

alè SAN GIULIANO !!!

Rivista ufficiale della squadra di calcio più forte del mondo

Numero 4 – 13 settembre 2000

PROBLEMI DI NUMERO E BIO DANZA!!!

ANSA: Nella prima amichevole, il San Giuliano è stato duramente sconfitto dal Montepastore per 5-1. L'unica rete rossoblu porta la firma di Ghelli, a segno su rigore a inizio ripresa.

L'episodio più grave rimane però il terribile infortunio al difensore Emanuel Bacci, che ha riportato la rottura del tendine sulla caviglia. Il difensore sarà operato già la prossima settimana. Difficile stabilire i tempi del rientro. Nervosismo e tensione hanno inoltre caratterizzato la scarsa prova dei giuliani, immediatamente sotto processo, alla vigilia del campionato. Si avvicina infatti il giorno del debutto, nel posticipo contro il Porto 80, martedì 19 settembre, al campo Bonzi, ore 21 (diretta radio sul cellulare del Pres).

Vorrei esprimere il migliore in bocca al lupo a Bacci con l'augurio e la certezza di rivederlo almeno a fine stagione

Mi allaccio a questo per valutare la situazione ad oggi 11/09/2000. sono preoccupato, non poco, per il numero che ritengo molto scarso di giocatori.

Contando Ringressi, Breschi, che non assicurano la loro presenza ed inoltre Zuin che per quest'anno non può assicurare la totale presenza come l'anno passato, Bacci infortunato, si prospetta una rosa di appena 14 giocatori, che assicurerebbero, il condizionale è d'obbligo, la presenza al 100%.

Pochi, molto pochi, vista l'esperienza che ormai da 6 anni mi sono fatto.

Per quanto riguarda la partita di sabato non farei drammi, anche se c'è da notare il grande gap che si ha dal punto di vista atletico. Siete , a mio avviso, e parlando in generale, molto, ma molto indietro.

Coraggio!!

Quindi faccio appello a tutti voi di trovare qualcuno disposto ad indossare la casacca rosso blu e anche in fretta.

IL PRESIDENTE NAVARRA Comm. MASSIMO

ALLACCIATE LE CINTURE!

Con le gambe pesanti e la rosa ristretta, si deve comunque guardare al campionato con tranquillità

Martedì 19 Settembre, se tu, misero uomo, giochi nel Porto 80, trema, arriva il San Giuliano. Una squadra ancora in elaborazione, con una rosa ancora da definire e un pò indietro in preparazione. Ma basta così con le lamentele. E dice questo uno che ha iniziato subito a piagnucolare, a Montepastore, e che di questo si scusa. Ma forse, a parziale discolpa mia e di tutti i brontoloni di sabato pomeriggio (mentre i nostri avversari puntavano ai fatti, dissacrandoci con 5 perette), si è messo anche l'agonismo interno per la brama di farsi vedere, di mettersi in competizione, in un' amalgama di squadra tutta da costruire. Secondo me, comunque, il vero problema è ricostruire la grinta maxima distribuita l'anno scorso, sottoforma di bastonate nei garetti ai malcapitati avversari. Una squadra unita e vincente, però, si costruisce prima di tutto dallo stare insieme e aiutarsi l'un l'altro (si prenda questo fascio informe di righe principalmente come una personale autocritica). Detto ciò mi sarebbe piaciuto, e molto, se i mattoncini fossero stati messi assieme già dai Giardini Margherita, nel qual caso, forse, il fiato ci sarebbe stato, e sarebbe stato speso più proficuamente in quel di Montepastore. Questo lo dico non solo per quanto riguarda la corsa e gli scatti, ma anche semplicemente per lo spirito di gruppo. Non capisco perchè, anche quest'anno, a correre ai Giardini ci sia stata una realistica media di 5-6 giocatori a volta, pari a circa il 30% degli atleti a disposizione. Quanti di noi hanno fatto più di 5 allenamenti (su un totale di 13 serate dal 28 agosto)? Ecco spiegata la debacle di Montepastore, non credo ci sia altro da dire. Personalmente reputo la preparazione iniziale come indispensabile, e purtroppo quasi nessuno l'ha praticata (ovviamente ognuno deve fare i conti con i propri impegni). Comunque ben vengano i posticipi di queste giornate di campionato iniziali, giocando di sera è probabile che il fiato risulti meno corto. In quanto alla nostra rosa, essa si è fatta strettina a causa della non disponibilità di alcuni giocatori, ancora mai o quasi mai presenti in ogni manifestazione, e per il gravissimo infortunio di cui è stato vittima lo sfortunato Emanuel, quanto mai vittima della classica Sindrome del San Giuliano (si ricordi come spesso i nuovi sono rimasti al palo colpiti da sfighe immonde). Per rispondere a queste problematiche, penso che i magici fratelli Massari dovrebbero essere integrati a forza nella rosa (avete letto "La Compagnia dei Celestini" di Stefano Benni? Mi vengono in mente i favolosi gemelli Finezza), inoltre qualche vecchia faina, o qualche rude giocatore, potrebbe fare al caso nostro. Si mobilitino i vari talent scout della zona.

Comunque, essendo ottimista di natura, vorrei almeno sottolineare come l'inizio gara montepastorese non sia stato così male. Confusionari, giocando forse a casaccio, ma in grado di creare con Maci la prima palla gol dell'incontro, abbiamo fatto vedere qualcosinainainaina. In più il campionato è più lungo del precedente, e concede forse qualche tempo di recupero. Come al solito, e come dicono i giocatori più forti di me (cioè tutti), occorrerà vivere alla giornata, giocando ogni partita come se fosse l'ultima. E chi non ricordasse bene lo spirito da adottare, pensi a una certa partita di domenica mattina vinta 4-3, e andrà sicuramente bene. Alle 8 sono alzato.....

Andrea Bergonzoni

Mi associo agli auguri per Emanuel

Riguardo al numero ho contattato un amico che sembra essere interessato. Ovviamente il mio problema è che la maggior parte di persone che conosco non sono più giovani e possono avere anche impegni familiari, lavorativi, ecc.

Riguardo alla condizione fisica, ieri (lunedì 11, n.d.r.) abbiamo fatto un ottimo allenamento (grazie all'ottima conduzione di Luca Vittuari) e i presenti sono decisamente in crescita (in particolare Maci e Baldo). L'invito a tutti è di lavorare intensamente, perchè ne avremo bisogno.

Un consiglio a tutti, prima di decidere quale reparto abbia maggiore necessità di rinforzi, proviamo a parlarne col mister.

Riguardo alla partita di sabato vorrei solo esprimere un pensiero. C'è stata troppa discussione in campo su come organizzare la difesa (è successo nel primo tempo). Credo sia necessario parlare in pochi per evitare comunque i dibattiti. Se il libero dà delle indicazioni è opportuno ascoltarlo, eventualmente chiedere lumi alla panchina o attendere la fine del tempo per riorganizzare la squadra. Meditate....

Angelo Pietra

Caro Pres,

io ho visto un gran San Giuliano: la squadra si è mossa alla Bergonza, molto lentamente, ma è solo questione di tempo. L'importante è che la squadra esista ancora, con lo spirito giuliano. Le tensioni che si sono registrate durante il primo tempo sono, a mio avviso, frutto della crescente presa di coscienza di una pietosa condizione fisica.

Niente allarmismi, dunque, dal punto di vista del gioco (problemi ce ne sono, ma noti)

Piuttosto la rosa...quello è un problemino non da ridere. Proverò a contattare l'Ornelli e forse un altro semi-giocatore che si renda disponibile per eventuale panca.

Personalmente credo di raggiungere uno stato presentabile tra il 7 e l'8 Ottobre.

Baci, il Libero Ilenio Mordenti

IL TEST DI ALE' SAN GIULIANO

MA TU QUEST'ANNO GIOCHERAI ?

Ad ogni avvio di stagione scatta la lotta per far parte dell'11 titolare. Quali sono le tue chances ? Scoprilò con questo test

1- Del Mister pensi:

a Il Mister è un ragazzo intelligente, simpatico e, devo dire, molto bello. La sua sagacia tattica e la sua abilità nel tenere il gruppo sono risapute doti. Sono completamente a sua disposizione, perchè sono convinto che nelle sue esperte mani migliorerò molto e mi toglierò un sacco di soddisfazioni.

b Il Mister è indubbiamente bravo, e penso che se mi farà giocare nel mio ruolo saranno dolori per tutti. Chiaramente non devo essere io a dirgli le cose, ma sono convinto che il dialogo sia l'arma giusta per farci vincere

c Il Mister è bravo, anche se ogni tanto mi sembra che spari qualche cagata. Poi quel fratello juventino non mi convince, per me è più gobbo di Mami.

2- A quale di questi profili di giocatori pensi di somigliare di più?:

a Sono un giocatore dai piedi buoni, e amministro bene la difesa. Ho anche un gran tiro di sinistro, e non nascondo le mie velleità di tirare qualche cannonata su punizione. Devo dire che talvolta la mia dieta è un pò troppo mediterranea, inoltre mi piace dire la mia ai guardialinee, specie quando è chiara la loro miopia e ignoranza da bue muschiato.

B Sono un mediano all'antica e prediligo giocare in mezzo davanti alla difesa a picchiare tutti. Magari non sono velocissimo, e può capitare che accentui leggermente i falli subiti con tuffi non sempre ben riusciti, ma sono generoso e fan di Lima, visto che Ciccio Marocchi ha appeso le scarpe al chiodo.

C Sono un attaccante piuttosto veloce e grintoso, e segno molto. Magari sbaglio la rete davanti alla porta, però l'azione dopo faccio gol da calcio d'angolo. Adesso vi lascio perchè vado di corsa su per San Luca (per la terza volta quest'oggi)

3- L'allenamento per te è:

a Una menata, non capisco perchè si debba correre al freddo nella polvere e sentire quel rompino di Maci che canta Maracaibo.

b Utile, anche se a lungo andare è pesante, penso comunque che ognuno debba garantire almeno l'allenamento del mercoledì.

c Bello. A solo sentire la parola allenamento provo un senso di gioia e tutto ciò mi provoca una subitanea e malcelata erezione.

4- Qual'è il tuo ruolo?

a Sono il portiere, ed essendo l'unico a disposizione, è inutile che faccia questo test del cavolo tanto giocherò sempre, a meno che mia moglie me lo impedisca o che il pallone non abbia la pressione da me desiderata.

b gioco centrocampista

c io sono un eclettico, gioco tranquillamente in ogni ruolo, e vorrei dire a Silvagni che è meglio che non faccia tanto lo sborone perchè sono pure un ottimo portiere.

5- Qual è la tua caratteristica peculiare?

a Sono specialista nei gol piano, o strani, o sfruttando strane traiettorie che sfidano la scienza e la tecnologia. Non so perchè, ma quando inciampo nella palla, questa mi rotola in porta.

b sono sempre ammalato. Solo nell'ultimo anno, per dare un'idea, ho avuto la febbre tre volte, la scarlattina e le emorroidi (da cui, peraltro, devo ancora guarire).

c Ho una falcata impressionante sulla sinistra e calzo il 49 di piede, e così facendo rubo la palla a tutti. Se non bastasse sono anche bravo di testa, non spreco una palla e tiro delle gran legne.

6- Hai abbastanza grinta?

a Direi di sì, anche se invece di correre sulla fascia preferisco magari improvvisare degli streep tease sul campo, non privi di interesse artistico.

b Sì, molta, se non ci crede lo chieda ai centravanti da me affrontati negli ultimi 5 anni, o si guardi le cicatrici sulle caviglie varie, e talvolta anche sulla schiena.

c Sì, quando non sono in Calabria a trombare. Magari protesto anche con l'arbitro, ma ce la metto tutta, e i miei piedi fanno il resto.

7- Sei puntuale?

a Sì, a volte mi è capitato addirittura di arrivare al campo prima di Navarra, ma il motivo era che avevo dimenticato di mettere l'orologio avanti per l'ora solare.

b Sì, a volte, per ottimizzare, vengo al campo con già la maglia 10 sulle spalle, tanto mi prendo sempre quella.

C Sì, anche se la puntualità è relativa, e dovrebbe essere solamente per l'inizio gara

8- Se ti capita di stare in panca:

a mi alleno un casino, e se entro ho una grinta che torno a casa con gli occhi rossi e il mio avversario si mette a piangere dalla paura. Subito dopo la gara vado a fare un pò di defaticamento ai giardini.

b Prendo di mira quello che gioca al mio posto e al primo allenamento gli tiro una vangata da dietro su perone tibia da galera, con interessamento del tendine e dei legamenti crociati. Inoltre, per assicurarmi della sua assenza, gli dico orario e campo sbagliati e lo faccio andare a pranzo con llenio.

c appena mi siedo, inizio a rompere i coglioni con stupidaggini varie e barzellette vecchie, e soprattutto con giudizi tecnici denigranti sui giocatori in campo. Inoltre, quando non sono visto, mi alzo la media a best player, balzando dal 20 al quinto posto.

9- Sei forte?

a No, anche se ho giocato una vita in categoria e ho segnato più di 100 gol

b No, però sono simpatico

c Sì, specie a briscola e tressette

10- Prima della gara occorre:

a concentrarsi, ed aizzare anche i compagni tramite ad es. l'uso di messaggini sms con minacce agli avversari di turno. Recarsi al campo ascoltando Eye of the tiger o altre canzoni incazzate

- b mangiare moltissimo ed esercitarsi in tutti i modi, con particolare attenzione all'alito, che deve essere pestilenziale
- c riscaldarsi bene fino a sudare, senza preoccuparsi dell'eventualità dell'ascia pezzata.

RESPONSO:

Nella tabella qui sotto, fate la somma dei vari punteggi ottenuti, deducete il vostro intervallo e scoprite se giocherete o starete in panchina.

domanda	a	b	c
1	3	1	0
2	1	0	3
3	0	1	3
4	3	0	1
5	1	0	3
6	0	3	1
7	1	3	0
8	3	1	1
9	3	1	1
10	1	0	3

Se hai totalizzato da 2 a 7- panchinaro no limits

quest'anno ti dividerai tra la tribuna e la panchina. Se talvolta giocherai, sarai impreparato, perchè avrai mangiato come un maiale. Sprecherai le occasioni migliori perchè arrivato a gara iniziata, o perchè non avrai fatto allenamento.

Se hai totalizzato da 7 a 15- ioco poco ma ioco

Giocherai poco per una questione di carattere, antepoendo spesso altri interessi al dio del Calcio. In ogni caso ti toglierai le soddisfazioni migliori, anche se non ti aiuta il fatto di giocare come tutti a centrocampo

Se hai totalizzato da 16 a 22- una vita da mediano

L'impegno non manca, ma devi essere più grintoso, quando vedi che le spara troppo grosse, tira un calcio da dietro a Billy.

Se hai totalizzato da 23 a 27- giocatore che sa ritagliarsi il suo spazio

Inutile negarti il merito di saper sfruttare al massimo le occasioni e il buon stato di forma. La tua voglia di giocare ti fa stare in campo eccome, unitamente a qualche leccatina al mister che non guasta mai

Se hai totalizzato da 28 a 30- the best player

Giocatore indispensabile, quando sei ammalato il mister e il pres vengono personalmente a farti da infermiera, sperando di accelerare la guarigione. Uomo di spogliatoio, grande classe, anche molto bello, è il tuo anno.

Questo test vi è stato offerto da:

HOFFEMBRAU BAUNSLAGER BIER

La buona birra dal 1996.

Calciomercato: Moratto al San Giuliano, tornano i Massari?

Sfumato l'acquisto di Azzolini, in attesa di operarsi al ginocchio infortunato, il SG si assicura, dopo ardua trattativa, il poderoso Willy Moratto, ventunenne difensore-centrocampista proveniente dalla Fortitudo. Cresciuto come difensore, abile sulla sinistra, è comunque destro e capace di destreggiarsi a centrocampo. Intanto Cimatti abbandona il calcio per darsi alla curiosa attività di bio danzatore. Non è assolutamente una cosa da prendere in giro, visto che il marpione di tre cotte sarà contornato, almeno speriamo, da procaci e sensuali bio danzatrici. Certo è che il passaggio da calcio a bio danza appare perlomeno inquietante. Qualche mossa a sorpresa potrebbe essere in agguato, come il ritorno (l'ennesimo) del fortissimo amico Luca Massari, autore lo scorso anno di poche ma sensazionali prestazioni, e del colossale fratello Jack. L'infortunio di Bacci impone di acquistare.

Acquisti	Cessioni	Obiettivi
Ringressi c (-)	Alberghini c (Trainspotting)	Barbieri a (Balotta's Club)
Alvoni a (Petroniano)	Belfiore d-c (Trainspotting)	Giacomo Massari (Atl. Borgo)
Bacci d (Petroniano)	Tassi c (Trainspotting)	Federico Ornelli c
Breschi c (Nettunia)	Luca Massari a (?)	
Pietra d (Volley)	Minzoni a (Dozza)	
Moratto d-c (Fortitudo)	Cimatti c (bio danza)	

Ecco come si compone la rosa del San Giuliano attualmente:

Portieri:

Massimo Silvagni

Difensori:

Alessandro Baldazzi

Emanuel Bacci

Massimiliano Milani

Massimo Lanzarini

Angelo Pietra

Ilenio Mordenti

Lino Zuin

Centrocampisti

Andrea Bergonzoni

Gianluca Ghelli

Valentino Righi

Marco Breschi

William Moratto

Alessandro Ringressi

Attaccanti

Claudio Alvoni

Luca Vittuari
Lamberto Pelli
Antonio Bruschi

L'INTERVISTA DI ALE' SAN GIULIANO

Da sempre giocatore simbolo per i colori giuliani, carismatico e determinato, quest'anno è più che mai pronto a lanciare il San Giuliano verso il massimo traguardo

C'E' SOLO UN CAPITANO

INTERVISTA A GIANLUCA GHELLI

Con emozione ci prepariamo all'intervista al mito di Billy. Ghelli, il grande capitano, ci attende a parco Talon, indossando un elegante vestito intero di Armani, impreziosito dal 10 sulla schiena e dalla fascia di capitano. Cravatta con scudettini giuliani, camicia rossa e blu, birra Hoffembrau in mano, mobili Baldazzi.

ASG: Signor Ghelli, capitano di mille battaglie, cosa vuol dire alla squadra in vista di questa nuova avventura?

Innanzitutto voglio dire "Forza Ragazzi".

Il campionato del 2000 deve essere la svolta per il San Giuliano, dobbiamo arrivare finalmente al traguardo mai raggiunto in 6 anni, cioè alla gioia di una promozione. Infatti l'anno scorso l'abbiamo sfiorata per cause da noi indipendenti. A proposito ho saputo dal presidente che il vedrana di budrio (scritto minuscolo a posta) non si è neanche iscritto al campionato di csi (minuscolo anche questo), complimenti per la sportività e soprattutto complimenti alla bionda.

Comunque questa nuova avventura mi riempie di entusiasmo e sarà certo teatro di numerose battaglie, ma l'importante sarà vincere la guerra finale. Ho saputo che in girone con noi ci saranno varie squadre della zona montana, questo mi esalta per le trasferte ed i campi di gioco sicuramente migliori (vedi quello di Porretta), quindi a maggior ragione tali gare saranno più difficili ed impegnative del previsto, perché generalmente le squadre dell'appennino sono meglio attrezzate ed il tifo si fa sentire maggiormente.

In conclusione dico alla squadra di credere sempre nelle proprie potenzialità, di mantenere lo spirito vincente acquisito l'anno scorso, ma di restare sempre umile negli allenamenti e nella preparazione alle gare, perché solo così con una preparazione atletica superiore agli altri (chè chè ne dica Maci) ed uno spirito forte ed unito, senza prime donne, si può andare veramente lontano e divertirsi togliendosi grandi soddisfazioni.

ASG: La sua voglia di prepararsi al meglio è risaputa, ci dica come svolge il suo allenamento dal punto di vista alimentare.

E' vero sono un cultore della preparazione e della forma fisica, infatti sotto questo punto di vista uno dei miei idoli per professionalità e tenacità è proprio Beppe Signori, tutto questo perché ritengo che arrivare per primo sul pallone sia fondamentale per vincere una partita e che la tonicità fisica sia alla base anche per evitare infortuni durante l'anno.

Questa mentalità l'ho cambiata e rafforzata a seguito del mio lungo e doloroso infortunio subito tre anni fa al ginocchio, infatti da allora mi sono reso conto che raggiunta una certa età (32 anni) bisogna fare il doppio di allenamento degli altri, altrimenti non si ha speranza

né di giocare né di divertirsi in campo. In effetti quando si arriva al punto di pensare di fare una giocata con la mente e non si ha risposta dalle gambe, allora si cade in una delle situazioni più frustranti dello sport e ciò vuol dire che il declino si sta avvicinando. Sicuramente posso dire che l'anno di infortunio ha segnato per me un cambiamento psicologico di approccio alla partita e quindi anche di rapporto con il mio peso che tengo sempre sotto controllo. Infatti il mio fisico, sicuramente non snello e atletico come quello di Vale, necessita di un super allenamento e di una dieta ferrea che presenta queste caratteristiche:

- Rispettare sempre il rapporto tra proteine e carboidrati nell'arco della giornata.
- La prima colazione deve fornire circa il 25% delle calorie di tutta la giornata.
- Non superare mai le 500 kcal (meglio 400) per ogni pasto; piuttosto fare degli spuntini aggiuntivi; mangiare 4 o 5 volte non è un problema, ma è importante mantenere i singoli pasti entro il limite corretto.
- Consumare preferibilmente grassi insaturi, crudi, di origine vegetale.
- Proteine: scegliere carni bianche a basso rischio di contaminazione ormonale. Scartare il tuorlo delle uova (è l'albume ad essere costituito da proteine nobili), e consumate pesce almeno tre volte alla settimana (l'ideale è il salmone, per i grassi "buoni" che contiene).
- Tra i carboidrati, consumare con parsimonia quelli ad alto indice glicemico (stimolano maggiormente la produzione d'insulina). Quindi pochi amidi, pane, pasta, ecc.... Molto meglio i carboidrati provenienti dalla frutta fresca.
- Per ultimo è importante cercare di imparare a conoscere il proprio metabolismo, che è diverso per ognuno di noi. Infatti ci sono cibi che alcune persone riescono a metabolizzare di più ed altre meno e viceversa.

ASG: Qualcuno l'accusa di non passare mai la palla sulla destra e di tornare poco. Cosa risponde a questi denigratori?

Dipende da come funziona il mio metabolismo quel giorno.

ASG: Qual'è il dopo Venerato per il centrocampo giuliano?

Sicuramente altrettanto forte, infatti dobbiamo trarre vantaggio dall'esperienza di venerato (minuscolo anche lui) che nonostante tutto sono convinto che sia stata fondamentale per cambiare la mentalità in campo e per affrontare l'avversario in modo diverso, anche con qualche fallo tattico di più. Inoltre non dimentichiamo che l'anno scorso abbiamo regalato, per quasi metà campionato, agli avversari un giocatore del calibro di Valentino Righi che reputo in assoluto, con la sua conferma, il miglior acquisto del campionato.

In definitiva secondo me la quantità e la qualità del centro campo c'è tutta ed anche la sana competizione per un posto da titolare (che non fa mai male), a differenza di altre zone del campovero Ile, Ale e Maci?

ASG: Lei è considerato uno dei giocatori più sensuali del campionato, questo le ha mai dato delle problematiche?

Assolutamente no, perché oltre che ad essere una boiata pazzesca questa dichiarazione, io considero di avere già fatto il mio 13 nella vita sentimentale e quindi me lo tengo ben stretto.

ASG: In 2 anni 28 gol, e quest'anno?

Non lo so e non faccio pronostici, preferirei che comunque vada ne facessero più di me i nostri attaccanti che considero molto forti e sarebbe sicuramente un buon segno per il risultato finale del campionato. Comunque spero sinceramente di continuare a fare qualche goals di testa, perché mi esalta sempre di più uscire da in mezzo all'area ed esultare pensando che un vecchietto, piccolo e torchiatello sbuchi sempre al momento giusto per infilare la zampata vincente.

ASG: Quale sarà the best player giuliano quest'anno ?

Io penso che il favorito sia sempre il "Bomber" Luca Vittuari per il suo impegno, costanza e dedizione all'allenamento, comunque spero che ci siano più primi posti a parimerito, sarebbe un buon segno.

ASG: Il Trainspotting, neonata avversaria, minaccia di dare tutto il possibile pur di battere il SG, lei pensa che questi avversari vadano temuti? E quest'anno si manterrà la grinta espressa in campo lo scorso campionato?

Temo sempre molto queste sfide dove si parte da favoriti, dopo tutto un derby è sempre un derby, potrebbe anche succedere che Alberghini faccia goal in rovesciata o che Enri superi Maci in scatto o che Floppy faccia goal su punizione, comunque non vorrei mancare assolutamente a questo appuntamento e chiedo alla squadra il massimo impegno, la massima umiltà e la necessaria grinta per vincere.

ASG: Una frase per i numerosi tifosi

Vi promettiamo un San Giuliano arcigno e allo stesso tempo caparbio, capace di entusiasmare ed entusiasarsi per un campionato vissuto in amicizia e voglia di vincere per cancellare gli spettri del passato.

"FORZA SAN GIULIANO"

Il Capitano
Gianluca Ghelli alias Billy

PUB BLACK BAY
il pub dello sportivone
Via Zanardi 127 Bologna

Il Pub Black Bay organizza il concorso a premi:

HIMALAYA TRECK CON LUCA VITTUARI

Vieni da noi al Pub, bevi una birra HOFFENBRAU, compila il coupon che ti sarà consegnato e inseriscilo nell'urna. Potrai partire anche tu con LUCA e visitare di corsa tutte le principali cime oltre gli 8000. Sull'Everest di scatto.

Test fisici sull'adattamento in condizioni di mancanza di ossigeno.

Internet: www.blackbay.org/diehard/extreme/vittul'emat

Articolo shock:

La verità sulla bio-danza!!!!

I giocatori del San Giuliano, rimasti basiti per la rinuncia di Marco Cimatti alla carriera di calciatore, si sono tutti incuriositi al concetto di bio-danza, nuova attività dello sfortunato ex-centrocampista. Che cos'è la bio-danza?, si è chiesto il rude Andrea, abituato a mangiare carne cruda. Ha un perchè?, si è chiesto un filosofico Mami. Quale dev'essere la giusta pressione delle apposite scarpette?, si è chiesto Gatto Silvagni La risposta sta tutta nel titolo dell'articolo scaricato da questa redazione via internet, e reperibile al sito www.sienanet.it/essere-benessere/bioda, e cioè:

FAR SI' CHE L'ANIMA TROVI LA SUA DIMORA NATURALE NEL CORPO

Un metodo che permette l'integrazione fisica ed emozionale dell'individuo, valorizzando i legami profondi tra il pensiero e il movimento corporeo.

Uno dei principali obiettivi è quello di fare sì che l'anima trovi la sua dimora naturale nel corpo, cosicché la persona quando si muove, quando danza, possa rappresentare, attraverso il flusso di forme corporee in continuo cambiamento, la coreografia del costante mutamento delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri e dei sentimenti.

Una parte del lavoro del terapeuta consiste nel permettere a ogni persona di creare la propria danza personale. Attraversando i blocchi, le paure e le difese, si può, in alcuni momenti privilegiati, riuscire ad attingere al nucleo del proprio autentico se, scoprendo energie e risorse inaspettate.

La musica è energia è parte di un processo di evoluzione, l'ascolto, il suonare percussioni ed il cantare aprono le porte all'espressività, alla forza creativa.

Userai il corpo, il movimento ed altre tecniche quali la Gestalt, la bioenergetica e i massaggi che ti sosterranno in questo processo di apertura.

La conduttrice è musicista e compositrice, lavora come psicoterapeuta con gruppi di musica, movimento e teatro, insegna chitarra, pianoforte e percussioni

Parole arcane si frammentano a frasi inquietanti. Il senso ci è negato. Ma anche prescindendo dal fatto che l'articololetto sia stato scritto da balzano personaggio sotto l'effetto di cospicue dosi di stupefacenti, frasi come “si può, in alcuni momenti privilegiati, riuscire ad attingere al nucleo del proprio autentico se”, ci lascia privi di respiro, allarmati e affranti dal senso vero della vita. Frasi che attraggono senza niente dare. Il nulla è davanti ai nostri occhi, sottoforma di Gestalt e bioenergetica. Si tralasci ogni commento sulla durezza dell'ultima frase, ovvero quella sulla mefistofelica “conduttrice”, che arriva improvvisa, senza senso né morale.

Almeno per noi, persone terra terra, che preferiamo Paramatti a Epicuro, e per cui “la coreografia del costante mutamento delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri e dei

sentimenti" è rappresentata al meglio da un gol di BomberVitt, tutto questo è fuori luogo, privo addirittura di poesia. Vi immaginate Lino a un corso di bio danza? O Lambo alle prese con la Gestalt, o forse Ile che tenta di farsi la Conduttrice? Dov'è l'eterea sicurezza del campo infangato? Dove il buon puzzo di sudore degli spogliatoi? Marco, che hai fatto?

BIO-DIZIONARIETTO

Bio: ciò che vive.

Danza: espressione creativa e originale dell'essere umano, evocata dalla musica.

Biodanza: danzare la musica della vita.

Biodanza pensa alla vita come un'arte: "l'Ars Magna".

Biodanza come Ars Magna, ma il suo creatore, il cileno Rolando Toro, studioso di medicina e antropologia, l'ha anche soprannominata "scienza dell'ovvio", poiché ogni uomo ha già gli strumenti per divenire l'artista della sua vita, ha solo da provare ad usarli. Questa è l'originalità della Biodanza: sperimentare l'arte di vivere come si crea un'opera d'arte.

E come ogni arte si avvale di tecnica e autenticità.

In modo progressivo e libero ciascuno è accompagnato a sentire, a riconoscere e ad esprimere la propria originale modalità nella vivencia.

Vengono perciò suggerite occasioni per ogni aspetto che caratterizza la complessità dell'essere umano nelle

cinque linee di vivencia: vitalità, affettività, creatività, sessualità, trascendenza.

La vita non è l'evento di un singolo uomo, la vita è un evento corale, per questo ogni incontro di Biodanza inizia e si conclude con una "ronda", dove si danza insieme tenendosi per mano e dove l'incontro e l'abbraccio sono il riconoscimento, l'accoglienza, la comprensione del reciproco valore.

Biodanza si propone a tutti, è un luogo di salute e benessere dove ognuno può realizzare l'armonia tra i suoi

limiti e le sue possibilità e dove, se necessario, può trovare facile guarire perché scopre la forza delle sue parti sane.

Biodanza aiuta a ritrovare il piacere di vivere.

Il piacere di vivere è ciò che si prova quando si riesce a gustare ciò che si vive, in ogni situazione.

Da bambini avevamo le idee chiare: i bambini amano il bello e il giusto, sono felici di vivere, impegnarsi e

scoprire per il piacere e la curiosità di conoscerne e di partecipare, per natura.

Il piacere di vivere ci appartiene per natura

Ci piace vivere, e non "doveve vivere".

Ci piaggessere e non "dovere essere".

Ma 6afansu.....

A cura di Andrea Bergoozoni

Alé SAN GIULIAN

Organo Ufficiale dell'A.A. Sin Giudiano 1994MOIn redazione>MAndrea Bergonzoni

Massimo Navarra

@ngelo!Pietra

Ilenio Mordenti

Gianluca Ghelli (cap)

***Alh [an Giuliano ij collaborazione con
HOFFEMBRAU lager bier offre***

CALENDARIO CAMPIONATO 200 /2001

1.

ATLETICO □ NETTUNO - TRAINSPOTTING
SAN GIULIANO - PORTO 80
RAVONE - CASTELLO
MASCARELLA - CADUTI LIBERTA'
LAME ANCORA B - BOLOGNA 2000
GAGGIO MONTANO - PNEUMATICI MUCCI

2.

BOLOGNA 2000 - GAGGIO MONTANO
CADUTI LIBERTA' - LAME ANCORA B
CASTELLO - MASCARELLA
SAN GIULIANO - RAVONE
TRAINSPOTTING - PORTO 80
PNEUMATICI MUCCI - ATLETICO NETTUNO

□.

PORTO 80 - ATLETICO NETTUNO
RAVONE - TRAINSPOTTING
MASCARELLA - SAN GIULIANO
LAME ANCORA B - CASTELLO □ GAGGIO MONTANO - CADUTI LIBERTA'
BOLOGNA 2000 - PNEUMATICI MUCCI

4.

CADUTI LIBERTA' - BOLOGNA 2000
CASTELLO - GAGGIO MONTANO
SAN GIULIANO - LAME ANCORA B
TRAINSPOTTING - MASCARELLA
ATLETICO NETTUNO - RAVONE
PNEUMATICI MUCCI - PORTO 80

5.

RAVONE - PORTO 80
MASCARELLA - ATLETICO NETTUNO
LAME ANCORA B - TRAINSPOTTING
GAGGIO MONTANO - SAN GIULIANO
BOLOGNA 2000 - CASTELLO
CADUTI LIBERTA' - PNEUMATICI MUCCI

6.

CASTELLO - CADUTI LIBERTA'
SAN GIULIANO - BOLOGNA 2000
TRAINSPOTTING - GAGGIO MONTANO
ATLETICO NETTUNO - LAME ANCORA B
PORTO 80 - MASCARELLA
PNEUMATICI MUCCI - RAVONE

7.

MASCARELLA - RAVONE
LAME ANCORA B - PORTO 80

GAGGIO MONTANO - ATLETICO NETTUNO
BOLOGNA 2000 - TRAI SPOTTING
CADUTI LIBERTA' - SAN GIULIANO
CASTELLO - PNEUMATICI MUCCI

8.
SAN GIULIANO - CASTELLO
TRAI SPOTTING - CADUTI LIBERTA'
ATLETICO NETTUNO - BOLOGNA 2000
PORTO 80 - GAGGIO MONTANO
RAVONE - LAME ANCORA B
PNEUMATICI MUCCI - MASCARELLA

9.
LAME ANCORA B - MASCARELLA
GAGGIO MONTANO - RAVONE
BOLOGNA 2000 - PORTO 80
CADUTI LIBERTA' - ATLETICO NETTUNO
CASTELLO - TRAIN SPOTTING
SAN GIULIANO - PNEUMATICI MUCCI

10.
TRAIN SPOTTING - SAN GIULIANO
ATLETICO NETTUNO - CASTELLO
PORTO 80 - CADUTI LIBERTA'
RAVONE - BOLOGNA 2000
MASCARELLA - GAGGIO MONTANO
PNEUMATICI MUCCI - LAME ANCORA B

11.
GAGGIO MONTANO - LAME ANCORA B
BOLOGNA 2000 - MASCARELLA
CADUTI LIBERTA' - RAVONE
CASTELLO - PORTO 80
SAN GIULIANO - ATLETICO NETTUNO
TRAIN SPOTTING - PNEUMATICI MUCCI

NOTE:

Il PORTO 80 e l'ATLETICO NETTUNO giocano le partite in casa alla domenica mattina.

Noi la prima la si gioca martedì 19 settembre 2000 alle ore 21,00 presso il Due Madonne.
E' il posticipo con il PORTO 80.