>grafica pubblicitaria
>siti internet
>editoria
>fotografia industriale
16
36075 Alte Ceccato (VI)
tel 0444 491163
info@grupposedici.com
www.grupposedici.com
GRUPPO S.EDI.C.I. SRL

Sport Montecchio
www.facebook.com/sportmontecchio
Anno 16 - n. 11 Novembre 2022
E-mail: mmvi@libero.it
Direttore Responsabile: Rosanna Frizzo - Redazione, Grafica e Pubblicità: Gruppo Sedici - Montecchio Maggiore - tel. 0444491163 - mmvi@libero.it - Foto: Sandro Scalabrin - Stampa: Gr Grafiche - Reg. Tribunale di Vicenza n. 1159 del 26/11/07

SAF

Scarica il PDF

Un attacco di Benedetta Storti contro il GS Belvedere Basket Trento

www.facebook.com/sportmontecchio

LA PAROLA AL SINDACO

CONTRIBUTI STRAORDINARI, INVESTIMENTI MIRATI AL RISPARMIO ENERGETICO E COMPORTAMENTI VIRTUOSI PER AFFRONTARE UN INVERNO DIFFICILE

R.F. La situazione di emergenza che stiamo vivendo, specie per quel che riguarda l'aumento dei costi dell'energia, si ripercuote a tutti i livelli.
Le imprese affrontano altissimi costi di produzione e, se non sono costrette a chiudere, devono però ridurre le spese a svantaggio della ricerca, dell'ambiente o peggio ancora della sicurezza.
Di fronte all'aumento dei costi dell'energia elettrica anche i Comuni faranno tagli importanti delle spese a scapito della Comunità. Il momento è difficile e tutti siamo chiamati al sacrificio, ma quanto certe scelte andranno ad impattare su un settore, quello dello sport, che solo da pochi anni era uscito da un ruolo marginale, dopo che si era capita l'importanza dell'attività fisica in termini di salute, prevenzione sanitaria e crescita sociale?
Ritorneremo allo sport per pochi?
Trasformeremo gli impianti sportivi in luoghi dell'abbandono e del degrado perché non ci sono i soldi per farli funzionare?
Oppure si troverà un modo per superare l'emergenza trovando strade nuove che permetteranno di rinnovare profondamente l'idea di sport?
Montecchio Maggiore è stata Città Europea dello Sport, è stata la città del primo stadio senza barriere, del Baskin, il gioco dell'inclusione per eccellenza, riuscirà anche ad essere la città che troverà il modo di garantire, in un tempo di crisi economica il diritto allo sport per tutti?
Questo mese SportMONTECCHIO ha deciso di rivolgere alcune domande ai Presidenti della società sportive locali e naturalmente al Sindaco, che è anche Assessore allo Sport. Contiamo di offrire ai lettori un quadro veritiero della situazione e soprattutto speriamo possano emergere utili indicazioni per superare la grave situazione di crisi.

In questo tempo difficile a causa della guerra e della conseguente crisi energetica cambia tutto, anche l'idea e la pratica dello sport. Come vi state organizzando con le società sportive per contenere le spese?
«In vista del difficile inverno che tutti ci attende, in riferimento agli aumenti di energia elettrica e gas, abbiamo già da tempo invitato le società sportive, che operano sul nostro territorio, a sensibilizzare i propri atleti affinché siano evitati il più possibile gli sprechi, pensiamo ad esempio all'acqua calda delle docce.
Dal punto di vista più operativo il nostro Comune ha previsto di ridurre la temperatura delle palestre al minimo consentito e di installare termostati fissi in modo tale che non sia possibile per nessuno manometterli, inoltre abbiamo invitato ad organizzare le sessioni di allenamento della stagione invernale distribuendo le attività, laddove possibile, nelle ore della giornata che non necessitano di illuminazione artificiale».
Avete avuto momenti di confronto con le diverse Federazioni? E con le società sportive locali?
«Ad oggi il nostro Comune non ha avuto contatti con le diverse Federazioni, ma certamente abbiamo incontrato molte società sportive locali, soprattutto quelle che hanno in gestione gli impianti e che quindi sono toccate in maniera diretta e molto impattante dal caro energia. Sono tutte molto preoccupate, alcune ci hanno già chiesto sostegno. Il contesto è quello di uno scenario generale di estrema difficoltà per tutti».
E allora a che cosa si dovrà rinunciare e che cosa invece il Comune potrà fare affinché l' attività sportiva sia garantita a tutti, anche ai più fragili?
«Oltre ai notevoli contributi che ogni anno il nostro Comune eroga alle società sportive, nel 2022 abbiamo già assegnato dei contributi straordinari ai gestori dei tre palazzetti dello sport, di via Collodi, via Sardegna, e Polisportivo. Questo per ammortizzare almeno in parte gli aumenti spaventosi di energia e gas.
Va da sé però che non possiamo fare miracoli, e anche il nostro Comune deve fare i conti con lo stesso problema. Dobbiamo fare tutti un sacrificio ed evitare il più possibile gli sprechi.
Nell'arco dei prossimi tre anni abbiamo previsto investimenti importanti per interventi di risparmio energetico che ci consentiranno di abbattere notevolmente i consumi, e questo perché siamo convinti che a questo punto sia necessario un vero e proprio cambio di rotta.
C'è anche da dire che, nel tempo, abbiamo costantemente investito per ridurre i consumi, sostituendo vecchie caldaie e impianti, montando nuovi infissi, e isolando termicamente le strutture.
Siamo intervenuti anche per il risparmio dell'energia elettrica iniziando ad installare luci a basso consumo e a LED, sia negli edifici che in particolare nell'illuminazione pubblica.
Quest'ultima risulta infatti essere una delle voci che incide maggiormente sui costi complessivi».

Il Montecchio bene in trasferta male in casa

L'Alte esonera Ciro Vicari e arriva Davide De Forni

A Montecchio primo torneo ITF Future wheelchair

AMS
SAF GROUP
A.M.S. S.p.A.
Via Casalin, 3/A - 36044 Val Liona (VI) Tel. 0444/889839 - Fax 0444/889495
www.ams-spa.it e-mail: info@ams-spa.it
PARTICOLARI TORNITI IN ACCIAIO INOX, OTTONE, ECOBRAS E RAME

COME STANNO RISPONDENDO LE SOCIETA' SPORTIVE ALLE SFIDE CHE DOVRANNO AFFRONTARE IN QUESTO INVERNO DIFFICILE

E SE ACCADESSE IL PEGGIO?

R.F. Tutto costerà di più, anche praticare sport.
Ad essere pratici ecco quello che potrebbe accadere in alcune situazioni tipo.
Consideriamo una Società di qualsiasi disciplina di categoria che vive con i contributi dell'Amministrazione e il denaro che investono degli imprenditori locali.
Non ha un settore giovanile per scelta, va sul mercato a comprare i giocatori, ai quali offre contratti ragguardevoli.
Dalla scorsa estate sono raddoppiate, anzi quasi triplicate, le spese di conduzione a causa dell'aumento del costo del gas e dell'elettricità. Costa molto illuminare gli impianti per gli allenamenti, costa di più la gestione degli spogliatoi, specie l'utilizzo delle docce, per non parlare del riscaldamento. Anche il costo del post partita è andato alle stelle: bibite, pane, salumi e formaggi costano di più, per non parlare delle cene post allenamento. Consideriamo che gli sponsor a loro volta devono affrontare un aumento delle spese in azienda e potrebbero rinunciare alla sponsorizzazione.
Questa società è destinata a fallire, con tutte le conseguenze del caso, specie per giocatori che si ritroveranno a spasso e senza stipendio.
Dall'altra una società sportiva impegnata nel settore giovanile, che ha investito molto con l'obiettivo di dare ai giovani del paese l'opportunità di fare sport e crescere sani, non sta certo meglio.
A causa dell'aumento dei prezzi delle materie prime deve rivedere il budget di gestione. Si comincerà con il tagliare le spese non necessarie: basta panino dopo la partita, basta il te o l'acqua in bottiglietta durante le gare, ognuno porterà il bere da casa. Nessun rinnovo delle divise perché nel frattempo anche alcuni sponsor sono in difficoltà e non verseranno contributi. Con il finanziamento del comune si riuscirà a pagare a mala pena la metà del personale educativo.
Senza contare che l'Amministrazione è in difficoltà con i costi di gestione degli impianti e chiederà un aumento della retta che ogni anno si deve pagare per l'utilizzo degli spazi. Non resta che aumentare i contributi a carico delle famiglie.
Ma c'è anche il pensionato che frequenta la piscina coperta. Nuotare, almeno tre volte alla settimana, costa non poco. L'abbonamento è aumentato, ma sono cambiati i servizi. Di mattina, il momento migliore per nuotare in santa pace, la piscina potrebbe essere chiusa a causa dell'aumento dei costi di gestione. La sera il traffico tra le corsie diventerebbe per lui insopportabile. Meglio rinunciare, la piscina non è un luogo per anziani, come non lo è la palestra.
Solo chi lavora e non deve sostenere una famiglia può iscriversi in palestra, seguirne i corsi e usufruire di tutte le opportunità wellness.
E comunque anche per le palestre iniziano tempi duri. Aumentare il costo degli abbonamenti? O diminuire il numero dei personal trainer? Chiudere prima, non aprire tutte le mattine?
Scelte dolorose per tutti!
Per non parlare di quei bambini che arriveranno a casa dopo l'allenamento e consegneranno ai genitori la richiesta della quota annuale di iscrizione che è raddoppiata.
"Non puoi più andare a calcio, ci costa troppo, prima viene la scuola, la salute e poi il resto".
Per quel bimbo sono finiti i sogni e soprattutto il diritto di divertirsi e il diritto alla salute.
I casi presentati non sono casi limite, rappresentano situazioni possibili. Allora rinunciamo allo sport?
Sarebbe la risposta più semplice. Invece no! Bisogna andare avanti cercando di metter in campo il meglio di ciascuno, allenatore, presidente, sponsor, amministratore o genitore che sia.
Diffondere una cultura dell'impegno a rinunciare tutti a qualcosa per poter usufruire tutti delle stesse opportunità. Imparare veramente a risparmiare, a non sprecare ed accontentarsi di quello che il momento ci offre.
Qualcuno obietterà: "Se nasci campione lo diventi anche se non hai i mezzi!" Ma noi non vogliamo campioni, vogliamo giovani che possano fare sport insieme e in sicurezza.

1 COME È STATO L'AVVIO DELLA NUOVA STAGIONE?

Per le società che sono state promosse alla categoria superiore sicuramente è stato un inizio in salita.
Il Calcio Montecchio, dopo la prima severa sconfitta in casa della Virtus Bolzano ha deciso repentinamente di avvicendare il tecnico Dal Degan con una sua vecchia conoscenza, Mario Vittadello, che ha subito fatto vedere evidenti progressi, anche se la squadra manca di continuità in casa.

MATTIA ALEARDI

Ma –come ci ha detto il presidente **Mattia Aleardi**– "Sapevamo che avremmo avuto un po' di difficoltà. Sicuramente abbiamo fatto delle cose buone e degli errori ma posso affermare che stiamo affrontando il campionato con dignità e vedo la squadra crescere".
Nell'Alte Calcio, visti i pochi punti finora conquistati si è deciso di sostituire a malincuore Ciro Vicari, il mister della promozione, con Davide de Forni, a cui facciamo i migliori auguri.
Per quanto riguarda il San Pietro ancora con pochi punti all'attivo il suo Presidente **Roberto Faccin** ci ha confermato la fiducia nei confronti di mister Monfardini affermando "Il mio motto è 'si vince e si perde insieme.' Sono sicuro della forza della squadra e della capacità di invertire la rotta."
Per il Volley Femminile di A2 partenza col botto con un doppio 3-0 nel derby col Vicenza e a Perugia. Il Volley Maschile di A3, con una squadra rivoluzionata ha inanellato due vittorie esterne e due sconfitte interne. Nel basket femminile si sono giocate solo tre partite e la squadra sembra 'tosta' come sempre.
Nelle altre società interpellate, ovvero Delfini basket in carrozzina, Karibù Baskin, Volley San Vitale 2020, Atletica Montecchio, Pattinaggio Alte, Tennis Montecchio, Nordic Walking Montecchio, la stagione non ha riservato sorprese particolari.

2 IN UN TEMPO DIFFICILE A CAUSA DELLA GUERRA E DELLA CONSEGUENTE CRISI ENERGETICA CHE COSA È CAMBIATO?

IVAN CHIARI

"In questo periodo, nella vita di tutti i giorni, –ammette **Ivan Chiari**– si sentono notizie scoraggianti e anche la situazione economica delle famiglie non è delle migliori con l'inflazione che avanza e con una forte incertezza su cosa succederà nel prossimo autunno-inverno.
Ovviamente questo si riversa sugli umori delle persone che, dopo due anni di restrizioni dovute al COVID, speravano di tornare ad un tenore di vita diverso.
Fortunatamente quando si entra al campo sportivo si lasciano fuori tutte queste 'ombre' e ci si diverte a giocare a pallone o a guardare i propri ragazzi. Anche questa è una potenza del gioco del calcio."
La Presidente dell'Unione Volley Montecchio **Carla Burato** afferma invece: "Sono aumentati i sacrifici e le difficoltà in particolare legati al forte aumento dei costi in ogni settore che si ripercuotono pesantemente sul campionato, ne cito uno per tutti, le trasferte.
Se aggiungiamo a tutto ciò che i proprietari degli impianti sportivi in uso sono costretti ad aumentare le tariffe di utilizzo è facile comprendere come un settore come il nostro, che vive di contributi dei privati, possa trovarsi in enorme difficoltà."

GABRIELE VIALE

Il Presidente dell'Atletica Montecchio **Gabriele Viale**: "Sicuramente questi aumenti condizionano la gestione economica delle attività sportive e non.
Il nostro impegno è quello di permettere ai ragazzi di praticare l'attività, in quanto crediamo nel valore formativo dello sport."

3 COME VI STATE ORGANIZZANDO PER CONTENERE LE SPESE?

"A livello energetico –dice Mattia Aleardi– stiamo cercando di non sprecare nulla e ci stiamo allenando con la Prima squadra nel pomeriggio in modo di non accendere i fari che sono molto energivori. Così facendo risparmiamo denaro e siamo anche più ecologici, perché meno si consuma più si è verdi..."
Nell'Alte Calcio, afferma **Ivan Chiari** "abbiamo adottato il metodo nord europeo, cioè quello della sensibilizzazione personale e dell'auto controllo.
Abbiamo informato i mister delle varie squadre e i dirigenti di supervisionare in modo che si spengano sempre e subito le luci degli spogliatoi quando si é usciti e le luci dei campi quando sono terminati gli allenamenti. Inoltre abbiamo raccomandato che l'uso delle docce sia ponderato e non abusato.
Andremo anche a sostituire delle luci classiche con delle lampade a led e cambieremo dei pressostati, applicandone di automatici che ci permettano di fermare il riscaldamento quando al campo non c'è nessuno."

DAVIDE PEZZO

Davide Pezzo, Presidente del San Vitale '95, afferma soddisfatto: "Per il momento siamo riusciti a contenere i costi del caro energia grazie ai contratti stipulati precedentemente e insegnando ai nostri ragazzi a non sprecare le risorse così preziose."
"Ci siamo posti seriamente il problema condividendo con il gruppo squadra alcune buone azioni per contenere i costi –ammette **Carla Burato**–. Devo dire che abbiamo trovato ampia collaborazione da parte delle ragazze che non solo si sono prestate a farsi parte attiva, ma anche ad essere di esempio per promuovere buoni comportamenti. Per il resto difficile attrezzarsi.
Non possiamo giocare in impianti non riscaldati senza correre il rischio di gravi infortuni, ma comprendiamo bene la necessità degli Enti di ridurre al massimo gli oneri. Il movimento sportivo al chiuso ha bisogno del sostegno delle istituzioni e speriamo nel nuovo Governo per fare fronte agli impegni economici che si profilano più gravosi del previsto."

ANTONIO GROTTO

Antonio Grotto, Presidente del Pattinaggio Alte afferma invece: "Per ora abbiamo solo allenamenti e contiamo di avere un minimo di compenso grazie all'aumento degli iscritti.
Sentiremo il peso della situazione il prossimo anno quando inizieranno le gare, ma, con l'aiuto di tutti, troveremo le giuste soluzioni."
"Purtroppo sì –conferma **Renato Urbani**– dirigente del Basket Montecchio. La bolletta della corrente, per esempio, è aumentata del 300%. E per noi che usiamo una palestra, non ci sono tante cose che possiamo fare per ridurre i consumi in maniera consistente.
Dobbiamo solo sperare che i prezzi diminuiscano. Noi siamo i titolari dei contatori di acqua, luce e gas, e poi veniamo rimborsati dal Comune, a differenza di altre società sportive che pagano l'utilizzo delle strutture direttamente alla Amministrazione Comunale.
Ma se le bollette sono troppo alte sarà comunque complicato anticipare i soldi per pagarle..."

MARINA RUBEGA

Marina Rubega, Presidente del Volley San Vitale 2020 che ha un contratto forfettario con l'Amministrazione afferma invece, "Non si sono fatti sentire effetti troppo pesanti. Di certo non ci spaventa dopo quello che abbiamo passato negli ultimi due anni, quindi siamo lieti di non dover sopportare ulteriori sacrifici, e soprattutto di non doverli richiedere alle famiglie.
Anzi per quanto possibile cerchiamo di aiutarle, prevedendo ad esempio della scontistica in caso la sorella di una nostra atleta si iscriva nella nostra società."
"Noi siamo in concessione dal Calcio Montecchio –dice **Gabriele Viale**–, il quale per propria decisione non accenderà le luci quest'anno, per cui ci adegueremo con attività in orari solari e con l'utilizzo della pedana polifunzionale della scuola Anna Frank.
Cerchiamo di fare del nostro meglio per non penalizzare le attività dei ragazzi.
Per i più talentuosi e motivati abbiamo programmato allenamenti tecnici integrativi ad Arzignano."

MAURO ZAMBELLO

"Prevedo che ci saranno tanti ma tanti problemi per tantissimi circoli –afferma **Mauro Zambello**, maestro del Circolo Tennis di Montecchio–. Alcuni non montano neanche le strutture pressostatiche (i 'palloni'). Tanto per dire l'anno scorso tenere in piedi un pallone costava 12 euro al giorno di energia elettrica.
Oggi costa 53 euro. Quindi con tre 'palloni' abbiamo una spesa di 150 euro giornalieri solo per mantenerli. Una cosa incredibile..."

4 MANTENETE GLI STESSI NUMERI DELLO SCORSO ANNO?

In generale il trend per le nostre società sportive è positivo.
"Fortunatamente –dice **Ivan Chiari**– i numeri delle iscrizioni sono dalla nostra parte, infatti stanno crescendo rispetto all'anno precedente, soprattutto per due motivi: il primo è il frutto dei nostri centri estivi che ci fanno conoscere sempre a più persone, anche da fuori comune.
Molti ragazzi arrivano da Montebello, Altavilla, Grancona, Sovizzo e grazie al servizio pulmino che offriamo riusciamo a soddisfare le esigenze dei genitori. Il secondo motivo, di cui sono particolarmente orgoglioso, è la nascita della squadra femminile che, in maniera seria e strutturata, dà la possibilità alle ragazze di imparare il gioco del calcio. Al momento abbiamo 10 nuove giocatrici che si stanno allenando in maniera regolare."
Anche **Davide Pezzo** conferma una tendenza positiva: "Abbiamo aumentato sia il numero di ragazzi tesserati, che sono 220, sia il numero di persone (una cinquantina) che seguono le varie squadre, tra allenatori dirigenti e responsabili."

RENATO URBANI

Estremamente soddisfatto anche **Renato Urbani**: "Per l'U15 abbiamo fatto un accordo 'alla pari' con Breganze. Ci siamo iscritti come Montecchio ma ci alleniamo e giochiamo sia qui che a Breganze.
Quello che ci ha dato la maggiore soddisfazione, e che non pensavamo, è stato il grandissimo successo del centro estivo, sia per numeri che per, la qualità dell'offerta e l'impegno delle ragazze della Prima squadra che hanno fatto da educatrici.
Da questa iniziativa che è piaciuta molto ai genitori e ai loro figli è scaturito un grande interesse per il Minibasket (con femmine e maschi) con un aumento del 200% e con oltre 100 bambini anche da fuori Montecchio. Un grande numero, ma per fortuna abbiamo gli istruttori e anche gli spazi palestra necessari.
A questo si aggiunge il fatto che anche per quanto riguarda il campionato Esordienti (2011-12) abbiamo raggiunto un numero (27 ragazze) mai raggiunto finora.
Per premiarci, credo, per questi traguardi raggiunti, abbiamo avuto dalla Federazione una graditissima sorpresa che dà lustro alla nostra società e che ci dà molta soddisfazione.
Nell'ambito del progetto Believe, giovedì 3 novembre (ndr prima dell'uscita in edicola) avremo presso la palestra di Via Vigo il Responsabile Nazionale Minibasket MAURIZIO CREMONINI e il Coach del Settore Squadre Nazionali GIOVANNI LUCCHESI per tutto il pomeriggio con allenamenti per le 2008-9-10 e le 2011-12 femminile."

PIERO PERETTO

E **Piero Peretto**, dirigente del Karibù Baskin afferma: "Con i genitori e con gli atleti abbiamo un grande rapporto e per quanto riguarda i numeri abbiamo un aumento importante per quanto riguarda i ruoli 1 2 e 3 che sono quelli dei portatori di handicap. Una cosa significativa perché è per loro che è nato questo sport inclusivo e coinvolgente."
"I nostri numeri sono in continua crescita –conferma **Carla Burato**–, sia rispetto ai praticanti atleti che alle collaborazioni con le società sportive del territorio. Sono in crescita pure il nostro pubblico e gli sponsor, segno che stiamo lavorando bene e la nostra credibilità è salda."

GIOVANNI VENCATO

Anche **Giovanni Vencato**, Presidente del Volley Montecchio annuncia "Abbiamo un evidente incremento anche perché la nostra società è un riferimento a livello provinciale per il Volley Maschile sia per la A3 che per le giovanili U14, U15, U17, U19 e la serie D."
E **Gabriele Viale** fa sapere: "Siamo in linea con i numeri dell'anno scorso. Siamo però condizionati dall'utilizzo di un impianto obsoleto, che ci impedisce un certo tipo di esercitazioni (salto in lungo, salto in alto) e comporta l'impossibilità di organizzare gare..."
Mauro Zambello afferma: "Abbiamo avuto un boom di iscrizioni e siamo arrivati a 240 adulti e ad una sessantina di allievi della scuola tennis."

5 LE FEDERAZIONI VI STANNO VENENDO INCONTRO, PREVEDENDO CHE LE PARTITE DI CAMPIONATO NON COMPORTINO SPESE ECCESSIVE DI TRASPORTO? AVETE AVUTO CON LE FEDERAZIONI MOMENTI DI CONFRONTO?

Purtroppo questa è una nota dolente comune a tutti gli sport: le Federazioni sembrano non preoccuparsi della situazione contingente.
A rappresentare il malumore generale **Ivan Chiari**: "La Federazione si sta facendo trovare impreparata, soprattutto per le categorie più piccole.
Le squadre dei bambini di 5/6 anni sono inserite in raggruppamenti con altre squadre che si trovano a 30/40 Km di distanza: oltre ad un problema logistico dato dagli orari (giocano in giorni lavorativi attorno alle 17!), c'è anche un problema di costi di benzina e gasolio.
Non c'è stato nessun confronto in tal senso con la Federazione e nessuna proposta di come migliorare e contenere i costi: come sempre dobbiamo essere noi a muoverci per primi e ad investire di tasca nostra per offrire un servizio adeguato nonostante tutto."

ROBERTO FACCIN

E **Roberto Faccin**: "Non mi sembra vista anche la composizione dei gironi che la Federazione abbia tenuto conto dei disagi creati dalle lunghe trasferte.
Basta vedere la composizione del nostro girone che mette insieme le squadre della Val di Illasi con le squadre di Thiene o Piovene Rocchette imponendo alle squadre trasferte di oltre 70 km."
Differente la risposta di **Carla Burato**: "Il campionato di serie A purtroppo esula da queste dinamiche, si tratta di un campionato nazionale che vede mediamente una squadra per regione isole comprese, per cui diventa impossibile limitare le trasferte, altro discorso sono le squadre giovanili dove sicuramente le sensibilità del Presidente Manfredi e del Vicepresidente Adriano Bilato sono attente al tema.
Con la Federazione il dialogo in questi mesi è stato sereno e proficuo a partire dalla riforma dei campionati passando per i grandi eventi.
Nelle diverse occasioni di incontro sia come Presidente di UVMM che nel mio ruolo di Lega posso dire che ho trovato unità di intenti e condivisione programmatica."

6 COME L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE VI STA VENENDO INCONTRO E COSA CHIEDETE PER AFFRONTARE L'EMERGENZA?

"Con l'Amministrazione –afferma **Mattia Aleardi**– c'è dialogo e abbiamo pensato a varie soluzioni ai nostri problemi anche se non sono fattibili nell'immediato, come ad esempio la sistemazione dello stadio, un bar e un nuovo campo in sintetico perché quello attuale, dopo 16 anni, è messo male. Siamo una società di serie D e dobbiamo essere all'altezza della categoria."
Anche le altre società sportive sostengono che l'Amministrazione comunale è loro vicina, come da tradizione degli ultimi anni, a prescindere dal colore politico.
Significativa è la risposta di **Carla Burato**: "La dichiarazione del Sindaco Trapula relativa alla realizzazione di un nuovo impianto Sportivo in occasione della presentazione del Campionato 2022/2023 presso la Sala Consiliare ci ha confortato.

CARLA BURATO

La scelta molto sofferta di spostarci temporaneamente in altra sede per allestire un roster più competitivo ha già portato più di qualche frutto.
Vogliamo proseguire su questa strada e sapere che è in arrivo una 'Nuova Casa' ci stimola ulteriormente a fare bene. Restano da trattare altri temi e in particolare la crisi energetica ma sapremo affrontare anche questa."

7 COME CAMBIERÀ LO SPORT?

Per **Davide Pezzo** "Sarà sempre più fondamentale per la nostra vita."

ANNA RANCAN

"Se non si va verso l'impatto zero energetico di tutti gli impianti sportivi –dice **Anna Rancan**, Presidente dei Delfini– molte strutture saranno costrette a fare scelte, purtroppo con riduzione di orario di utilizzo...
E questo sarà deleterio per le Società Sportive specialmente quelle più piccole e soprattutto per i ragazzi che amano lo Sport!"
E **Carla Burato**: "Cambierà nella misura in cui sapremo affrontare le sfide e condividere le soluzioni. Il rispetto dei luoghi, delle famiglie e del loro impegno sarà il perno dell'evoluzione.
Dovremo essere capaci di garantire a tutti le medesime opportunità, poi i talenti seguiranno altre strade. Lo sport deve rimanere accessibile a tutti."
Per **Gabriele Viale** "Le società sportive dovranno consorziarsi, ottimizzare l'uso di impianti e mezzi.
Non ci sarà più futuro per le piccole associazioni.
Inoltre le nuove norme fiscali faranno chiudere nei prossimi anni almeno il 50% delle associazioni sportive."

L'ANGOLO MONTECCHIO MAGGIORE 1928

MONTECCHIO BELLO IN TRASFERTA E DISTRATTO IN CASA

I Biancorossi fanno bottino pieno lontano da casa e zero punti allo stadio Gino Cosaro

Filippo Strada

LA SITUAZIONE

Dopo 9 partite il Montecchio ha 10 punti con 3 vittorie, 1 pareggio e 5 sconfitte. Nelle trasferta di Montebelluna la compagine castellana non ha preso gol e ne ha rifilati due alla squadra di casa.
Nella successiva partita casalinga dopo l'occasionissima capitata al 19' il Montecchio subisce due gol in 5 minuti (28' e 33') e chiude il primo tempo sullo 0-2. Nella ripresa tante occasioni da ambo le parti ma è ancora il Mestre che, cinicamente, si porta sul 3-0 (8'). Il Montecchio continua ad attaccare e crea delle buone occasioni da gol, che arriva nei minuti finali (44') con il solito Strada che ubriaca la difesa avversaria e segna il gol della bandiera.
La voglia di rivalsa si fa vedere a Portogruaro con un bel 4-1.
Ritornato in casa il Montecchio non riesce ad esprimersi al meglio e con Dolomiti Bellunesi si fa superare sul finale, e in maniera immeritata, per 1-2.
Ora, a 10 punti, è in compagnia di altre 4 squadre, nella zona playout.
Il gioco c'è, almeno in trasferta. Manca un po' di continuità e di fortuna in casa.

Union Clodiense Chioggia Sottomarina	19	Levico Terme	12
Luparense	16	Mestre	11
Campodarsego	16	Montecchio Maggiore	10
Este	15	Legnago Salus	10
Calcio Caldiero Terme	14	Dolomiti Bellunesi	10
Adriese	14	Portogruaro Calcio	10
Cartigliano	14	Cjarlins Muzane	10
Virtus Bolzano	13	Torviscosa	6
Villafranca Veronese	12	Prodeco Calcio Montebelluna	5

FILIPPO STRADA
IL BOMBER DEL MONTECCHIO

Filippo Strada, 25 anni, trequartista, è la bella sorpresa e l'attuale bomber del Montecchio con 4 gol in 6 partite disputate.

Come hai visto il percorso della squadra dall'inizio fino a questo momento?
"Eravamo praticamente tutti nuovi e abbiamo dovuto far passare un po' di tempo per conoscerci. Abbiamo fatto un po' di fatica ma adesso abbiamo creato degli automatismi che ci fanno giocare meglio. E con il gioco arrivano i risultati che danno fiducia e consapevolezza nei propri mezzi. Stiamo andando nella direzione giusta ma bisogna continuare così".

Non hai giocato subito perché venivi da un brutto infortunio...
"Sì, sono stato fermo un anno. Per me era importante ricominciare con gradualità perché dopo la rottura del tendine rotuleo bisogna fare le cose con i tempi giusti."

Adesso, per come ti si vede giocare, è tutto lasciato alle spalle...
"Sì. E speriamo di continuare così..."

Quali sono le tue caratteristiche più importanti?
"Di sicuro il tiro in porta, poi la predisposizione al 'dialogo' con gli altri e la capacità di attaccare la profondità."

Per il modo che hai di giocare, di correre dietro gli avversari, di non avere paura nei contrasti e di provare a tirare da tutte le posizioni ricordi un po' la bandiera e il capitano della promozione in D, Matteo Casarotto...
"Mi fa molto piacere. Sarebbe bello fare quello che ha fatto lui. Per me e per la squadra... Quando provi il tiro non devi avere paura di sbagliare, anche sembra una situazione impossibile. Come quello della vittoria all'ultimo minuto con la capolista Campodarsego..."

Dove pensi di dover migliorare?
"Sicuramente si può fare sempre meglio e ci si allena per questo. Ho margini di miglioramento soprattutto nel colpo di testa e nel piede sinistro."

Hai qualche campione a cui ti ispiri?
"Per come sto giocando adesso da seconda punta guardo a Lautaro anche se il mio idolo è stato Ronaldo - il fenomeno. Due campioni interisti anche se non sono tifoso di nessuna squadra."

Quali sono i tuoi obiettivi?
"Il primo di stare bene e di trovare continuità nel giocare. Il secondo di fare più gol e assist possibili per raggiungere al più presto la salvezza." Dopo un anno di sofferenza non mi pongo però dei limiti e voglio giocare in modo spensierato e con leggerezza."

La 'leggerezza' può essere il segreto dei goleador, di quelli cioè che hanno il fiuto del gol...
"Certo non pensare ma fare le cose con il giusto intuito 'ruba' il tempo ai difensori e ti permette di segnare più facilmente, ma l'attaccante moderno deve giocare con e per la squadra e non aspettare in area l'ultimo passaggio..." Gli assist che fai ai compagni sono importanti come i gol."

Al di fuori del calcio hai qualche hobby?
"Sono uno molto tranquillo, e quando posso, mi piace viaggiare."

Due parole su mister Vittadello...
"E' un condottiero. Ha dato compattezza alla squadra, capisce il calcio e ti mette in campo in modo da farti giocare al meglio. Con lui ci divertiremo..."

CON LA SERIE D LA JUNIORES DIVENTA 'NAZIONALE'

La Juniores Nazionale

S.S. Alfredo Plumitallo, il nuovo mister della Juniores, deve essere molto contento dei suoi ragazzi. Dopo sei giornate la sua squadra è terza in classifica con 4 vittorie, 1 pareggio e una sola sconfitta...
"Non mi posso certo lamentare anche perché con la Prima squadra in Serie D, il campionato è fatto praticamente da tutte le squadre di categoria del Triveneto. Di conseguenza, rispetto alla scorsa stagione il livello si è certamente alzato..."

Da quanto tempo sei al Montecchio?
"Questo è il mio sesto anno. Ho iniziato con due bienni dei Giovanissimi e poi ho fatto un anno di Allievi."

Per te, dagli Allievi, è stato un bel salto...
"Diciamo un doppio salto. Passare dagli Allievi alla Juniores fa una bella differenza. In più, quest'anno, facendo non più il campionato Elite ma quello Nazionale c'è uno step ulteriore."

Come giudichi questo campionato?
"E' un campionato di grande importanza in cui tutte le società mettono tante risorse,. Le trasferte sono spesso lontane, praticamente come quelle della Prima squadra in Veneto, Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige.
Si usa spesso il pullman e si sta molto assieme."

Qual è la differenza principale rispetto al campionato Allievi?
"In questa categoria si è molto più focalizzati sui risultati piuttosto che sulle prestazioni.
Io, personalmente, cerco di fare in modo che il risultato sia la conseguenza di una buona prestazione. A volte le partite sono speculative e il gioco lascia a desiderare. Si ha a che fare con allenatori molto preparati e squadre molto organizzate. Per fare gol bisogna trovare delle soluzioni. E questo è anche il bello del calcio..."

Alfredo, tu sai che negli ultimi anni, spesso chi ha allenato la Juniores ha poi fatto il grande salto in Prima squadra...
"Vediamo. Ogni cosa è una storia a sé. Intanto mi concentro per quest'anno cercando di valorizzare questi ragazzi in maniera che possano avere la chance di approdare in Prima squadra."

Ci sono poi ragazzi della Juniores che giocano anche in Prima squadra...
Ce n'è più di qualcuno. Normalmente di ragazzi che si allenano con la Prima squadra ne abbiamo sempre 2 o 3.
Sono davvero dei 'ragazzi d'oro' perché capiscono l'impegno che si deve avere per ottenere dei risultati.
Non prendono sottogamba la Juniores e anzi sanno che per loro può essere un trampolino di lancio e non un purgatorio... Un esempio per tutti è Alex Crestani che adesso gioca in pianta stabile in Prima squadra."

Che tipo di gioco 'predichi'?
"Abbiamo dei principi di gioco che cerchiamo di rispettare ma non uno schema di gioco. Mi piace cioè avere una squadra abbastanza offensiva ma, siccome i team che vincono sono quelle che prendono meno gol, anche solida in difesa."

Molte squadre blasonate praticano il 'gioco dal basso' e in alcune situazioni, così facendo, si 'prendono' dei gol evitabili. Tu cosa ne pensi?
"Anche noi, quando è possibile, partiamo 'dal basso'. Lo facciamo per assicurarci il possesso della palla. Quando invece si fa il rinvio, la media del possesso palla mantenuto è del 30-40%.. E' chiaro però che non metto in condizione i ragazzi di mettersi in difficoltà. Se l'avversario applica un pressione molto forte è meglio fare il lancio lungo."

Preferisci un giocatore talentuoso ma che corre poco o un 'corridore' con i piedi non tanto buoni?
"Io ho bisogno di 10+1 giocatori che corrono. I ragazzi lo sanno. Il giocatore che fa solo una fase è morto prima di nascere."

Che tipo di allenatore sei?
"Ci tengo al rispetto delle regole. Sono abbastanza organizzato e meticoloso, non mi piace lasciare le cose al caso.
Sono i particolari che a certi livelli fanno la differenza."

Nel campionato che state disputando sono più importanti le doti fisiche, la tecnica o la tattica?
"La gamba. C'è un ritmo molto alto e per mantenere la palla bisogna avere anche la tecnica. Ma se non hai fisico, la palla te la rubano."

Quali emozioni hai provato quando sei andato in panchina in Serie D al posto di Mario Vittadello che non aveva ancora il tesserino pronto?
"E' stata una emozione grande ed inaspettata."

Cosa vuoi dire ai tuoi ragazzi?
"Non so come andrà a finire il campionato, ma posso dire che ho un gruppo fortissimo e che sta lavorando benissimo."

Il Fotoracconto del mese

Le due partite interne con Mestre e Dolomiti Bellunesi sono state segnate da alcuni errori difensivi assolutamente evitabili

Montecchio - Mestre 1-3

Un Mestre cinico punisce il Montecchio

Il gol della bandiera di Strada

Sintesi Montecchio - Mestre

Montecchio - Dolomiti Bellunesi 1-2

Il primo gol dei Bellunesi su punizione

Su angolo gol del pareggio in acrobazia di Gomes De Pina

Il definitivo 1-2 al 43' della ripresa

Sintesi Montecchio - Dolomiti Bell.

Intervista a Vittorio Donadello

IL SAN VITALE BATTE IL SAN LAZZARO IN UNA PARTITA FRIZZANTE ED EQUILIBRATA

San Vitale '95 - San Lazzaro 3-0

Rigore non concesso per fallo su Frigo

Arriva il primo gol di Cenzato su rinvio del portiere

Momenti di tensione

Frigo fa il secondo gol sul finire del primo tempo

Contatto da rigore

Rigore fallito

Frigo fa doppietta

Sintesi San Vitale - San Lazzaro

Intervista a Dario Lucatello

ESONERATO VICARI

Davide De Forni

"Sapevamo —ammette Il Presidente dell'Alte Calcio Ivan Chiari— che la Prima categoria sarebbe stata difficile e molto equilibrata, senza squadre cuscinetto e senza compagini 'ammazza-campionato'.
La nostra partenza è stata entusiasmante, con il passaggio del primo turno di Coppa e con partite importanti contro squadre ben più pronte di noi in questa categoria, come Brendola, Sovizzo e San Pietro. Però con l'inizio del campionato la situazione è cambiata, abbiamo perso certezze e fiducia e siamo stati anche molto sfortunati con molteplici infortuni. Questo ci ha fatto racimolare solo tre punti in 6 partite e ci ha spinto verso un cambio della conduzione tecnica della squadra. Scelta molto sofferta e dolorosa considerato anche il fatto che mister Ciro Vicari ci aveva condotto alla vittoria del campionato nella scorsa stagione e il suo vice Enrico Peotta è una bandiera di questa società.
Purtroppo un presidente e una società devono fare anche questo per dare una sterzata all'ambiente. Abbiamo scelto mister Davide De Forni per la sua conoscenza del girone e per le sue doti che ha già dimostrato in passato. A lui e al suo vice Nicola Dal Maso auguro un buon lavoro."

L'ALTE CALCIO PERDE PESANTEMENTE IN CASA 0-4

La partit si apre con una bella occasione per Rigodanzo, poi è uno show della squadra ospite...

Sintesi Alte - Alto Astico Cogollo

Intervista a Ivan Chiari

GRANDE SUCCESSO PER IL "TORNEO ITF FUTURE WHEELCHAIR CITTA' DI MONTECCHIO MAGGIORE"

La prima edizione dell'evento sportivo internazionale "Torneo ITF Future wheelchair Città di Montecchio Maggiore – Trofeo Diquigiovanni", riservata agli atleti del circuito mondiale di tennis su carrozzina è stata disputata dal 5 al 7 settembre sui campi di via del Vigo.
A gareggiare sulla terra rossa 16 atleti e 8 atlete provenienti da Italia, Gran Bretagna, Stati Uniti, Cuba, Slovacchia e Tanzania. In palio il montepremi di tremila euro e i preziosi punti della classifica mondiale che consentono l'accesso ai tornei più importanti del mondo. Dopo tre intensi giorni di gare, sono stati assegnati i quattro titoli in palio.
Nel singolare maschile, vittoria per lo Statunitense Conner Stroud che si è imposto 6-0, 6-0 contro l'italiano Edgar Andres Scalvini Lozano.
Negli incontri precedenti, ha superato nei quarti 6-0, 6-0 l'italiano Nicolò Bastianello e in semifinale lo slovacco, compagno di doppio, 6-2, 6-0.
In campo femminile, si è svolto un girone all'italiana, che ha visto le atlete sfidarsi tutte una contro l'altra. La vittoria è andata alla britannica Robyn Love che si è imposta in tutti e quattro gli incontri disputati. Secondo posto per l'italiana Vanessa Ricci, con 3 vittorie.
Nel doppio maschile, i due finalisti del torneo singolare Conner Stroud e Jozef Felix, si sono imposti 6-1, 6-0 contro la coppia tutta italiana formata da Mario Cabras e Antonio Cippo.
In semifinale avevano superato un'altra coppia italiana, composta da Francesco Felici e Edgar Andres Scalvini Lozano (6-3, 6-0).
Nella finale del doppio femminile, la coppia britannica composta da Mariam Ayeni e Robyn Love, al termine di un match molto combattuto, ha avuto la meglio al super tie-break sulle italiane Roberta Faccoli e Maria Paola Tolu (6-3, 3-6, 10-8).
Grande soddisfazione è stata espressa dal direttore del torneo e fondatore del Tennis Palladio '98 Enrico Bettini: «Assieme all'Amministrazione comunale ci eravamo ripromessi di rivitalizzare il circolo e di riportare a Montecchio competizioni di livello nazionale e internazionale.» e al termine delle premiazioni ha dato appuntamento all'anno prossimo per la seconda edizione del torneo.
Presente alle premiazioni anche il sindaco di Montecchio Maggiore Gianfranco Trapula, che si è complimentato per l'organizzazione del torneo e per aver portato a Montecchio Maggiore un evento di livello internazionale e Paolo Tosti, titolare di Diquigiovanni, title sponsor del torneo, che si è detto soddisfatto e ha ringraziato Enrico Bettini, sempre sensibile alla promozione dello sport.

SERIE B FEMMINILE: ALTI E BASSI DEL MONTECCHIO IN AVVIO DI CAMPIONATO

Lino Vandin

L'impatto con tre partite è bastato per dar ragione all'allenatore Andrea Callegaro, quando prevedeva un campionato difficile e senza respiro. Innanzitutto la sorpresa di straniere, presenti fin da questi incontri. Esse stanno facendo la differenza, regalando anche risultati sorprendenti da parte di squadre esordienti che potevano anche essere considerate più malleabili. Altro problema per Montecchio è stato l'avvio senza Sofia Curti, una giocatrice importante, soprattutto dopo che dalla campagna acquisti non è arrivata l'attesa lunga. Non può meravigliare, quindi, la constatazione che il più grande acquisto sia stato la permanenza, per un altro anno, di Micaela Zanuso.
Una presenza che sta aiutando molto le nostre giovani lunghe. Soprattutto, mostrando ad esse come prendere le misure su qualche centro avversario, che, oltre ai centimetri o peso in più, mostra malizia e grande capacità di posizionarsi sotto i canestri. Conforta, inoltre, come le giovani arrivate quest'anno in squadra, si siano già bene inserite nel gioco, dando possibilità a cambi che consentono a Callegaro di alzare i ritmi soprattutto difensivi.
Queste ragazze hanno la possibilità di esprimere la loro bravura anche nella Under 20 che ha già iniziato con successo il campionato di Promozione.
CAMPIONATO SERIE B. In casa della ripescata Sarcedo il Montecchio cozza di brutto contro Sivka Slovena, una play U 18 d'altezza inusuale che vedremo presto sulla panchina del Famila. Contro le castellane ha messo a segno 23 punti e nella seconda partita ad Abano addirittura 30. Ciononostante la squadra di Callegaro, pur mancando della giocatrice (Curti) che più di tutte poteva ostacolare questa fuoriclasse, reagisce ad una formidabile partenza del Sarcedo e chiude l'incontro (68-54), con il rammarico dei due punti persi, ma con la consapevolezza di poter fare molto meglio. Ed è questo che è avvenuto nel secondo incontro, ospitando Belvedere. Brutto avvio avevano fatto le neopromosse trentine contro Gattamelata (47-60) ma, col rientro di alcune assenti, tra cui la ben nota Fadanelli, già bandiera del Riva del Garda con la quale Montecchio ha un trascorso di epiche battaglie, tutto è cambiato nella squadra diretta da Eglione. Contro questa squadra, a Montecchio si è avuto l'impressione di rinverdire antichi scontri, con la differenza che l'avversario aveva nome diverso. Alla fine, s'è vinto nell'ultimo minuto, difendendo un vantaggio minimo e allungando fino a 75-70, grazie al fallo sistematico delle avversarie. Sottovalutata forse questa vittoria, si è capito invece la sua importanza dal successo successivo delle trentine sull'imbattuto Abano. Nella stessa sera, purtroppo, le castellane incontravano una serata nera al tiro dal perimetro (0/19) che ha causato un bottino di appena 40 punti, a fronte dei 61 del Cus Padova. E pensare che proprio il tiro da fuori avrebbe potuto far pendere la bilancia in senso favorevole, di fronte alla prevalenza della squadra universitaria padovana, che poteva contare su due centri canadesi che dominavano sottocanestro. Montecchio ora deve incontrare Gattamelata Padova in casa e s'aspetta una prestazione convincente, come quella contro Trento.
CAMPIONATO PROMOZIONE. Come accennato, la squadra Under 20 ha iniziato positivamente il campionato di Promozione, andando ad espugnare (52-67) il campo del Leobasket Lonigo e sconfiggendo in casa (54-51) le padovane del Camin. Non si aspetta da queste giovani altro obiettivo, se non crescere in vista di essere sempre più utili in serie B.
Nel roster della squadra appartengono alla classe 2003: Lisa Facchinetti (ala), Valentina Varalta (ala/centro), Rebecca Anselmi (play/guardia), Chiara Gasparella (play) e Diana Tognazza (play).
Del 2004 sono: Martina Saccardo (guardia), Diana Bisognin (guardia), Giulia Perego (ala), Martina Brazzale (guardia), Arianna Righele (ala/centro) ed Elisa Garzotto (guardia).
Ancora più giovani sono: Sabrina Danese (play, 2006) e un gruppo del 2007 comprendente: Lizet Bedin (play), Julia Cora (ala), Camilla Carli (ala) e Gloria Parlato (ala/centro).
Allenatori sono Silvia Nardon e Enrico Mercadante. Dirigente accompagnatore è Gabriele Varalta.

L'U20 del Basket Montecchio

LO SAPEVATE CHE?

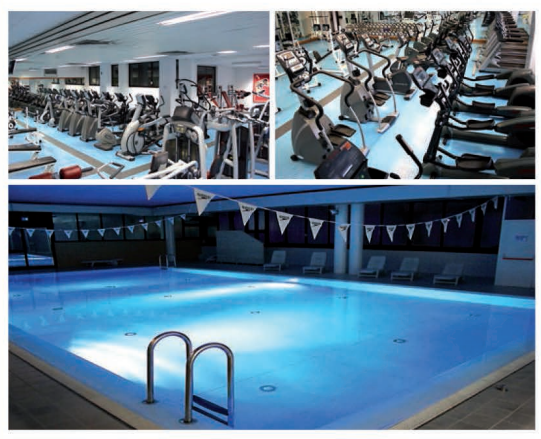
RUBRICA DI CURIOSITA', INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI

CHILI, GENI, BUON CIBO, MOVIMENTO = SALUTE

R.F. I social ci hanno rimandato immagini di personaggi famosi, trasformati dopo che hanno perso molti chili.
Il caso più famoso è quello della cantante Adele che di chili ne ha perso 20. O la nostra cantante Noemi, trasformata in meglio grazie alla dieta META (medical education transform action) che mette insieme dieta, attività fisica e sostegno psicologico. Entrambe rivelano che hanno cambiato il modo di nutrirsi, ma soprattutto hanno intensificato l'attività fisica. Certo Adele avrà il tempo di fare tre allenamenti al giorno abbinando il cardio alla boxe. Per restare in Italia Geppi Cucciari si è affidata al TRX (Total resistance exercise) bruciando circa 400 calorie all'ora.
Questi esempi dimostrano che l'attività fisica è imprescindibile, ma questo lo sapete già!
Quello che forse non sapete del tutto è che la forma fisica è una questione di geni, ovvero c'entra il nostro patrimonio genetico, oggetto di studio dell'epigenetica che cambierà il nostro modo di rapportarci con il nostro corpo in meglio, naturalmente.
Ma, attenzione! Stare bene fisicamente, mantenersi in forma è strettamente correlato ai nostri stili di vita.
Se mangio spesso fuori, se dormo poco, se bevo più del dovuto, se fumo, se non faccio attività fisica, ingrassare sarà inevitabile.
Qualcuno dirà: "Non ce la faccio a non mangiare, e poi perché rovinarsi la vita con tanti sacrifici?"
E qui entra in gioco il supporto psicologico. "Non devi rinunciare, devi solo diminuire e controllare!"
"Ah! Quindi posso mangiarmi un cioccolatino una volta ogni tanto?"
"Si purché sia l'unica porzione dolce per quel giorno!"
Quindi imparare a godere dei momenti che ci sono dati in fatto di cibo. Gustarlo con gli occhi prima e con il palato poi. Masticare lentamente.

TRX

MAX Fitness Center
FITNESS - PISCINA - SQUASH - RIABILITAZIONE - AREA MEDICA
RIABILITAZIONE
FITNESS
PISCINA

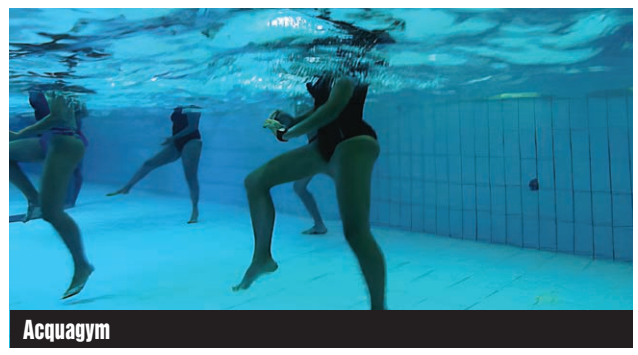


Viale Trieste 89 - Montecchio Maggiore (VI)
Tel. 0444/491915 Cell. 333/2859853
www.centromax.it Facebook: MAX s.r.l.

LA CELLULITE

Lo staff del MAX

La cellulite è un'infiammazione del tessuto connettivo ed è considerata un inestetismo che colpisce l'70-80% delle donne non necessariamente sovrappeso.
Si evidenzia soprattutto in alcune regioni del corpo (cosce, glutei e fianchi), particolarmente sensibili all'azione degli ormoni sessuali femminili (estrogeni) che tendono a far ritenere liquidi e accumulare grasso mentre la microcircolazione sanguigna e linfatica periferica procede con difficoltà.
Il mancato drenaggio dei liquidi determina quindi una stasi idrica e un processo infiammatorio locale.
Le principali cause sono di natura genetica, ormonale, vascolare, posture (troppe ore in piedi), alimentazione, fumo, scarso riposo notturno, vestiti troppo stretti e sedentarietà.
Le soluzioni per prevenire e combattere questa patologia sono: corretta e varia alimentazione, massaggio, linfodrenaggio, attività fisica continuativa a bassa intensità prestando bene attenzione a non andare eccessivamente verso l'affaticamento perché la produzione di acido lattico rallenta ulteriormente la circolazione (acquagym, nuoto e palestra con programmi mirati), trattamento con elettromedicali specifici (Human Tecar Physio TT combinato con Human Tecar Hcr 801).
Possiamo aiutarvi a stare meglio.
Venite a trovarci al Centro MAX.
I nostri professionisti Vi aspettano.


Acquagym