claudio
K1 5000 Ragazzi	Pecci Edoardo
K1 5000 Junior	Calzolari Claudio
K2 5000 Ragazzi	Solimani Leonardo - Susca Daniele
K2 500 Junior	Calzolari Claudio - Pecci Edoardo
K1 500 Junior	D'Emilio Electra
K1 500 Junior	Calzolari Claudio

temerari ...

e non di meno importanza I CAMPIONI della Discesa

K1 Allievi A	Pizzo Piero
K1 Allievi B	Garuti Giacomo
K1 Cadetti	Ramponi Raffaello
K1 Ragazzi	Pecci Edoardo
C2 Ragazzi	Arzilli Stefano - Mantovani Edoardo
K1 Senior F	Nardini Nastassia
K1 Master A	Modonesi Felice

MITICIIII ... !!!

Bisogna rinforzare le fila

di Paolo Borghi

Ho iniziato a giocare con la canoa a 7 anni e già a 10 partecipavo regolarmente alle gare. Sono quindi quasi 30 anni che il mio secondo mezzo per "camminare" è la pagaia. Quante esperienze vissute: dagli allenamenti nel volano con la nebbia alle discese dei torrenti con gli Amici e durante i contesti delle circa 300 gare disputate.

Questa passione fa parte della mia linfa vitale, del mio modo naturale di vivere. Inizialmente vedevo lo sport agonistico come trampolino di lancio della mia vita, dove potevo fare esperienza e crescere come Uomo. Poi una decina di anni fa iniziai a sperimentare il ruolo dell'allenatore, che per una serie fortuita di situazioni portò subito buoni risultati. Da quel momento ho scoperto che collaborando con ragazzi ed amici per raggiungere la massima prestazione, le soddisfazioni e le gioie sono ancora più grandi, permettendomi di vivere emozioni impagabili.

Credo nello sport come benessere generale di ogni individuo e insostituibile portatore di valori per la società moderna qund'anche, purtroppo, risulti ormai più conveniente fare l'impiegato che l'istruttore.

L'istinto però ci porta a creare realtà dove si sorridere, dove si creano amicizie, dove si può maturare e migliorarsi, sentirsi appartenenti ad un gruppo per sostenersi a vicenda.

Tutte caratteristiche che secondo me sono garantite negli ambienti sportivi che funzionano.

Per cui in questo voglio mettere il mio impegno e trascorrervi la maggior parte delle mie giornate lavorative.

Non hanno prezzo le emozioni che possono trasmetterti un bambino, un adolescente, un atleta, una qualsiasi persona quando ti ripagano a loro modo di ciò che puoi aver fatto per riempire di positività la loro vita.

Sono felice perché dopo tanti sforzi, mai come quest'anno, vi sono parecchi ragazzi che frequentano il club.

Portare avanti questa attività non è facile e **occorre rinforzare le fila**. Le nostre energie devono essere rivolte anche a questo al fine di garantire una crescita che non perda per strada i principi preziosi che ci contraddistinguono.

Slalomisti migliorano la Tecnica Velocisti se la spassano

di Edoardo Mantovani e Leonardo Solimani

Per il ponte dell'Immacolata il CCF ha portato alcuni ragazzi a Valstagna svolgendo diverse attività.

Gli slalomisti hanno partecipato ad un raduno regionale cercando di migliorare la propria tecnica sotto la guida esperta dell'Istruttore Pietro Camporesi. Alla fine del raduno i ragazzi sono tecnicamente migliorati e nonostante il clima rigido, ma senza pioggia, non hanno perso la voglia di imparare sempre di più.

Mentre i ragazzi dello slalom sputavano sangue nelle acque del Brenta quelli della velocità si sono dati allo sci da fondo e ad altre attività come … l'acquisto di souvenir a Bassano del Grappa. A tutti un weekend all'insegna dello sport e del divertimento!

Il Programma invernale del velocista perfetto

di Electra D'Emilio

L'inverno, come tutti gli anni, arriva puntuale e i velocisti corrono al riparo dal freddo pungente svolgendo anche attività atletiche alternative ma, se il tempo lo permette, i ragazzi scendono in canoa, e ogni tanto, ecco un bagno inaspettato.

Solitamente, però, si allenano sotto la supervisione del mitico Ermanno perché, quando c'e' lui, si lavora!!!

L'attività più amata dopo la canoa è la palestra. Qui tutti, o quasi tutti, lavorano sodo seguendo un preciso programma per tenersi in allenamento, aumentare la massa muscolare e affinare la tecnica di pagaiata sul pagaiaergometro.

Per poter affrontare uno dei durissimi allenamenti in palestra è però necessario riscaldare i muscoli con una bella corsetta; si parte in direzione mura e si corre per chilometri e chilometri, senza mai fermarsi, sfidando il freddo e la stanchezza.

Come ripete spesso un vecchio (intendendosi maturo, non anziano) saggio del Canoa Club è fondamentale, per chi ha scelto di praticare l'"olimpica", allenare le gambe e quindi, appena possibile, si parte alla volta delle piste da sci di fondo di Enego.

Infatti, per il ponte dell'Immacolata, alcuni ragazzi sono andati a sciare, accompagnati dall'insuperabile Mauro Borghi che, al termine di una discesa con lo slittino, è stato improvvisamente travolto da un'insolita valanga di neve provocata da un personaggio non identificato … sarà stato un canoista che pagaiava con troppa energia ???

La pista in mezzo al bosco è stata durissima ma, nonostante qualche fuori pista e la speranza di tornare a casa ormai ridotta al lumicino, i canoisti, impavidi, sono arrivati a destinazione sani e salvi.

Ma non pensiate che sia finita qui, che la preparazione consista solo in questo!

I poveri atleti, la domenica mattina quando tutti dormono, non possano riposarsi: slalomisti e velocisti si ritrovano in piscina per trascorrere qualche ora insieme nuotando e giocando a canoa polo.

Infine, per raggiungere la perfezione e la perfetta forma fisica, manca l'ingrediente più importante: una dieta ferrea!

I velocisti rinunciano, sotto gli sguardi stupiti delle loro mamme, a cibi ipercalorici come nutella, merendine, patatine fritte, big mac e si attengono strettamente alle preziose indicazioni del più famoso esperto nutrizionista italiano: sapete di chi si tratta?!? Del super Paolo Borghi.

Egli ha doti persuasive tali da convincere tutti, nessuno escluso, a mangiare cibi sani, privi di grassi, di zuccheri aggiunti e, possibilmente, contenenti molte fibre vegetali.

Ecco a voi svelati i segreti per avere un fisico perfetto e muscoloso al punto giusto, come hanno senz'altro i canoisti dell'Olimpica!!!

Electra Maria Letizia D'Emilio che Augura buon Natale a tutti

Canoa Club Ferrara e lo Specchio insieme per le Settimane Verdi

di Ilaria Fazi

L'edizione 2009 delle Settimane Verdi, campi estivi declinati nel senso dello sport e della solidarietà, si è svolta dal 1 giugno, e fino al 31 luglio e ha consentito a ragazzi e ragazze di avvicinarsi agli sport della canoa, della vela, dell'orienteering e del gioco sport.

L'esperienza è stata condivisa con l'associazione di volontariato ONLUS **"Lo Specchio"** di Ferrara: una quindicina di ragazzi dell'associazione hanno infatti gestito il bar all'interno dell'Oasi, arricchendo con la loro presenza e il loro lavoro questa esperienza.

E' proprio allo **SPECCHIO** che va il ringraziamento più caloroso del Canoa Club Ferrara. Infatti soltanto grazie a questa collaborazione è stato possibile valorizzare al massimo le Settimane Verdi di quest'anno con risultati entusiasmanti e in un clima di amicizia e supporto reciproco.

L'augurio che ci facciamo - dice il Presidente Borghi - è quello di cooperare in futuro, ancora assieme allo Specchio, sicuri sempre di un valido aiuto.

	GENNAIO
16 17	Gita sociale a VALSTAGNA - Escursioni alle terme di Levico e visite culturali ai Musei. Con Borghi.
dal 29 al 31	SCI DI FONDO (altopiano di Asiago) ciaspole, trekking, canoa ed escursioni culinarie a Bassano del Grappa. Ospiti casa CCF. Accompagna il maestro di fondo Borghi
	PER EVENTUALI INFORMAZIONI E VARIAZIONI RIVOLGERSI IN SEDE O CONSULTARE LA LAVAGNA.

COMUNICAZIONI

ATTIVITÀ E TARIFFE SOCIALI

QUOTA SOCIALE annua € 70,00. *Ragazzi sotto i 13 anni € 35,00*

RIMESSAGGIO CANOE. Ricordiamo ai soci il pagamento della quota annua di € 30,00 per il posto barca privata non atleta.

ATTIVITÀ GIOVANILE: 8 - 14 anni. Continuano gli appuntamenti presso la sede CCF dal LUNEDÌ AL SABATO pomeriggio dalle 15.30 alle 17,30.

ATTIVITÀ IN PISCINA: si informa che la piscina di via Beethoven è aperta per tutti i soci e i simpatizzanti nelle domeniche a partire dal 10/01/10 al 30/05/10 dalle 10.30 alle 12,30.

Presenza saltuaria, quota giornaliera	€. 5,00.
Abbonamento Soci periodo gennaio-maggio	€. 35,00
Abbonamento NON Soci gennaio-maggio	€. 40,00
Corso Base di canoa 5 lezioni	€ 80,00
Corso d'eskimo. Quota a lezione (minimo 2)	€. 25,00
Corso Avanzato in acqua mossa (a lezione)	€. 20,00

I costi dei corsi comprendono l'utilizzo delle canoe e dei kayak, pagaie, salvagenti e eventuale ingresso in piscina.