

Dicembre 2012 - Anno III - N° 5

il Messaggero con la Pagaia

Newsletter del
cano club ferrara

Via Darsena, 61 - 44122 - Ferrara

Cell. 347-7872736

P.IVA 001.219.340.385

www.canoclubferrara.it - canoclub.fe@libero.it

Grafica e redazione a cura di Enrico Borghi e Ilaria Fazi - per inviare il tuo articolo scrivi a canoafe.comunica@gmail.com



Canoa Club 10 e lode!

L'angolo del presidente

Ci siamo lasciati poco prima dell'inverno scorso con un mio appello:

“Uniamoci tutti insieme per far fronte agli impegni presi, valorizziamo e facciamo crescere la nostra società”

Dieci, anzi dieci e lode!!! ... questo è il voto che si merita l'impegno che tutti avete dato.

I risultati sono stati veramente eclatanti. Voglio ricordare con orgoglio l'impresa “titanica” attuata dal CONI Provinciale, che grazie all'idea del suo presidente Luciana Pareschi ha scelto il Canoa Club e la sua Oasi come base per “L'EDUCAMP STRAORDINARIO” che ha potuto aiutare più di 230 bambini dei paesi colpiti dal sisma; questo è stato per noi un banco di prova severissimo e ne siamo usciti a testa alta. Grazie Luciana!

Sotto l'aspetto agonistico è stata una stagione intensa e di successi, grazie soprattutto a un programma di lavoro molto qualificato che ha fatto crescere notevolmente il numero dei giovani atleti.

Credo che tutti dobbiamo essere orgogliosi del riconoscimento da parte del CIP alla nostra società come CASP, Centro per l'Avviamento allo Sport Paralimpico e anche la tanto voluta convenzione con l'Azienda Ospedaliera che apre la collaborazione con il centro riabilitazione San Giorgio.

Due risultati che ancor più consentono di lanciare un messaggio di sport che sia veicolo di unione e per far capire, soprattutto, che nello sport non esistono differenze.

Nel Ringraziare ciascuno di voi per il contributo alla crescita del CCF, auguro che tutto quello che abbiamo fatto sia di stimolo per essere pronti alla trasformazione che i nuovi eventi ci impongono.



Comitato Provinciale
Ferrara



Comitato Italiano
Paralimpico
Emilia Romagna

EDU CAMP



di Vigarano Pieve

cano club ferrara

Regione Emilia-Romagna



Provincia di Ferrara



Comune di Ferrara



Comune di
Vigarano Mainarda

La terra trema - Vigarano si trasforma in Oasi dei Bambini

Dalla Redazione del Messaggero con la Pagaia

Può rischiare di scadere nella retorica; di risultare forse offensivo, per chi ha subito danni – nelle case, nelle cose. Negli affetti. Eppure, per questa volta, sentiamo di poterlo dire. È in una esperienza come quella del terremoto, traumatica per il nostro territorio, per i nostri amici, colleghi, conoscenti, per noi, che quest'anno abbiamo riscoperto qualcosa di cui forse ci eravamo dimenticati: la forza che deriva dal mettere insieme energie, impegno, competenze, nel desiderio di non lasciare solo chi è in difficoltà e nel contempo non sentirci soli in una situazione che ha destabilizzato tutti.

Segue a pagina 6



SUPER REPORTER 2012



Antrenor care a venit de la frig «l'allenatore che venne dal freddo»

di Marcello Bramante

Per noi bamboccioni degli anni '90, Cortina significava solo "Villa Clementina", belle giornate sugli sci, risate spensierate e grandi mangiate (solo la sera però; al mattino panini freddi e succhi di frutta congelati). Cortina di ferro? Ma esiste anche una Cortina fatta di ferro? E che sarà mai? A Cortina ho visto solo delle belle montagne di granito, ma di ferro proprio no!

Cos'era la cortina di ferro l'avremmo imparato presto, molto presto. In una calda giornata di maggio, dal buio spettrale della nostra sede si stagliò improvvisamente una figura maschile a noi sconosciuta. Non ci disse chi era, cosa faceva, cosa voleva, da dove veniva; guardò noi tre moschettieri della velocità dritto negli occhi e con un sorriso beffardo ci disse: "Vi spiezzo in due! Anzi, in sei, visto che siete in tre".



Da quel giorno abbiamo imparato cosa voleva dire sport "al di là del muro", al di là della cortina ormai caduta da tempo: ovvero l'antitesi dell'italico

spirito mammone. Solo selezione naturale: o lo ami o lo odi. E noi ovviamente ... lo amiamo, ovvero il giusto mix fra passione ed imprecazione; fra sudore, fatica e soddisfazione ... e che soddisfazione: da quel momento alle gare non ce n'è stato più per nessuno ... specie quando si è gareggiato da soli. Con una strategia degna dello Jean Todt degli anni migliori, Ioan è riuscito a farci brillare anche dove non c'era il sole; a far prevalere la testa dove non poteva il muscolo. Con abile strategia ingegneristica, ha studiato le gare con cura meticolosa evitandoci le ammucchiate con i corpo a corpo a pagaiate, per iscriverci nelle passeggiate in solitaria, o tutt'al più con i soliti, onnipresenti ed inaffondabili nonni del kayak. L'opera era poi completata dagli articoli di Enri, che puntualmente il giorno dopo inviava dispacci roboanti alla cronaca locale: "Grandi titoli conquistati con onore dal Canoa Club".

Ma le nostre avventure con Ioan non sono solo sudore e fatica, abbiamo avuto anche delle indimenticabili esperienze, come la "Maialona" (maratona) a Mantova, o il campeggio ai Campionati Italiani a Milano, o la "gita" a Savona con epico ritorno a casa a 10 km/h e pulmino rotto, ma con lui sempre alla guida!!!

A parte gli scherzi, grazie Ioan per il tuo impegno e per la tua volontà, che diventa il nostro impegno e la nostra volontà. Terenzio avrebbe detto: "recte facis, quod homo

es humani nihil a me alienum putas"; "bene fai, perché sei un uomo e non consideri estraneo niente che sia umano". Terenzio la chiamava humanitas; Ioan la chiama "forza di volontà", "spirito di gruppo", che si traduce in una pagaiata migliore, in una ripetizione in più in palestra, nello sprint finale che va oltre alle tue possibilità. P.S.: se siete curiosi di sapere di più sull'allenatore venuto dal freddo, leggete quest'articolo apparso sulla cronaca del suo Paese, che esprime tutto lo spirito sportivo di Ioan, semplicemente ... campione europeo.



"Sono ad Orsova a vedere una regata; ad un certo punto ho visto un ex campione europeo di canoa, Caramasan Ioan Catalin. Io che sono un po' timida ho preso coraggio ed ho iniziato a parlargli. Guardavamo i bambini che si allenavano; mi esprimeva i suoi sentimenti per la canoa e per lo sport. Non si è perso troppo a raccontare quello che fanno e dove lavorano: la cosa non è importante. L'unica cosa vera era l'essere riusciti a raccogliere un numero così grande di allievi, proprio nello stesso posto dove lui si è formato come atleta e come uomo. Mi ha raccontato dei vecchi compagni, ricordando quando gareggiava con loro in canoa; dei momenti belli e di quelli difficili; della loro unione come fossero fratelli, condividendo tutto: un pezzo di pane, come le vittorie. Ho visto nei suoi occhi la forza del gruppo, l'unità, l'attenzione dell'uno per l'altro. Improvvisamente si udì: A TAVOLA! Tutti assieme intorno al tavolo abbiamo mangiato e poi ballato e riso fino al mattino. Nessuno voleva che quella notte finisse, proprio come loro non vedevano l'ora di scendere insieme in canoa il giorno dopo".





Il passaggio dall'Università al C.C.F.

di Riccardo Rischia

Il Canoa Club di Ferrara è una di quelle realtà del mondo dello sport che insegna i veri principi dello sport. Un club dove si è creato un ambiente familiare dove fare dello sport a qualsiasi età e con qualsiasi scopo, dal semplice divertimento all'ambizione di raggiungere risultati sportivi. Oltre a questo ho notato con piacere le molte iniziative proposte ai soci che ne fanno parte: dalle cene alle uscite in fiume fino alle vacanze organizzate nelle varie stagioni, che rendono il CCF una grande famiglia.

Ho conosciuto il CCF attraverso un corso a scelta proposto dall'Università e organizzato da Paolo Borghi, atleta e allenatore di Canoa Slalom, per sponsorizzare questo sport.



Sin dal primo giorno di lezione mi è nata una passione travolgente per questo sport, poiché unisce la sensazione di libertà e il contatto con la natura. Al termine del corso ho sostenuto l'esame di tecnico di base e così grazie al sostegno degli istruttori

Giorgia Minzoni e Enrico Borghi, sono entrato già da subito a far parte dello staff.

Quest'estate ho frequentato il campo estivo a Vigarano dove ho conosciuto meglio



la realtà del Canoa Club e suoi principi. Ho visto da vicino l'impegno dello staff nel promuovere nuove iniziative ed ampliare le conoscenze, per far crescere i ragazzi e farli partecipare con successo alle gare che si sarebbero svolte da lì a poco. Il successo della gara di Torbole sul Garda è stata la conferma di un valido percorso che il CCF sta intraprendendo attraverso nuove metodiche di allenamento e sempre maggiori corsi di formazione per lo staff. Si cerca di offrire ai ragazzi e alle famiglie un servizio di qualità non solo relativo alla canoa, ma inserendo attività ludiche in palestra e allenamenti in piscina per rispondere ad ogni esigenza. Va anche ricordato l'impegno degli istruttori nel garantire l'aspetto educativo e comportamentale alla base della pratica sportiva e del rispetto tra i singoli. Sono convinto che la realtà del CCF sia in ampia espansione anche per le nuove iniziative che ha in mente per il nuovo anno, staremo a vedere e ... a partecipare visto che ora sono uno di loro!!!



Qui Paracanoa!!

di Giorgia Minzoni

Eccoci qui al lavoro in palestra come ogni martedì e venerdì. Quest'anno siamo tanti e ci affianca Cristiana che è venuta a vedere come lavoriamo.

Grazie ai super circuiti del nostro new trainer Marco qui si lavora e si suda alla grande!

Da settembre il nostro gruppo si è infoltito con Ale che come si dice si è tuffato a pieno per recuperare il poco tempo di apertura di Vigarano scendendo da subito sulla barca da velocità, e quanti bagni prima di guadagnare un po' di sicurezza! Ma ormai possiamo dire che a primavera quando torneremo in barca non lo fermerà più nessuno. Per il momento in palestra è proprio il nostro orologio svizzero che ad ogni istante ci precisa su quanti minuti bisogna lavorare e guai a sgarrire!

Ovviamente non manca Teo che appena io e Cri ci distraiamo frega sul circuito di corsa ma sta molto attento a sgridare chi taglia. La sua "tartaruga" al momento lascia un po' a desiderare ma ci stiamo lavorando e vedrete

a primavera che addominali!

Giulio è tornato a far parte dei nostri anche in palestra e ci fa molto piacere perché è un piacere lavorare con lui, precisione e affidabilità le sue doti!

Ci ha fatto tanto piacere accogliere anche Alessio che si è subito inserito nel gruppo cercando di recuperare il tempo perso alla grande.

Per concludere speciale menzione per la nostra punta di diamante Super Ludo che ormai fa parte a tutti gli effetti del gruppo giovani in perfetta integrazione ... obiettivo raggiunto!! Vai Ludooooo !!





L'atleta dell'anno: Micol Fortini

Di Paolo Borghi

Quest'anno ho voluto intervistare l'atleta che ha ottenuto la maggiore crescita individuale, sia in campo sportivo che personale.

Per noi del Canoa Club Ferrara questi sono gli obiettivi più ricercati e che spesso portano grandi soddisfazioni per il lavoro a 360° fatto in società.

Micol quest'anno ha partecipato a manifestazioni in tutte le specialità ottenendo risultati e dimostrando grande impegno e decisione.

L'ho incontrata un giorno in palestra terminato uno degli allenamenti serali che sta svolgendo in preparazione del 2013

P: Scusa Micol posso farti alcune domande?

M: Mmmm sii certo Paolo .. maaa .. di che si tratta???

P: Niente sai solo un paio di domande!!

M: Mmm ... si ok ... e perchè???

P: Perché vorrei farti una intervista insomma ... sai come ai Vip(sss)!!!

M: Ahh ... forte! si si ... volentieri!! che bello!!! bene e cosa vorresti sapere???. Ma non ci sediamo?

P: Bene cominciamo: Parliamo subito del nostro sport! Cosa ti attira di più dello sport della canoa?



M: Sicuramente stare in mezzo alla natura! Durante le gare è bello conoscere persone nuove che hanno la mia stessa passione, poi vedere nuovi luoghi, ma soprattutto stare in compagnia dei miei compagni, ridendo, scherzando e fare gioco di squadra!



P: Quale gara quest'anno ti ha dato più soddisfazione?

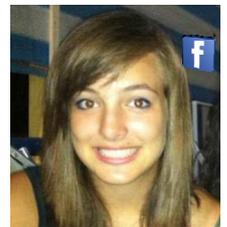
M: La gara di Slalom di Torbole, dove non mi sentivo tanto sicura, ma grazie all'incoraggiamento di tutti gli amici del C.C.F. sono riuscita ad arrivare seconda guadagnando più sicurezza in me stessa.

P: Parlaci della tua esperienza come Capitano della squadra femminile di canoa polo

M: E' stata un'esperienza di grande responsabilità e impegno, ringrazio per la fiducia che mi ha dato il mio allenatore Paolo ... cioè tu! :)

P: E' arrivata una nuova compagna di squadra Giulia, pare che siate diventate subito buone amiche?

M: Giulia è una ragazza arrivata da poco ma siamo subito diventate amiche, è molto simpatica e divertente ... piena di grinta!!!



P: Bene non scappare un'ultima domanda: Chi secondo te è l'atleta più promettente del club?

M: e chi scappa ... mmm ... non è facile! Mah secondo me possiamo dire che non c'è un atleta promettente in particolare, perché noi del C.C.F. siamo tutti campioni!!!

P: Ehh una saggia risposta proprio come i Vip(sss) complimenti! La Ringrazio!

M: Ohh adesso mi dai del Lei, beh non c'è di che bello! E' stato figo!!!



Il Messaggero quinta Edizione

Nota dalla Redazione: Enrico, Ilaria e...  !!!

Carissimi lettrici e lettori, soci e non soci del Canoa Club Ferrara. Siamo giunti alla quinta edizione del **Messaggero con la Pagaia** che, nonostante esca una sola volta all'anno, desta sempre tantissimo interesse e raccoglie molti consensi.

Ovvio che questo ci inorgoglisce e ci sprona sempre più a migliorare il nostro giornalino sociale. Quest'anno il tempo per curarlo è stato forse poco, ma il contributo di chi tra voi ha voluto improvvisarsi reporter, fotografo o semplicemente ... raccontarsi ... ha fatto sì che anche questa edizione fosse speciale e unica, sicuramente lo specchio di un anno di Canoa Club Ferrara!

Perché sono le vostre storie, le vostre avventure, le vostre facce ... quelle che il Messaggero vuole raccontare.

E l'intento vuole sempre essere quello di **portare voi al centro**

dell'attenzione quali protagonisti indiscussi dell'attività sociale.

Inoltre quest'anno abbiamo deciso di dare tanto spazio alle foto, immagini che ritraggono in maniera diretta quello che accade durante tutto l'anno, e di cose che accadano veramente tante, fra le gare di Velocità, Paracanoa, Discesa, Slalom e Polo; le attività del Bar dell'Oasi, delle Settimane Verdi e del turismo sociale; i corsi di Canoa, di Eskimo e la piscina per i portatori di disabilità. Senza dimenticare le escursioni a piedi e in bicicletta e la settimana Bianca a Villa Clementina.

Chi lo direbbe che una società di Canoa riesca a coordinare così tante cose tutte assieme? Certo ... non è facile ma direi che ci riusciamo ... **alla grande!**

E quindi quale resoconto migliore può diventare il Giornalino Sociale, e vorrei invitare tutte e tutti a scrivere articoli, che sarò felice di pubblicare, e chissà ... forse anche voi potrete diventare i super reporter del prossimo numero!

Polesella - Venezia in Canoa

di Giorgio Ricci

Ciao a tutti, quest'anno insieme a due amici, abbiamo voluto metterci alla prova con una sfida non da poco e non da tutti. Partire da Polesella e arrivare a Venezia via Fiume con la Canoa. Ecco il nostro diario di Viaggio: 12-13-14 settembre 2012. Polesella-Venezia: 96 chilometri percorsi in tre giorni. Partecipanti: Giorgio Ricci (48 anni), Luca Checchi (48 anni), Francesco Malaspina (45 anni). Condizioni meteo, difficili.

Vento sempre in faccia e corrente contraria nel canale di valle e in laguna.

Nella laguna di Venezia abbiamo percorso 30 miglia nautiche con onda alta e frangente e Bora in faccia stimata intorno ai 30 nodi.



In questo momento ci stiamo riprendendo dalla fatica, ma stiamo già pensando al prossimo viaggio.

L'angolo del gossip

Dovete sapere che ultimamente era diventato davvero difficile scendere in barca! Non tanto per il freddo, ma a causa del Volano bassissimo ... quasi un metro dal pontile all'acqua. Così ecco la brillante idea: collegare al pontile un altro pontile e a quest'ultimo collegare un pattino da salvataggio.

Complicato a dirsi ma altrettanto a farsi ... Il coordinamento dei lavori come sempre affidato al nostro presidente Borghi, reclutati i ragazzi della velocità Marcello, Raffaello e Daniele, eccoli a trascinare il pontile in acqua tramite una corda, ma è in un punto critico che avviene il fattaccio.

La Forza inumana dei tre velocisti supera il peso morto di Borghi con la corda dietro alla schiena. Lo strattone violento dei tre forzuti tramuta la corda in elastico da fionda e Borghi in un sassolino ... scagliato in acqua e fino a metà corpo in mezzo alla melma!!!

Scena seguente che vede Donna Gabriella con pompa dell'acqua in mano per spruzzare e cercare di pulire il nostro presidente Immelmato!!!



Canoa e palla = Canoa Polo = divertimento assicurato!!

8 ai 18 anni che si sono affrontati in 18 partite sulle acque del ns. lago di Vigarano Pieve.



La F.I.C.K. sta sperimentando la possibilità di organizzare tornei di canoa polo per i giovani canoisti in quanto fino allo scorso anno si poteva praticare questa disciplina solo dopo i 14 anni. Il Canoa club Ferrara in questo

settore sta facendo da apripista a livello nazionale essendo l'unica società in Italia a prevedere un torneo per le categorie Allievi e Cadetti (under 14).

Quest'anno l'8 e il 9 settembre si è svolta all'Oasi la seconda edizione del Torneo nazionale di Canoa Polo per le categorie Under 14 unitamente ad un torneo parallelo per i più grandi Under 18. Undici le squadre provenienti dal nord Italia e tre le squadre del Canoa Club Ferrara, per un totale di 65 atleti dagli

Un week end da incorniciare per i nostri ragazzi fatto di sport e divertimento. La ns. squadra under 14 è riuscita a scalare la classifica conquistando la 2° posizione. Hanno partecipato gli agguerriti Pietro Benfenati, Nicolas Bini, Piero Pizzo, Luca Carlini, Gianluca Zattoni, Emanuele Campana e Pietro Peressotti.

Grande e unica la ns. squadra femminile, le più giovani del torneo, che hanno battagliato con i colleghi maschi classificandosi al 5° posto, la squadra era composta da Ludovica Cattaruzza, Veronica Mazzanti, Francesca Malaguti, Marta Bertocelli, Elena Borghi, Carolina Massarenti (capocannoniere femminile del torneo) guidate dal capitano Micol Fortini.

Un ringraziamento speciale va ai nostri sponsor che hanno supportato in specifico l'ottima riuscita della manifestazione: CARIFE e Hilton Pharma.





Settimane Verdi 2012 da Record

di Giorgia Minzoni

Quest'anno, grazie anche a gli Educamp organizzati dal Coni, siamo riusciti a conquistare bambini e ragazzi che in certi casi sono rimasti con noi più di quattro settimane! Ma sono stati soprattutto i numeri che abbiamo raggiunto, in più di una settimana trenta, che dimostrano come la nostra formula, quest'anno con alcune apprezzate novità, sia un successo sia



per la location che l'originalità di ciò che proponiamo.

Nonostante il tanto lavoro e le tante canoe da vuotare tutti i giorni, tutto sommato per quanto mi

riguarda, ma credo di poter parlare anche a nome dei miei fedeli collaboratori Ricky e Annachiara, ci siamo fatti anche delle sonore risate e bellissimi bagni nella "Laguna blu" assieme a tanti bambini e ragazzi a cui speriamo sia rimasta la voglia di tornare.

Per il prossimo anno speriamo di mettere a frutto ancora di più le bellissime casette per le Settimane Verdi Residenziali auspicando di farci conoscere magari anche a livello nazionale!



istituzionali e non: *"Il primo e il più sentito grazie va ai bambini [...]. I bambini ci hanno chiesto, nei modi tutti loro, di sperimentarci nella difficile arte del gioco, in un periodo che per noi adulti quello di giocare era forse l'ultimo dei nostri pensieri. I bambini sono stati per il nostro animo la migliore delle*

Segue da pagina 1

... E come spesso accade, quando ci si mette a disposizione di chi più è in difficoltà, i più piccoli, si riceve più di quanto si sia dato: la risata di un bambino, la riconoscenza nel volto di una mamma, moltiplicati per oltre 3 mila bambini, tanti sono stati i piccoli ospiti dell'Oasi di Vigarano dal 29 maggio e per trenta giorni, in seguito alla chiusura delle scuole rese insicure dal terremoto.

Questo ha significato per noi l'edizione speciale degli Educamp CONI che il nostro Club ha avuto l'onore di ospitare nell'Oasi di Vigarano Pieve.

Un'idea semplice, ma una enorme sfida, ambiziosa e coraggiosa, in giorni di smarrimento e incertezza, perché la scommessa era di quelle che non si possono perdere: offrire un luogo sicuro e sereno ai bambini e alla famiglie più duramente colpite dal sisma. L'Oasi di Vigarano Pieve del Canoa Club Ferrara è il candidato naturale, e il Club, come è nel suo spirito, non si sottrae. Ne è nata un'esperienza indimenticabile, anche per noi, perfettamente descritta nelle parole di Luciana Pareschi, Presidente del CONI Provinciale, principale promotore di un'iniziativa che ha saputo raccogliere attorno a sé un inimmaginabile numero di volontari e partner,

Protezioni civili, sono stati, e sono, senza saperlo, il miglior antidoto alle difficoltà, l'anticatastrofe più naturale che esista. E così ci siamo trovati cambiati dopo questo giugno che non dimenticheremo facilmente [...] oggi sappiamo che si può agire e re-agire, e si può farlo insieme e da subito. Ora sappiamo, una volta di più, che ce la si può giocare, sempre, contro qualsiasi avversità, e si può farlo al meglio facendo squadra, "Sportivamente insieme!"

Diamo i Numeri

30 giorni di campus gratuiti

2500 ore di attività

3290 bambini (e altrettanti i pasti distribuiti)

oltre 650 volontari tra educatori, insegnanti ed operatori vari che hanno offerto loro disponibilità, di cui:

15 animatori; 17 educatori; 5 infermieri e medici; 8 educatori Coni Ferrara; 16 maestri elementari e di scuola materna; 5 docenti di educazione fisica; 10 studenti di licei di scienze motorie; 20 tecnici delle società sportive del territorio; 6 atleti del Testimonial Group del Coni Ferrara; 200 volontari generici che a vario titolo hanno dedicato tempo al campus a rotazione; 50 volontari di associazioni varie provenienti da varie località dell'Italia; 10 componenti fra segreteria, giunta e staff del Coni di Ferrara e non solo; 1 collaboratore volontario del Coni Ferrara con distacco dalla Provincia di Ferrara; 10 volontari della Asd Canoa Club Ferrara; Oltre 50 gruppi/aziende partner.



Il Prof. Paolo Zamboni intrattiene i bambini con una fiaba!



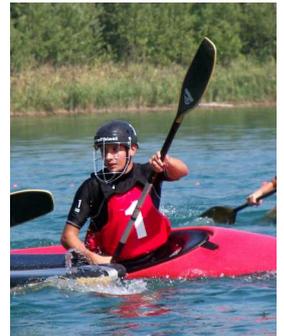
CARTA DEI DIRITTI E DOVERI DELL'ATLETA

DOVERI

- 1 Rispettare sempre i compagni di squadra, gli istruttori, gli allenatori, i dirigenti, soci e non soci che si trovano all'interno del club, evitando gesti e parole poco edificanti nel rispetto di una buona educazione.
- 2 Rispettare i luoghi dove si svolgono gli allenamenti in modo che siano sempre accoglienti anche dopo il nostro utilizzo
- 3 Rispettare la natura che ci ospita cercando di mantenerla il più pulita e intatta possibile
- 4 Arrivare puntuali agli allenamenti e ai ritrovi per gare, gite e trasferte al fine di partecipare ai preparativi e non fare attendere il gruppo.
- 5 Nel rispetto del lavoro dello staff, composto da istruttori, allenatori e dirigenti è dovere dell'atleta organizzare i propri impegni e lo studio in modo da essere presenti agli appuntamenti previsti dall'attività sportiva e avvisare sempre in caso di ritardo o assenza.
- 6 E' importante, durante gli allenamenti, cercare di metterci sempre il massimo dell'impegno e cercare di evitare di disturbare i compagni e l'allenatore.

DIRITTI

- 7 E' diritto dell'atleta frequentare un ambiente positivo al fine di migliorarsi sia come persona che come atleta in proporzione alle proprie possibilità e aspirazioni in modo da sentirsi piacevolmente soddisfatto dei propri traguardi.
- 8 E' diritto dell'atleta trovare il lato divertente e giocoso di ogni attività e di ogni momento trascorso in società insieme ai propri amici nonché compagni di squadra
- 9 E' diritto dell'atleta sentirsi accettato da tutti i compagni con tutti i suoi pregi e difetti, diversità fisiche e caratteriali
- 10 E' diritto dell'atleta trascorrere al club momenti educativi e di crescita al fine di prepararsi ad affrontare le sfide importanti che caratterizzano la vita di ogni individuo.





Un doloroso giorno in palestra

di Manuele Campana

Noi canoisti non siamo molto allenati nelle gambe ma da quando è arrivato Marco Bassi tutto è cambiato.

Ricordo particolarmente un lunedì. In palestra eravamo io, Vince, Pietro, Leo, Riky, Luca e Arzi.

Avevamo iniziato con il solito circuito di riscaldamento e dopo alcuni giri siamo passati al lavoro principale di pesi.

Andavamo benissimo tutto facile fino a che non iniziammo a fare con Marco le ripetizioni di "squat" e "affondi".



Dovevamo affrontare solo 3 serie da 3' ma vi assicuro che i secondi diventavano minuti e i minuti diventavano ore, di dolore.

Per di più Marco quale perfezionista dell'esercizio disse: "Ragazzi tutte le ripetizioni che non eseguite correttamente non ve le conto e facciamo un'altra serie" e così la sessione di gambe non finiva più.



Si sentivano strani versi provenire dalla palestra per le nostre gambe che cedevano allo sforzo e per qualche giorno ognuno di noi ha avuto serie difficoltà motorie.

Ricordo il povero Riki che non solo non riusciva ad andare in bicicletta ma non era nemmeno capace ad alzarsi da terra e ogni volta che si sedeva dovevamo tirarlo in piedi, Che ridere!



Comunque da quella volta abbiamo imparato a conoscere Marco e ogni volta che viene lui facciamo in modo di eseguire da subito gli esercizi correttamente!



Riky

di Elena Celtini

Riccardo

La persona di cui vorrei parlarvi si chiama Riccardo.

Riccardo è molto simpatico e gli piace giocare con i bambini di tutte le età perché, in fondo, è anche lui un bambino solo un po' cresciuto.

Riccardo ha anche un bel soprannome che, ormai, è diventato il suo nome: il soprannome è Riky, è sempre disponibile e aiuta chi è in difficoltà o chi ha bisogno di un piccolo incoraggiamento.

Riccardo è molto bravo e paziente con noi quando ci insegna e quando ci spiega gli esercizi che dobbiamo fare.

E' molto convincente con noi perché, a volte, non vogliamo eseguire gli esercizi.

E' anche molto intelligente e io lo ammiro per questo.

Per me Riccardo è anche un eroe: una volta mi ero ribaltata in un torrente ed è venuto ad aiutarmi mentre la corrente mi portava verso le rapide.

ELENA CELTINI! ;) ;) !



NIAGARA Team Estense

Anno da incorniciare per il CANOA CLUB FERRARA NIAGARA TEAM ESTENSE, che nel settore Canoa Polo, per il primo anno si è iscritto in due tornei: Sere A1 e serie B.

Dopo gli intensi allenamenti invernali, le squadre hanno portato a termine i due impegnativi tornei, ottenendo risultati più che soddisfacenti, mantenendo tutte le aspettative e riconfermando l'iscrizione anche per il 2013 delle due squadre, con nuovi inserimenti e qualche più che probabile abbandono per raggiunti limiti di età. I Partecipanti:

SERIE A1: Nicola Bartocci, Claudio Bentivogli, Paolo Borghi, Dino Koko, Alessandro Gagliani, Alessandro Mari, Maurizio Mazzanti e Marco Vezzali.



Bart



Benti



Paolino



Dino



Gallo



Ale Mari

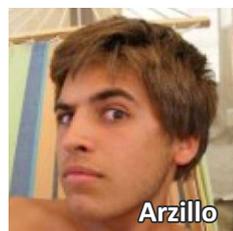


Mauri



Marchino

SERIE B: Stefano Arzilli, Luca Bertoncelli, Alessio Boarini, Riccardo Brogli, Laura Fornasini, Simone Leprotti, Diego Piccinini, Leonardo Solimani e Emanuela Susca



Arzillo



Lucone



Alessio



Ricky



Laura



Diego



Manu



Leo

e il Lepro dov'è ... ???

Le pagelle dei Ragazzi del Polo

gentilmente offerte da Diego

LEO: voto 9,5 INESAURIBILE, migliore in barca di tutto il torneo, insegue costantemente la palla, spesso la conquista e qualche volta la infila pure in porta.

LAURA: voto 9 MITICA, una delle poche presenze femminili del torneo, combatte su ogni palla utilizzando ogni arma a sua disposizione ..., purtroppo non trova il gol in un match che avrebbe meritato ... uno 0.5 in più per il notevole contributo organizzativo.

RICCARDO: n.c. Purtroppo assente a causa di un problema di denti ... buona la prestazione nella giornata precedente.

MANU: voto 8 AGGRESSIVA, la seconda delle poche presenze femminili del torneo, grande prestazione, anche se un po' penalizzata dalla carenza di allenamento per la maturità conseguita, per cui ti facciamo un sacco di complimenti!

SIMONE: n.c. Purtroppo il buon "lepronjames" in questa giornata non ci ha supportato con la sua esperienza ... ottima la prestazione nella giornata precedente.

LUCA: voto 9.5 EVERGREEN, uno dei più datati del torneo ma sa sfruttare tutta la sua esperienza regalando parate e giocate da campione ... ogni tanto infila anche i suoi benedetti golloni.

DIEGO: voto 10 ECCEZIONALE, presente ad ogni minuto di gioco pur non essendo un atleta, organizza la difesa, perfetto regista dell'attacco infilando svariati gol, veramente un campione.

ALESSIO: voto 8.5 TENACE, il suo primo esordio in partite ufficiali ma guadagna subito il posto da titolare, applicando subito le dritte date dallo zio Gallo, spinge costantemente in difesa ed aggressivo in attacco.

ARZI: voto 10 BOMBER, nonostante tutte le sue paturnie merita il numero che indossa, ottimi movimenti in attacco, ne infila uno dopo l'altro lasciando basite le difese.

... a fare dei fiumi con Ciano!!!





Lucky

di Luca Bertoncelli

Lucky, in memoria tua e di tutto il tempo passato insieme, fin da quando mi sei venuto incontro appena abbandonato sulla statale a Mirabello, era settembre ed era il 1997, hai improvvisamente illuminato la mia vita che in quel momento si era alquanto incasinata.

Da allora ne abbiamo fatta tanta di strada insieme e ne hai fatti di salti, per te non esistevano cancelli, recinti o muri, uno spirito libero che ha vissuto appollaiato sul muretto della casa di Francolino e all'inseguimento di Giorgia nei suoi spostamenti all'Oasi di Vigarano.

Mai sopra i toni e sempre a spasso. Nessuno mai si è lamentato della tua imprudenza e alla fine, con i tuoi modi garbati, hai sempre ottenuto ciò che desideravi da chiunque. Mi hai sempre dato tanto quanto forse io non sono riuscito a darti.

Oggi è novembre, un triste novembre del 2012. Corri Lucky, corri forte come tu sai fare. Sarai sempre nei miei pensieri, avrai sempre un posto nel mio cuore, a presto amico mio!

Quota Sociale 2013



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

Ne approfittiamo per incitarvi a rinnovare la vostra iscrizione sociale!

Rivolgersi alla MIRA in sede



UN RINGRAZIAMENTO SPECIALE AI NOSTRI SPONSOR



SPONSOR UFFICIALE



Quest'anno voglio fare un ringraziamento speciale a Facebook! Tutte le foto che vedrete con il bollino di Fb sono state recuperate proprio da lì!! **STATE SEMPRE ATTENTI A CIO' CHE PUBBLICATE SU FACEBOOK!!**