



nuovonuotonews

ANNO IX • n. 02 • mag | giu | lug 2010

Sagra dell'Asparago
Evento Spinning!

Corsi Estivi ad Altedo
Iscrizioni aperte!

Comune Malalbergo
Nuovo sollevatore

Settore Nuoto
CORSI ESTIVI

Oggetti innovativi
L'ESTATE "ANTI-FURTO"

Tecnica e Metodologia
IL NUOTO PINNATO 2

Technical News
OCCHIALINI JAKED

Subacquea & Dintorni
I "VINI D'ITALIA"



051.87.11.11

DA LUNEDÌ 31 MAGGIO
INIZIANO I CORSI ESTIVI.
LA DURATA SARA' DI 4
SETTIMANE PER GIUGNO E
4 SETTIMANE PER LUGLIO.

ORARI SEGRETERIA:

LUNEDÌ 12:30-20:00

MA e ME 10:00-20:00

GIO e VE 10:00-20:00

SAB e DOM 10:30-13:00



051.641.52.60

DA LUNEDÌ 23 AGOSTO
APRONO LE ISCRIZIONI
PER IL PRIMO CORSO
DELLA NUOVA STAGIONE
2010-2011 NELL'IMPIANTO
APPENA RISTRUTTURATO.

ORARI SEGRETERIA:

dal LUN al VEN 16:00-20:00

SABATO 10:30-12:30

MART e GIOV 9:30-12:30

CAMPS ESTIVI DI NUOTO AD ALTEDO

CENTRO NATATORIO DI ALTEDO - MALALBERGO

CAMPS ESTIVI DI NUOTO 2010

dedicati a bambini dai 6 ai 13 anni

condizioni richieste: a) saper percorrere almeno 25 metri sul dorso

b) essere appassionati di nuoto

**OGNI SINGOLO CAMP HA DURATA SETTIMANALE,
DAL LUNEDÌ MATTINA AL VENERDÌ SERA**

Camp 1: 07/06 - 11/06 • Camp 2: 14/06 - 18/06 • Camp 3: 21/06 - 25/06 • Camp 4: 28/06 - 02/07

Camp 5: 05/07 - 09/07 • Camp 6: 12/07 - 16/07 • Camp 7: 19/07 - 23/07

Programma del giorno:

08:00 - 09:00 Ritrovo e Accoglienza
09:00 - 10:30 Nuoto (sessione n. 1)
11:00 - 12:30 Attività sportive varie
12:30 - 13:30 Pranzo
13:30 - 15:00 Compiti e/o Siesta
15:00 - 16:30 Nuoto (sessione n. 2)
17:00 - 18:00 Tutti a casa!

La quota comprende:

- Il pranzo dal lunedì al venerdì
- La copertura assicurativa
- Un kit omaggio personalizzato
- L'utilizzo di tutte le attrezzature sportive (Beach volley, racchettoni, basket, ecc.)

Infoline: 051.87.11.11

SOMMARIO

Editoriale

pagina 3

di Fabio Bettazzoni

Scuola Nuoto

pagina 4

Comune di Malalbergo

pagina 6

La Sagra dell'“Asparago”

pagina 7

a cura della Redazione

Tecnica e Metodologia

pagina 8

di Maurizio Bellodi

Nuoto Pinnato

pagina 10

Technical News

pagina 11

di Fabrizio Bugamelli

Oggetti Innovativi

pagina 12

di Fabio Bettazzoni

Subacquea & Dintorni

pagina 14

di Maurizio Sicuro

nuovonuotoNews

Registrazione Tribunale di Bologna
n. 7242 del 12 luglio 2002

Anno 9 - Numero 2

Editore: A.S.D. Nuovo Nuoto - Bologna

Direttore Responsabile:
Filippo Nanni

Direttore Editoriale:
Fabio Bettazzoni

Redazione:
via della Beverara, 131/13- 40131 BO
e-mail: info@nuovonuoto.it

Comitato di Redazione:
*Piero Ferri, Simona Nanni
e Fabio Ungarelli*

Hanno Collaborato:
*Maurizio Bellodi, Fabrizio Bugamelli
Andrea Pavone e Maurizio Sicuro*

Grafica e impaginazione:
Fabio Bettazzoni

Stampa:
Sate - via C. Goretti, 88 - Ferrara

EDITORIALE

di Fabio Bettazzoni

L'estate “calda” del nuoto

L'estate 2010 si preannuncia meno calda di quella precedente. Almeno sotto il profilo agonistico. I Campionati del Mondo di Roma ci hanno regalato moltissime soddisfazioni con i trionfi di Federica Pellegrini (completati da strepitosi record del Mondo), di Alessia Filippi e di Valerio Cleri (anche se, stranamente, il titolo mondiale nel fondo per la Federazione vale di meno degli allori ottenuti in vasca).

La *kermesse* organizzata nella “città eterna” ha riscosso anche un grande consenso da parte dei media e del pubblico internazionale. Al tempo stesso però ha evidenziato ancora una volta antichi mali tutti italiani inerenti ai lavori di costruzione degli impianti natatori legati ai Mondiali. Non è ancora del tutto chiaro cosa sia successo precisamente ma pare che alcuni abbiano utilizzato il grande avvenimento (e i fondi stanziati per la sua organizzazione) per costruire/ristrutturare/migliorare i propri impianti natatori.

Anche la Federazione Nuoto ha chiuso il bilancio 2009 con un forte passivo (sempre legato all'evento Mondiali) e ha indotto i suoi organismi periferici (i comitati regionali) a tagli di bilancio molto forti tesi al rientro del debito accumulato.

L'appuntamento agonisticamente più importante dell'estate 2010 saranno i Campionati Europei in programma a Budapest in agosto. Dopo due stagioni caratterizzate da Giochi Olimpici di Pechino e Mondiali di Roma l'appuntamento a livello continentale - seppur di buon livello - offre spunti più modesti. Sarà l'occasione per alcuni giovani atleti italiani di mettersi in luce in un contesto più alla loro portata e quindi maturare un'esperienza importante per il proseguo della loro carriera. Fra questi, uno dei più talentuosi è sicuramente il bolognese Marco Orsi. Il forte velocista si è già messo in luce nella scorsa stagione vincendo gli Assoluti nei 50 stile libero e guadagnandosi la convocazione ai Mondiali. Quest'anno ha confermato il suo valore pur nel delicato passaggio dai costumi integrali poliuretanici utilizzabili nel 2009 ai costumi “a pantaloncino” in tessuto obbligatori per tutti da gennaio 2010. Finalmente si ritorna all'espressione del vero talento natatorio anche se i riscontri cronometrici saranno necessariamente meno eclatanti, almeno nelle gare veloci.

Marco a Budapest si troverà di fronte un gruppo di avversari molto forti, primi fra tutti i francesi, ma anche qualche altro fra inglesi, russi, tedeschi, croati e svedesi. Non ci saranno però gli americani, gli australiani e i brasiliani, quindi l'ingresso in finale, almeno nei 50 pare alla sua portata. Eccellenti possibilità anche per la staffetta veloce (4x100 stile libero) della quale Marco è un notevole punto di forza. E tutta Bologna farà il tifo per lui!



Corsi estivi e Camps

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO, PUR AUMENTANDO GLI SPAZI DEDICATI ALLA "UTENZA LIBERA", VIENE COMUNQUE GARANTITA L'ATTIVITÀ DEI CORSI SIA PER I BAMBINI CHE PER GLI ADULTI, AD ALTEDO ANCHE IL FITNESS E CORSI PER BIMBI DAI 3 AI 6 ANNI

A CURA DELLA REDAZIONE

Col mese di maggio si concluderanno tutti i corsi iniziati a settembre 2009. Si tratta delle attività che comprendono il periodo legato al calendario scolastico. Ad Altedo sono suddivise in 5 bimestri di sette settimane cadauno mentre a Bologna alla piscina Cavina in 3 trimestri.

CORSI

Col mese di giugno inizieranno quindi le attività estive che sono incentrate principalmente sul così detto "nuoto libero", vale a dire le

www.nuovonuoto.it

entrate del pubblico alla piscina.

Gli spazi dedicati a questi utilizzatori durante i mesi caldi si ampliano molto rispetto al periodo precedente e di conseguenza vi sono meno disponibilità per quanto riguarda l'attività corsistica.

Nei mesi di giugno e di luglio vengono organizzati corsi di 4 settimane ognuno. A Bologna, alla piscina Cavina il lunedì e mercoledì, sia per i bambini che per gli adulti.

Ad Altedo la proposta sarà più articolata: i corsi saranno organizzati a cadenza bisettimanale (o anche solo monosettimanale) accoppiando il lunedì col mercoledì e il martedì col giovedì. Per i bimbi saranno disponibili in orari pomeridiani corsi per tutti i livelli di capacità e - da quest'anno - saranno disponibili anche i corsi "sole" (bambini dai 3 ai 5 anni in vasca baby) nelle giornate di martedì e giovedì.

Ovviamente ad Altedo sarà possibile scegliere fra un'ottima offerta di corsi fitness (acquagym, deep-





water e hydro-bike) sempre nelle giornate di lunedì-mercoledì e martedì-giovedì.

Novità della stagione estiva 2010 ad Altedo saranno i corsi di Hydro-Spinning che si terranno nelle serate di martedì e giovedì. Si tratta di un'attività molto divertente (diversa dall'hydro-bike) nella quale vengono mantenute le classiche caratteristiche dello Spinning terrestre e a cui vengono sommati tutti i benefici dati dalla presenza dell'acqua.

Siamo convinti che sarà molto piacevole per gli appassionati di Spinning trasferirsi nell'acqua rinfrescante durante i mesi caldi a coltivare la propria passione per il pedalare a tempo di musica.

CAMPS

Anche per l'estate 2010 saranno organizzati - come ormai consuetudine - i Camps di nuoto per bambini e ragazzi (dai 6 anni compiuti ai 13 anni).

Le caratteristiche tecniche minime richieste per poter parte-



I corsi estivi sono molto utili e divertenti per i bimbi

cipare sono quelle di saper percorrere almeno una vasca (25 metri) a dorso senza fermarsi.

Durante i Camps di nuoto al Centro natatorio di Altedo i ragazzi potranno approfondire e migliorare le proprie capacità potendo contare su istruttori molto qualificati e 2 sedute in acqua quotidiane. Il Camp ha durata settimanale, dal lunedì

martina al venerdì pomeriggio e quindi saranno ben 10 i momenti (della durata di circa un'ora e mezza cadauno) durante i quali divertirsi in acqua e progredire in tutti gli stili del nuoto.

Sono previste anche altre attività sportive e ludico-ricreative, tutte guidate da operatori qualificati e svolte in massima sicurezza senza mai allontanarsi dal Centro natatorio.

La prima settimana di Camps comincerà lunedì 7 giugno; l'attività continuerà - a cadenza settimanale per sette settimane - fino a venerdì 23 luglio.

Durante il mese di agosto l'impianto di Altedo funzionerà esclusivamente per il nuoto libero e non saranno previste attività coristiche che riprenderanno a metà settembre.

Sarà comunque possibile giocare a beach-volley e beach-tennis e a mini pallanuoto, rendendo divertente ed entusiasmante l'estate che ci aspetta!



E' nata **HERA INSIEME!**

La nuova community del Gruppo Hera!

Per te sconti fino al 50%

Hi Con **HERA INSIEME**
l'energia vale di più!



Iscriviti subito!

www.gruppohera.it/hi

800.999.544 da telefono fisso

199.500.544 da cellulare



HERA INSIEME
MANCHI SOLO TU.



Sollevatore disabili

GRAZIE AL CONTRIBUTO DELLA PROVINCIA E ALLA SENSIBILITÀ DEL COMUNE DI MALALBERGO LA PISCINA COMUNALE DI ALTEDO PUÒ ORA DISPORRE DI UNA ATTREZZATURA DEDICATA ALL'INGRESSO E ALL'USCITA DALL'ACQUA DEI DIVERSAMENTE ABILI

A CURA DELLA REDAZIONE

Sabato 10 aprile scorso si è tenuta l'inaugurazione di una nuova importante attrezzatura che sarà a disposizione della piscina comunale di Altedo. Si tratta di un apparecchio mobile per sollevare soggetti diversamente abili al fine di consentirne l'accesso e l'uscita agevole dalle vasche (vedi foto in basso a sinistra).

Il sollevatore è stato acquistato dal Comune di Malalbergo grazie al contributo erogato dalla Provincia di Bologna. Un supporto importante è stato dato anche dal Comitato Italiano Paralimpico (C.I.P.) che ha indicato il Centro natatorio di Altedo, per l'attività svolta a favore dei soggetti disabili fin da quando è stato inaugurato, come un impianto meritevole di essere dotato di un sollevatore.

L'apparecchiatura è di nuova concezione in quanto supera i limiti dei sollevatori "convenzionali" fissi e consente quindi di portare il soggetto esattamente nella posizione della vasca desi-



derata. Questa caratteristica è particolarmente importante ad Altedo in quanto il centro è dotato di tre piscine con profondità e temperature dell'acqua diverse che possono essere utilizzate di volta in volta a seconda delle necessità del soggetto.

Alla cerimonia di inaugurazione ha partecipato un gruppo di ragazzi provenienti dal

Centro Protesi di Vigorso (Budrio), una struttura all'avanguardia a livello europeo per quanto riguarda la progettazione e realizzazione di protesi destinate a soggetti amputati.

Sono intervenuti l'Assessore allo Sport della Provincia di Bologna Marco Pondrelli, il Sindaco di Malalbergo Massimiliano Vogli e l'Assessore allo sport Matteo Chiari, oltre al Presidente del Comitato Provinciale del C.I.P. (Comitato Italiano Paralimpico) Giovanni Preiti.

I ragazzi del Centro Protesi hanno potuto utilizzare la nuova attrezzatura e, seguiti da istruttori messi a disposizione dall'ASD Nuovo Nuoto, hanno svolto una lezione di nuoto nel massimo comfort e in sicurezza.

Il sollevatore potrà in futuro essere utilizzato da tutti i soggetti diversamente abili che desiderano dedicarsi all'attività natatoria, sia per quanto riguarda il nuoto libero negli spazi dedicati, sia per l'apprendimento e il miglioramento tecnico attraverso corsi specifici.



Sagra dell'asparago

SI TRATTA DI UN'IMPORTANTE MANIFESTAZIONE PATROCINATA DAL COMUNE DI MALALBERGO PER PROMUOVERE IL PRODOTTO TIPICO. IN OCCASIONE DELLA SAGRA SI SVOLGERANNO MOLTI EVENTI DI CUI UNO ORGANIZZATO DA NUOVO NUOTO

A CURA DELLA REDAZIONE

La Sagra dell'Asparago di Altedo è una manifestazione che ormai da molti anni riscuote un successo crescente di partecipazione, grazie alla efficiente e puntuale organizzazione che ruota intorno alla promozione dell'Asparago verde di Altedo, un prodotto tipico di elevata qualità molto rinomato in tutto il territorio nazionale e non solo.

L'asparago di Altedo è il "principe verde" di Altedo, che a metà strada fra Bologna e Ferrara vanta una tradizione agricola abbastanza recente. Infatti nel 1923 alcuni agricoltori di Altedo andarono a Nantes e tornarono con precise nozioni tecniche sull'asparago e con le preziose "zampe", intricato groviglio di radici della varietà "precoce di Argenteuil". Solo allora iniziò la coltivazione intensiva degli asparagi e dopo la seconda guerra mondiale l'ortaggio riprese a diffondersi. Sono sorte importanti realtà cooperative per la promozione e la commercializzazione



ne di questo ortaggio, del quale oggi si producono circa quarantamila quintali annui. Le varietà più adatte sono la "precoce di Argenteuil", "Eros", "Boomlin", "Diego". La raccolta inizia dal secondo anno e gli asparagi devono rispondere a determinate misure che li classificano in asparagina, asparago verde di Altedo e asparago extra. Sono raccolti nelle

ore più fresche della giornata; vengono poi sottoposti a un rapido raffreddamento con idrorefrigerazione che consente il rallentamento del metabolismo.

Quest'anno il periodo dedicato alla 41ma edizione della Sagra comprenderà due week-end, da sabato 16 maggio a domenica 23 maggio. Numerose, come sempre, le iniziative messe in cantiere dall'attivo Comitato Promotore: stands gastronomici e ristorante insieme ad altre numerose iniziative di carattere culturale, sportivo e di spettacolo.

Nuovo Nuoto organizzerà uno di questi eventi: domenica 23 maggio dalle ore 14 in piazza XXV aprile ci sarà lo "Spinning dell'Asparago" con dimostrazione pratica dell'attività svolta sulle apposite bike. L'evento si preannuncia molto divertente e spettacolare sia per gli appassionati di spinning, sia per i neofiti che vorranno provare per avvicinarsi a questo tipo di allenamento molto utile dal punto di vista cardiovascolare.

B.L.F.
Impresa Edile
di Bruno Zaccaria

RESTAURI IN GENERE

Via Piave, 2 - Minerbio - Tel. 339.646.14.26



Tecnica del Pinnato

PUBBLICHIAMO LA SECONDA PARTE DELLO STUDIO SULLA PREPARAZIONE FISICA NEL NUOTO PINNATO IN CUI VENGONO ESAMINATE IN MODO APPROFONDITO LE TECNICHE DI NUOTATA CHE CARATTERIZZANO L'USO DEI VARI MODELLI DI MONOPINNA

di MAURIZIO BELLODI (PARTE SECONDA)

Assistendo ad una manifestazione agonistica di Nuoto Pinnato anche il più neofita dei tecnici percepirebbe una diversità negli stili di nuotata attualmente adottati dagli atleti:

- uno stile derivato dalla spinta in acqua di un corpo rigido con inclinazione fissa del tipo "motoscafo"
- lo stile derivato dalla penetrazione ondulatoria di un corpo mobile con inclinazione variabile del tipo "delfino".

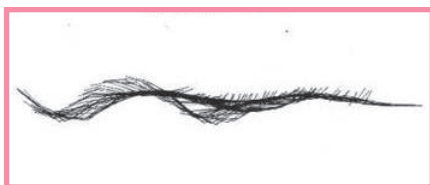
Le considerazioni riferite ai due modelli tecnico-stilistici dipendono primariamente dai seguenti fattori:

- dalle caratteristiche del soggetto: grado di mobilità, congenita e/o acquisita, del rachide dorsale e del cingolo scapolo omerale;
- dal tipo di monopinna adottata;
- dalle capacità cinestesiche del singolo atleta e di adattamento alle varie e/o nuove situazioni;
- dalla "scuola" di provenienza, per i seguenti due fattori:

- la sensibilità dei tecnici di percepire e di trasmettere agli atleti la modificabilità degli schemi motori ovvero ricerca della "ripetizione senza ripetizione..." (Bernstein) e superamento del modello stereotipato;

- la cura rivolta dai tecnici alla preparazione fisica generale e specifica della mobilità articolare dell'atleta.

La preparazione fisica deve quindi assolutamente valutare l'influenza di questi fattori sulla biomeccanica del gesto.



Il modello stilistico con le monopinne lineari

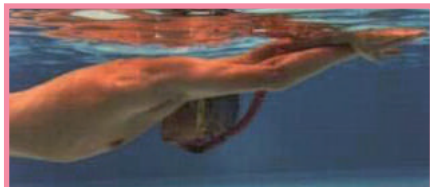
Con queste attrezzature molto leggere ridotte all'essenziale si rilevano in molti soggetti, generalmente velocisti, le seguenti particolarità stilistiche:

1.1) Assetti molto rigidi nella parte anteriore del nuotatore con:

- mani esageratamente sovrapposte- braccia e spalle serrate
- accentuato dorso curvo permanente contratto- evidente curva in lordosi di compenso alla cifosi dorsale.

In molti soggetti il tentativo di trasmettere un impulso ondulatorio partendo dal tratto cervicale a tutta la colonna vertebrale è vanificato dalla rigidità del dorso curvo.

In realtà si avverte un vigoroso inarcamento (caricamento) solo dal tratto lombare indirizzato alle estremità inferiori con "fulcro del movimento localizzato in L3-L4" (M. Ciavarella). Con questo assetto si evidenziano spesso dei movimenti verticali più o meno volontari delle mani o delle braccia o del capo a fronte di un'area dorsale in rigida cifosi.



formazione di un'onda propulsiva (massa d'acqua) sopra al nuotatore tanto importante nella fase ascendente. Questa limitazione riconducibile alle caratteristiche della monopinna lineare tende a favorire maggiormente la fase discendente.

Queste considerazioni si evidenziano quando si esegue la sovrapposizione di immagini in avanzamento: si rende visibile (prendendo i punti corrispondenti ai centri articolari dei relativi segmenti), quanto sia limitata l'escursione verticale del centro articolare "cingolo scapolo omerale" rispetto alla superficie dell'acqua. Questo dato, come anche le foto sotto, contrastano con la prossima sequenza dello stile "delfinato" in cui ho inteso mettere in evidenza l'affondamento delle spalle nella ricerca di un'onda superiore.



Assetto rigido frontale

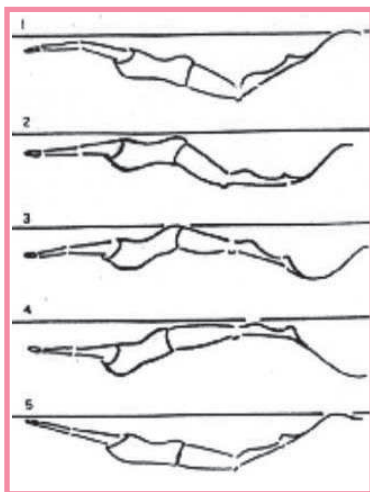
1.3) Alla fase ascendente della pinneggiata, di caricamento a carico dei muscoli lombari, segue una energica spinta discendente con esclusivo coinvolgimento dei quadricipiti femorali.

Parere personale: Questa interpretazione stilistica, ancora oggi



visibile soprattutto tra i velocisti, non è certo da considerarsi un “gesto economico”, viste le palesi rigidità delle aree muscolari degli arti superiori e del busto non propriamente deputate alla propulsione ma piuttosto ad “un’azione tensiva di supporto passivo/appoggio” (M. Ciavarella).

La localizzazione dello sforzo e l’affaticamento delle vaste aree muscolari degli arti inferiori riconduce sempre alle affermazioni dell’autore prima citato che nel 2000 giustamente sosteneva: “nel pinnato si sono riscontrati tassi di lattato ematico e consumo di VO₂max, dopo prove ripetute di sforzi submassimali, notevolmente superiori a quelle mai registrate in un nuotatore di ‘puro’: proprio quest’utilizzo delle masse muscolari (inferiori) rappresenta la prima sostanziale differenza tra il nuoto pinnato e il nuoto puro”.



Può ritenersi, a questo punto, efficace e vantaggioso un modello che prevede da un lato una parte del corpo in contrazione permanente e dall’altro una parte in cui si concentra il lavoro e il lattato?

Ecco perché personalmente propendo per il nuovo stile “delfinato”, indotto dalle monopinne “a siluro”, che ho potuto osservare in atleti russi di altissimo livello. Questi atleti anche morfologicamente denotavano un accurato lavoro svolto nella preparazione fisica evidenziando:

- posture corrette
- strutture fisiche proporzionate
- ampie escursioni articolari rachidee e scapolari.

Il modello stilistico con monopinne inclinate

Con le monopinne a “siluro” si assiste attualmente ad uno stile di nuotata più sinuoso con un movimento corporeo globale;

- gli spostamenti verticali, rispetto alla superficie dell’acqua, meno evidenti sono quelli delle mani;
- il polso permette alle braccia di ottenere un’ampia escursione verticale della chiave articolare scapolo-omerale permettendole di affondare maggiormente;
- il movimento ondulatorio inizia dal tratto cervicale e, favorito dalla mobilità dorsale, permette lo spostamento dell’onda propulsiva (massa d’acqua) sia nella parte inferiore che in quella superiore del corpo dell’atleta.

In sostanza il nuotatore cerca di richiamare una massa d’acqua sopra

di sé sospingendola alle estremità inferiori, la monopinna in questo modo può favorire la spinta della fase ascendente, come accade nella nuotata subacquea. (vedi foto sotto).

Impressioni degli atleti

Ritengo che attualmente questo sia il modello stilistico da applicare congiuntamente ad una preparazione fisica generale e specifica, per le seguenti motivazioni:

- permette la costruzione e la regolazione di sensazioni cinestesiche-tattili attive, ovvero la ricerca attiva di una penetrazione idrodinamica ottimale ed adattabile alle situazioni attraverso il “senso dell’acqua”;
- favorisce un coinvolgimento muscolare diffuso e l’alternanza dei muscoli agonisti e antagonisti di tutto il corpo;
- attenua e/o elimina l’azione cifotizzante e lordotizzante: l’atleta sia in acqua che fuori assume posture più corrette;
- gli atleti avvertono minore affaticamento localizzato agli arti inferiori e allo stesso tempo sentono la necessità di una preparazione muscolare ed articolare adeguata;

Nel caso di uso promiscuo dei modelli di mono, gli atleti intervistati hanno fornito risposte contrastanti riguardo all’adattamento spontaneo o forzato.



Estetica UNISEX
Erboristeria
Vittoria

Via Nazionale, 107
Gallo di Poggio Renatico

0532.820532

Sconti per tutti i soci
ASD Nuovo Nuoto



Piscina e Fondo

NELL'ATTESA DI ENTRARE NELLA PARTE ESTIVA DELLA STAGIONE DI VASCA SONO GIÀ COMINCIATE LE PRIME PROVE DI FONDO DELLA "COPPA ITALIA" DI NUOTO PINNATO. NELLE PROVE DI VELOCITÀ OTTIMI RISULTATI AGLI ASSOLUTI PRIMAVERILI DI LIVORNO

di ANDREA PAVONE

Al giro di boa della corrente stagione rendicontiamo dei campionati italiani Assoluti primavera svolti a Livorno e della prima prova della Coppa Italia di Fondo.

Assoluti Primavera

Lorenzo Appressi ha sfiorato il titolo assoluto nei 400 velosub segnando il nuovo record italiano juniores con 3.08,33, seguito al terzo posto dal compagno Stefano Chou con 3.15,17! Lorenzo ha inoltre conseguito l'argento nei 100 velosub con 37,19, a soli 4 centesimi dalla medaglia d'oro assoluta! Al quarto posto della distanza ancora Chou con 38,22. Lorenzo ha inoltre abbattuto il muro dell'1.30 nei 200 con 1.29,85.

Sempre a Livorno rinascita di Julio Tugnoli che ha vinto la medaglia d'argento nei 50 apnea (15,68) e due di bronzo nei 100 in superficie con 38,47 e nei 200 dove ha ritoccato il suo personale con 1.28,02. Quarto nei 400 con 3.19,63. Con tali risultati Julio ipotizza un posto nella nazionale assoluta.

Davide Seminerio in Terza categoria ha vinto l'argento nei 400 velosub con 3.31,49 e nei 100 velosub con 39,32, bronzo negli 800 sempre in immersione (7.57,22). Ha inoltre ritoccato il suo personale nei 100 mono con 40,61. Davide persegue il sogno di entrare nella nazionale giovanile pur essendo di un anno più



giovane dei diretti concorrenti. Occorrerà molta concentrazione al fine di non ricadere in errori che hanno segnato il suo percorso, perché senza quegli errori Davide può coronare il suo obiettivo. Molto bene la staffetta 4x100 composta da Seminerio, Tugnoli, Appressi e Chou che è arrivata al secondo posto (2.41,68) battuta solo dalle Fiamme Oro Roma! Soddisfatto lo staff tecnico, con un pizzico di amaro per l'oro mancato nei 100 velosub!



Per i prossimi campionati estivi ci si attende la riscossa di Alice Cassanelli, atleta in ripresa dopo un periodo di stop forzato e dalle grandi possibilità.

Stagione del fondo

Domenica 9 maggio si è tenuta la prima tappa di Coppa Italia a Bolzano nel lago di Monticolo. Nuovo Nuoto ha partecipato con Lorenzo Appressi, Julio Tugnoli e Davide Seminerio per il settore maschile Michelle Ortolani, Marika Cestarioli e Jessica Bondi (da sinistra a destra nella foto) per il settore femminile.

Ottimi i riscontri per Appressi e Tugnoli sesto e settimo classificato assoluti (secondo e terzo fra gli Juniores). Bene anche Seminerio terzo nei Terza categoria.

Anche le ragazze si sono ben comportate: la Bondi è arrivata prima fra tutte le partecipanti nella specialità "pinne" (diciottesima Assoluta), la Ortolani (al suo esordio nel fondo con monopinna) quindicesima Assoluta e seconda in Seconda categoria, la Cestarioli quinta fra le Juniores.

La stagione di fondo è partita quindi con buoni auspici e continuerà con partecipazione alle altre tappe di Coppa Italia: quella ai laghi "Curiel" di Campogalliano (Modena), quella di Treviso prevista per settembre e quella che si terrà all'Idroscalo di Milano sempre a settembre in occasione dei Campionati Italiani di Mezzo Fondo.

Occhialino Jaked

SI CHIAMA “SPY” IL NUOVO TIPO DI OCCHIALINO PER IL NUOTO PRODOTTO DA JAKED E CHE RIVOLUZIONA IL CLASSICO OCCHIALINO “SVEDESE” REALIZZATO IN PLASTICA DURA. MOLTO BELLE LE COLORAZIONI CON 3 VARIANTI NELLA VERSIONE SPECCHIATA

DI FABRIZIO BUGAMELLI

L'azienda **Jaked**, sponsor ufficiale della F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto), che ha già rivoluzionato una generazioni di costumi da competizione, ha ridisegnato lo storico occhialino “svedese” ricoprendo il bordo a contatto con il viso con uno speciale strato di materiale plastico morbido (il TPE).

Lo strato di copertura è di circa 2 millimetri.

Le lenti di questi occhialini sono in **Polycarbonato Antifog** e l'elastico per la regolazione in silicone.

Adatto a chi non riesce ad utilizzare

il classico “Svedese” in plastica dura per problemi di delicatezza della pelle intorno agli occhi, il modello **SPY** con il bordo di gomma permette il massimo confort e la massima sicurezza per quanto riguarda la tenuta all'acqua, sia durante le competizioni che durante gli allenamenti quotidiani.

La regolazione è interamente personalizzabile in quanto è possibile utilizzare come ponte il laccio apposito in silicone (vedi foto sotto) oppure la più classica regolazione con filo e nasello.

La confezione in plastica consente di

mantenere in totale sicurezza l'occhialino dopo l'uso.

Lo svedese **SPY** viene prodotto da **Jaked** in 8 colorazioni di lenti:

arancio - verde - smoke - trasparente - blu - sky - rosso - argento.

Novità assoluta anche la produzione di modelli con lente specchiata in 3 differenti colori:

Silver - Gold - Blu.

L'occhialino **Jaked SPY** lo puoi trovare a Bologna presso il negozio specializzato in tutta l'attrezzatura per il nuoto Sterlino Sport di Via Murri 86/c o sul sito www.sterlinosport.com.



VERSIONE SPECCHIATA

Colori:

BL

SV

GD



JAKED Occhialino SPY



VERSIONE STANDARD

Colori:

BL

RD

OR

GR

SK

SV

CL

SM

L'estate anti-furto

PRESENTIAMO UNA ASSOLUTA NOVITÀ NEL SETTORE DELLE CASSETTE DI SICUREZZA: SI TRATTA DI UN BELLISSIMO CONTENITORE CHE PUÒ ESSERE UTILIZZATO IN PISCINA (MA ANCHE IN MOLTE ALTRE SITUAZIONI) PER LASCIARE AL SICURO DENARO E DOCUMENTI

DI FABIO BETTAZZONI

Uno dei problemi principali dei bagnanti estivi, siano essi frequentatori di una spiaggia o di una piscina è quello di poter lasciare in un luogo sicuro i propri valori (documenti, denaro, cellulare, ecc.) durante il bagno e quindi la permanenza in acqua, sia essa marina o di una vasca di una piscina. L'oggetto che stiamo presentando risolve in modo assolutamente geniale questo problema, liberando i bagnanti dal fastidioso assillo di ritrovare (o meno) i propri beni sotto l'ombrellone dopo la nuotata rinfrescante.

Si tratta di una borsetta costituita da una scocca in materiale plastico molto resistente e da un "manico" in metallo rivestito da morbida gomma trasparente. Una volta aperta, la borsetta (vedi foto sotto) è piuttosto capiente e può contenere agevolmente tutti gli oggetti che si ha intenzione di custodire dagli attacchi dei borseggiatori.

Non necessita di chiavi in quanto è dotata di un lucchetto a combinazione riprogrammabile e, utilizzando il manico che funziona come una



catena per motociclo, la si può fissare a qualsiasi oggetto che sia fisso e che quindi non è possibile rimuovere insieme alla nostra borsetta.

E' quindi comodissimo da legare ai raggi di supporto dell'ombrellone oppure allo stesso lettino: a quel punto il malintenzionato dovrebbe scappare portandosi dietro un lettino con evidenti problemi di agilità e velocità. Altri possibili utilizzi sono descritti nella foto sopra.

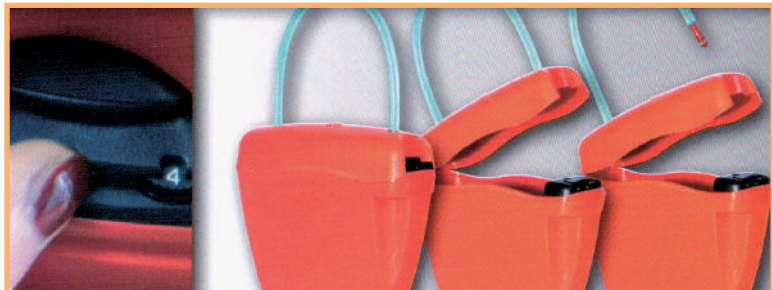
Il fatto di non necessitare di una chiave è estremamente comodo e

pratico in quanto evita un altro problema tipico del bagnante: dove mettere la chiave.

L'uso quindi è molto semplice: la combinazione di partenza è 0-0-0. Una volta aperto il coperchio, tenere premuto verso sinistra il pulsantino sul retro della serratura. Impostare quindi una nuova combinazione. Rilasciare il pulsantino e la nuova combinazione è impostata.

Si può re-impostare la combinazione ripetendo nuovamente la sequenza delle operazioni sopra descritte.

La tua borsetta anti-furto estiva, da scegliere fra una gamma di bellissimi colori, la puoi trovare al punto vendita della piscina di Altedo. Al di là dell'utilizzo in piscina si tratta di un accessorio indispensabile per chi abbia intenzione di frequentare spiagge e campeggi durante la prossima estate.



orizzonti *Jump*

ZERO
spese
per studenti
fino a 26 anni

Giovani studenti 18-35

Giovani lavoratori 18-35

Giovani coppie 18-35

E per chi diventa socio, tanti vantaggi in più!

www.emilbanca.it

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO

I “Vini d'Italia”

SUBACQUEA, VIAGGI, CONTATTO CON LA NATURA, CULTURA DEL BUON CIBO, SONO TUTTE COMPONENTI IMPORTANTI CHE CREANO UN CIRCUITO VIRTUOSO DEL “VIVERE BENE”, NEL TOTALE RISPETTO DELLA STORIA DEI LUOGHI E DELLE TRADIZIONI

DI MAURIZIO SICURO

Vini d'Italia: storica osteria di Bologna sulla via Emilia (via Emilia Levante 142). Da sempre l'osteria è un luogo d'incontri, di riunioni segrete. Nessuno tra i fumi dell'alcool ha mai preso sul serio i propositi bellicosi contro i signorotti o i prepotenti del luogo, le urla contro il governante del momento, le storie di corna e tradimenti...

Le osterie. Se andate fuori da Bologna o dall'Emilia nessuno sa cosa siano esattamente. Vi diranno sempre: un ristorante, un bar? Ma non sono né ristoranti né bar.

Le osterie a Bologna esistono da poco dopo il 1000, presenti soprattutto nella zona tra l'università e il confine della città che allora non andava oltre a quella oggi conosciuta come “zona universitaria”. Fuori porta era già campagna, mille fiumi e canali l'attraversavano; Bologna

era la capitale della seta e le osterie erano luoghi di ristoro, di trattazione di affari, di momenti di confronto tra il mondo della campagna e la nuova borghesia intellettuale: artisti, poeti, scrittori, briganti, studenti; una fauna variegata di assidui frequentatori.

Il vino bianco o rosso a seconda della stagione la faceva da padrone accompagnato dai cibi della campagna: mortadelle e formaggi.

Le osterie... le canta Guccini, le citavano Pascoli e Carducci, sempre ubicate sulle strade trafficate, sugli incroci. Alcune divenute famose per i loro proprietari: chi si ricorda ad esempio chi era Ghittoni? E la pasta fagioli a tempo?

Nella Bologna di oggi, città metropolitana con più di centomila studenti universitari, più grande enne volte rispetto a 50/60 anni fa quando ancora la città era a misura

d'uomo, di bicicletta, di “biroccio” (carretto del rigattiere, ndr) e di passeggiata, le osterie si vanno perdendo, soppiantate dalle centinaia di risto/pizza/pub/snack/china/sushi, ecc...

Per noi che amiamo natura e ambiente, mare e compagnia, il piacere di stare insieme davanti ad un bicchiere di vino, qualche volta facendo un “tre sette” da *striscio e busso*, l'osteria è un luogo irrinunciabile. E il tarocchino bolognese: ricordate cos'è?

Per noi l'osteria è una parte importante della nostra storia, quasi un passaggio obbligato, davanti ad un sano bicchiere di Sangiovese a fantasticare di viaggi fatti e sognati... e anche di quelli che non faremo mai...

Ci trovate tutti i giorni dal Lunedì al Sabato dalle 12.00 alle 15.00 e dalle 18.30 all'una e trenta.



L'insegna storica dell'osteria “Vini d'Italia” posta sull'entrata che dà sulla via Emilia Levante al n. 142.



Una delle due ampie sale dell'interno che ha mantenuto le caratteristiche originarie di tipica osteria bolognese.

Sin Tierra Agenzia Viaggi

Condizioni particolari per i soci NUOVONUOTO
Inviaci una mail e le riceverai direttamente a casa

www.sintierra.it
info@sintierra.it
051/6012844

Aperti anche tutto il sabato



STERLINO SPORT - BOLOGNA

via Murri, 86/c - 40137 Bologna - tel 051.623.71.50

Omologati FINA 2010

Akron



Akron

Speedo



Speedo

Arena



Arena

Ora il negozio Sterlino Sport è anche su



eByWater

www.sterlinosport.com

info@sterlinosport.com

Il mondo del nuoto direttamente a casa tua