



PANATHLON NEWS

PPN

CLUB PAVIA

N.149 marzo 2023

Redazione – Pavia – Via dei Mille, 94

Sommario

| | |
|--|-----------|
| LA PAROLA AL PRESIDENTE | 1 |
| PANATHLON CLUB PAVIA..... | 2 |
| BARCE' A VENEZIA | 2 |
| OSCAR A PAVIA | 2 |
| CONVIVIALE A COMO.... | 2 |
| PALACHIAPPERO | 2 |
| VELA AL LICEO | 3 |
| SCI ALPINISMO | 3 |
| SCHERMA | 3 |
| LA PROVINCIA PAVESE | 3 |
| IL LIBRO DEL MESE..... | 3 |
| DITELO AL DIRETTORE.. | 4 |
| GINNASTICA | 4 |
| TENNIS | 4 |
| SPORT-CULTURA..... | 4 |
| ATLETICA..... | 4 |
| RAZZISMO E GENERALIZZAZIONE..... | 5 |
| CALCIO | 5 |
| TENNIS | 5 |
| BIATHLON | 5 |
| SCI ALPINISMO | 5 |
| GLI ABUSI NELLO SPORT PROSEGUONO | 6 |
| MEDICINA SPORTIVA | 7 |
| MEDICINA SPORTIVA | 7 |
| CONVIVIALE CON BRERA..... | 8 |
| MISSION IMPOSSIBILE..... | 8 |
| GIANNI BRERA, CANTORE DI STORIA E DI STORIE. | 9 |
| GEMELLAGGI..... | 11 |
| AREA 11 | 11 |
| AREA 4 | 11 |
| AREA 9 | 11 |

LA PAROLA AL PRESIDENTE

di Andrea Libanore



Cari Panathleti, in apertura di questa edizione del PPN mi piace sottolineare che ben quattro episodi di Fairplay sono venuti alla ribalta negli ultimi giorni del mese di febbraio. Questo è un vero stimolo che ci invoglia a continuare nella sensibilizzazione delle nuove e vecchie generazioni, senza indugiare e senza avere tregua. Dobbiamo fare in modo che questi episodi, ovunque accadano servano da esempio per tutti gli sportivi e per tutti gli sport. Quindi io dico:



GRAZIE a MARCO GRANDI l'infermiere podista di Landriano nel pavese che ferma la sua corsa per salvare un concorrente podista in arresto cardiaco.



GRAZIE a MARIACOLTILDE ADOSINI, la spadista diciassettenne di Bergamo che torna in pedana dopo una vittoria a lei assegnata con un errore

arbitrale, rimette in gioco il mach accettando il confronto in pedana, sapendo che lo avrebbe perso, ma è felice per aver rinunciato ad una vittoria ingiusta.



GRAZIE a ETTORE PRA' giovane diciassettenne che rinuncia ad una vittoria sicura per soccorre un compagno di gara, recuperargli la bici per tagliare insieme il traguardo



Ed infine GRAZIE a DAVIDE BOTTIN quindicenne nel Padovano che volutamente calcia fuori un rigore secondo lui assegnatogli ingiustamente dichiarando «Nello sport il rispetto viene prima di tutto, così mi è stato insegnato».



PANATHLON CLUB PAVIA

BARCE' A VENEZIA

di Alessandro Bacciocchi

Ora posso anche dirlo..."Ho preso la bandiera in Canal Grande!!!" Con Luisa Conventi



Bellissima esperienza e bellissimo clima con gli amici della Settemari per la Regata di carnevale vestiti da Marangon... grazie anche per il Brunch alla Veneziana con pasta e fasoi del Giuseppe Grienti

OSCAR A PAVIA

di Simone Rona
OSCAR SCHMIDT E IL NOSTRO SOCIO SIMONE RONA IN UN ATTIMO TORNIAMO AL BASKET LEGGENDARIO PAVESE

Direi serata fantastica, in un attimo sono stato catapultato agli inizi degli anni 90 quando a 19/20 anni mi allenavo con la squadra più forte che si è mai vista a Pavia .



Io devo ringraziare tutti loro ma soprattutto Oscar se ho raggiunto obiettivi cestistici di buon livello .. Allenarsi con campioni ti aiuta a crescere, sempre se si carpiscono i segreti e a parte la questione difensiva, su cui non mi dilungherei troppo, tanto lo sanno Tutti che rona non difende, io

negli anni della Fernet ho imparato le uscite dei blocchi, i tiri in transizione, cercare gli spaziamenti corretti in attacco per prendere gli scarichi per poi tirare.

Sicuramente guardare Oscar mi ha aiutato in questo ma anche seguire i movimenti di Masetti e Fantin e ripeterli in allenamento mi ha permesso di migliorare come giocatore.

Ieri sera ho giocato con la mia squadra dell'olmo pavia, campionato Uisp open, a binasco, ed in onore di Oscar abbiamo vinto con il sottoscritto che ha segnato 35 punti, di cui 25 nel primo tempo, con 8 su 10 da 3 punti, 1 su 2 da 2 punti e 9 su 9 ai tiri liberi.

Ripensando a come sono stati fatti i vari tiri posso dire che ad ogni partita metto in pratica, ormai in automatico, quello che ho imparato in quegli anni della A1. Per i miei amici più cari evidenzio che ci sono prove che ho anche difeso e recuperato palloni

CONVIVIALE A COMO

FABIO CASARTELLI IL RICORDO INDELEBILE DI UN CAMPIONE OLIMPICO.



Emozionante serata di cultura sportiva quella di giovedì 9 Febbraio 2023 al PANATHLON CLUB DI COMO in ricordo della Vittoria Olimpica di FABIO CASARTELLI nel 1992.

"racconti della Moglie Annalisa, di Papà Sergio e Mamma Rosa, del figlio Marco, dell'altro mitico Azzurro Mirco Gualdi, dello storico presidente della Comense e degli amici su due ruote di sempre, sono stati un qualcosa di unico che solo queste serate Panathletiche possono dare. Grazie al Presidente Edoardo Ceriani per l'invito e la calorosa accoglienza" dichiara il Presidente Andrea Libanore accompagnato dal Consigliere Lorenzo Castorina.

NOVITA' IN BREVE DAL CLUB DI PAVIA

Il 23 febbraio si è tenuta la seconda conviviale del Club dedicata alla figura di Gianni Brera



GIANNI BRERA
raccontato da
Claudio Gregori
SOCIO E GIORNALISTA
GAZZETTA DELLO SPORT
e Renata Crotti
PRES. CIRCOLO BRERA - PAVIA

Giovedì
23 febbraio 2023
Inizio ore 20:00
Ristorante "La Barcela"
Via Battello 16 - Pavia



AGENDA DEL MESE

Prossimo consiglio direttivo 7 marzo
Termine presentazioni candidature premio Fortunati 15 marzo

CONGRATULAZIONI

Alla squadra di Sogni e Cavalli capitanata da ELENA RONDI che ha iniziato le gare di equitazione del 2023 con tantissimi podi
Al Nostro super Vogatore e Socio ALESSANDRO BACCIOCCHI
Al Nostro Coach E Socio Panathleta PAOLO MARCHETTI per i successi della squadra Italia
Al nostro Past President MARISA ARPESELLA per i podi nel trofeo Pollini.

PALACHIAPPERO

INAUGURATO IL NUOVO PALA CHIAPPERO



Al termine di un lungo periodo di ristrutturazione è stato riaperto il Palachiappero. Approfittando della presenza a Pavia del mitico campione di basket OSCAR SCHMIDT le autorità cittadine hanno pensato bene di farlo partecipare all'inaugurazione

Presente la nostra socia MARINICE CHIAPPERO Panathleta e responsabile della commissione soci del Club.

VELA AL LICEO

Proseguono le lezioni tematiche organizzate dal Club presso il LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO GALILEI DI VOGHERA Questa volta è stato organizzato un simpatico incontro sul tema della Vela..



I relatori sono stati il Past President LUCIO RICCIARDI e il Segretario GIACOMO SAGLIO. Presente anche il Panathleta CARMINE ILLUMINATI artefice dell'accordo per la serie di incontri ormai consolidati. Gli alunni sono stati molto attenti perché si è parlato di uno sport poco praticato nella pianura padana e che però attira molto i giovani sia per le vittorie di "Luna Rossa" sia per la spettacolarizzazione della vela attraverso il foil che da alcuni anni viene applicato anche alla classi olimpiche tra cui il KITE SURF.

SCI ALPINISMO

Non è stata una sorpresa che anche quest'anno la nostra Past Presidente arrivasse sulla vetta alla classifica della gara dedicata ad Aldo Pollini. Con una grande esperienza ed una consolidata tecnica ha raggiunto facilmente il secondo posto in classifica generale.



Qui sotto alcuni momenti della premiazione del podio.



Una gara sempre importante perché dedicata al nostro socio Aldo e che l'associazione presieduta dalla figlia organizza ogni anno in collaborazione con il Panathlon Club Pavia



SCHERMA



I nostro socio Gianandrea Nicolai ha partecipato all'incontro che si è svolto al 39esimo e ultimo piano del Palazzo della Regione Lombardia di Milano.



All'incontro erano presenti anche il neo eletto presidente della regione Lombardia Fontana e il ministro dello Sport Bodi. È stata così presentata l'organizzazione dei prossimi campionati del mondo di scherma che si terranno propri a Milano dal 22 al 30 luglio.

LA PROVINCIA PAVESE

Un Grazie sincero per la disponibilità e per l'Incontro, al Capo Redattore della Cronaca della La Provincia pavese, STEFANO PALLARONI in foto con il Presidente del Club ANDREA LIBANORE.

Le molteplici attività del Panathlon possono effettivamente rientrare in diversi ambiti, ovviamente quello Sportivo, ma anche quello della Cronaca, quando si parla di Attività Sociale, Culturale e nelle Scuole.

Presenti all'incontro anche il Segretario del club e responsabile del PPN, GIACOMO SAGLIO e il Giornalista MAURIZIO SCORBATI.



IL LIBRO DEL MESE

Presentato alla libreria di piazza Cavagneria l'ultimo libro di Claudio Gregori:

"IL GRANDE GUERRA"

Dedicato a Guerra Learco, un mito del Ciclismo scritto a quattro mani con MARCO PASTONESI, La presentazione del libro è stata fatta dal giornalista sportivo GINO CERVI. Presenti alla presentazione il Presidente del Club Andrea Libanore e il Consigliere Lorenzo Castorina.



DITELO AL DIRETTORE

di Aldo Lazzari

GINNASTICA

SULLA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

Ginnastica artistica e ritmica sono discipline maggiormente frequentate dalle femmine. L'88% dei circa 130.000 iscritti alla Federazione



Ginnastica Italiana sono bambine e ragazze. La ginnastica artistica è bella da vedere e divertente da eseguire, soprattutto da piccoli. Non è solo potenza e resistenza, è anche concentrazione e precisione, eleganza e ritmo. Condivide con la ginnastica ritmica lo sviluppo armonioso del fisico, mette in moto tutte le componenti muscolari e sviluppa una coordinazione neuromotoria che rende questa disciplina adatta ai bambini/e. Lo sviluppo della precisione del gesto, il rapporto tra il movimento e il respiro sono tra i tratti che si porteranno nell'età adulta e che avranno effetti positivi, per esempio sul portamento. Richiede e sviluppa equilibrio ed elasticità, forza di volontà, concentrazione e controllo emotivo. A livello agonistico questa disciplina prevede pressione psicologica e carichi di lavoro importanti, sia per la frequenza che per la durata degli allenamenti.



Di recente alcune ginnaste della ritmica (ex farfalle) hanno denunciato il clima di abuso psicologico in cui hanno vissuto gli anni dell'attività agonistica, spesso sviluppato intorno alla forma fisica. Il regime alimentare deve essere adeguato e corretto, come negli altri sport. La leggerezza favorisce i movimenti e il peso va tenuto entro limiti accettabili, ma bambini ed adolescenti non devono

essere forzati né coinvolti in scelte nutrizionali non salutari. Quando la disciplina richiede allenamenti costanti e intensi e un'alimentazione controllata, serve a monte un patto tra genitori, allenatore e atleta. Lo sport serve a divertirsi e ad adottare uno stile di vita corretto, non punitivo.

TENNIS

OPEN D'AUSTRALIA. DJOKOVIC E SABALENKA TRIONFANO A MELBOURNE

Novak Djokovic ha vinto per la decima volta gli Australian Open battendo nella finale di Melbourne Stefanos Tsitsipas in tre set con il punteggio di 6/3 7/6(7-4) 7/6(7-5). Il campione serbo ha così agganciato Rafa Nadal a quota 22 titoli Slam e con questa vittoria tornerà n.1 del ranking Atp. A fine partita Djokovic ha dichiarato di aver avuto bisogno di una grande energia mentale per superare gli ostacoli fisici e psicologici e riuscire a vincere. Il successo su Tsitsipas "mi riempie di immenso orgoglio e soddisfazione" ha detto Djokovic a fine partita, ed entrando nel suo box ha avuto un crollo emotivo ed ha pianto.



In campo femminile la bielorusa Aryna Sabalenka è la nuova campionessa dell'Open d'Australia: in finale ha battuto la campionessa in carica di Wimbledon, la kazaka (russa di nascita) Elena Rybakina 4/6 6/3 6/4. Per lei primo Slam in carriera e lacrime di gioia a fine match.

Il doppio è stato vinto a sorpresa dagli australiani Hijikata-Kubler in tabellone grazie a un invito.

SPORT-CULTURA

Lo sport non è fare ginnastica due ore settimanali, pensandola, troppo spesso, come attività ricreativa e non formativa. Lo sport nella scuola va inteso come Cultura, non può passare attraverso iniziative che poi si auto soffocano per linguaggi e passaggi burocratici. E neppure attraverso esempi singoli, quasi eroici, di persone che, viaggiando in

solitario, sono avanguardia culturale. Lo Sport è fuori dalla Scuola. Allenamenti ed attività agonistica, percorsi agonistici di sport individuali e sport di squadra, tutto questo avviene al di fuori della scuola. L'avviamento e la pratica dello sport ad ogni livello sono affidati alle società private che si muovono alla ricerca affannosa della sostenibilità passando attraverso sentieri di passione nella maggior parte delle volte.



Lo Sport-Cultura non ha solo una funzione educativa-formativa, ma porta anche benefici sociali. La partecipazione attiva allo sport significa migliori condizioni fisiche e mentali con conseguenti vantaggi economici con costi minori sul sistema sanitario. La cultura del movimento più diffusa porta a vantaggi per le industrie che operano in campo sportivo. Lo Sport-Cultura è un bene pubblico, che dovrebbe essere affidato alle istituzioni.

ATLETICA

L'ITALIA DELLA VELOCITÀ DI JACOBS

Dopo gli effetti benefici su Tennis, Sci e Moto di Panatta, Tomba e Valentino, i trionfi di Marcell stanno regalando ottimi numeri all'atletica giovanile. Adesso, a quasi un anno e mezzo dall'Olimpiade di Tokyo 2021, siamo ufficialmente entrati nell'era Jacobs, che riporta lo sprint azzurro ai fasti di Livio Berruti e Pietro Mennea, olimpionici sui 200 metri rispettivamente a Roma 1960 e Mosca 1880. Perché lo storico oro di Marcell nei 100 metri, accoppiato da quello nella staffetta 4x100 (insieme a Lorenzo Patta, Fausto Desalu e Filippo Tortu), ha già creato l'effetto emulativo, ben rappresentato dai 2250 atleti impegnati in un solo week end nelle prove di sprint assolute, sui 60 metri, alle prime riunioni indoor di metà gennaio. Tra uomini e donne, in dieci sedi, si sono corse un totale di 375 batterie: sei velocisti alla volta, alla ricerca del proprio limite. Lo sprint, grazie a Jacobs e compagni, sta vivendo

una seconda giovinezza e L'atletica italiana non deve farsi sfuggire questo magico momento.

RAZZISMO E GENERALIZZAZIONE

Paola Egonu ha spiegato dal palcoscenico dell'Ariston di Sanremo che la sua frase sul razzismo degli italiani è stata estrapolata dai quotidiani e sbattuta in prima pagina. Ha chiarito che lei è orgogliosa di vestire con fierezza la maglia azzurra dell'Italvolley. Il problema è sempre quello di generalizzare, anche se con rettifiche probabilmente sincere, che non chiariscono il dilemma.

Il nocciolo della questione è che occorrerebbe isolare la frangia di intolleranti e denunciarli. Accomunare un intero popolo a quella frangia è ovviamente un errore e soprattutto rischia di essere un boomerang.

CALCIO

CALCIATRICI IN ARABIA SAUDITA

A Riad e dintorni, la grande conquista femminile (non solo sportiva) è la possibilità, finalmente, di poter giocare. Un traguardo non scontato se si pensa che lì fino al 1999 solo gli uomini avevano la carta d'identità. E, fino al 2015, le donne non potevano votare.

Nel 2018, quando la Supercoppa venne giocata in Arabia, a Gedda, le donne potevano entrare solo in alcuni settori dello stadio. Fino a pochi anni prima, le ragazze che volevano giocare a calcio si trovavano al chiuso della scuola italiana, uno dei pochi luoghi, se non l'unico, in cui potevano allenarsi senza divieti, polemiche, violazioni di norme.



Nel 2022, la federazione araba ha creato la prima edizione della Saudi Women's Premier League, un campionato nazionale con Al Nassr, Al Hilal e altre squadre. Le ragazze giocano in maglietta e pantaloncini, quasi tutte coprono le gambe, quasi nessuna ha il capo velato. Calcio e Islam coesistono. Nel Paese ora ci sono oltre 49 arbitri donna, 500 giocatrici registrate e

qualcuna guadagna per giocare. Lamia Bahaim, supervisore della Divisione femminile della Federazione ha dichiarato: "La trasformazione del calcio femminile è stata incredibile e riflette il cambiamento del Paese". E poi: "Ora vogliamo nuove giocatrici, nuove competizioni, le nazionali Under 15 e Under 17 che dobbiamo fondare. Il campionato delle scuole ha 4.700 squadre e ci siamo candidati per ospitare la Coppa d'Asia femminile 2026". I cambiamenti restano un tema complesso e molto c'è ancora da fare, ma Tuta Gori, una delle giocatrici che si allenavano alla scuola italiana, oggi dichiara: "Nella mia vita, mai ho sentito che il calcio femminile potesse essere immorale".

TENNIS

JANNIK SINNER VINCE A MONTEPELLIER

Jannik Sinner si è imposto su Maxime Cressy sul campo in duro di Montpellier con il risultato di 7/6 6/3 nell'Atp 250 francese. Con i punti riportati con questa vittoria Sinner si porta al numero 14 del mondo, primo italiano della classifica davanti a Lorenzo Musetti (n.20) e Matteo Berrettini, ora al 23 del ranking. Con il settimo titolo conseguito, quello dell'aggancio a Berrettini, ora Jannik è a sole tre vittorie di distanza dal record di 10 di Adriano Panatta.



Il 2022 è stato un anno difficile, con la scelta di cambiare tecnico abbandonando il sicuro nido della Piatti Academy per passare a Simone Vagnozzi poi affiancato dall'esperto Darren Cahill. Lo scorso anno Sinner ha vinto ad Umago, ma è stata comunque una stagione un po' complicata. "Tornare a vincere un trofeo- ha dichiarato Jannik- è una sensazione bella, appagante, anche perché ho lavorato davvero tanto. È stato un cambiamento molto grande, una scelta coraggiosa, ma ci siamo trovati bene e abbiamo lavorato secondo i piani. E adesso siamo qui a festeggiare pur sapendo che c'è ancora

tanto da migliorare. È un risultato che ci rende tutti molto felici". Dopo la vittoria, ancora sul campo ha ringraziato Vagnozzi, Cahill e Ferrara che "Mi sopportano e mi supportano" e poi ha presentato in società il nuovo fisioterapista Giacomo Naldi, subentrato da pochi giorni a Jerome Bianchi e subito portafortuna visto l'arrivo del titolo.

BIATHLON

ITALIA D'ORO NELLA STAFFETTA AI MONDIALI DI OBERHOFF

Storica impresa della squadra azzurra composta da Dorothea Wierer, Hannah Auchenbacher, Lisa Vittozzi e Samuela Comola che a Oberhof in Germania è salita sul podio più alto nella staffetta femminile di biathlon. Quattro è il numero magico perché sono anche le medaglie fin qui conquistate dalla squadra Italiana, tante quante nella rassegna casalinga di Anterselva 2020 : allora fu la regina Wierer a trascinare la pattuglia azzurra, mentre stavolta a far la voce grossa è una rinata Vagnozzi, ultima frazionista, arrivata con le braccia al cielo.

SCI ALPINISMO

SUPERDONNE

Marta Bassino, Federica Brignone, Elena Curtoni e Sofia Goggia sono le superdonne che hanno partecipato ai Mondiali di sci di Courchevel/Meribel in Francia. Federica Brignone ha brillato sia nella combinata che in slalom gigante conquistando rispettivamente un oro e un argento. Una Marta Bassino da urlo ha conquistato la sua prima vittoria in super G che le è valsa il titolo di campione del mondo. Per Sofia Goggia questo mondiale è stato insoddisfacente. Nella gara in cui era favorita, la discesa libera, ha inforcato malamente ed è uscita di scena. Sicuramente sulla negativa prova di Sofia avrà influito la coincidenza della gara in programma proprio nel giorno del funerale dell'amica carissima Elena Fanchini scomparsa per un male incurabile.

GLI ABUSI NELLO SPORT PROSEGUONO

di Aldo Lazzari

MARTINA SCAVELLI ARBITRO DI VOLLEY SI È DIMESSA

Martina Scavelli arbitro di pallavolo in serie B si è dimessa dichiarando su FB : "Sono grassa, basta essere misurata e pesata come le vacche. Lo sport dovrebbe unire, anziché emarginare. E io non voglio più essere messa all'angolo per qualche centimetro o qualche chilo in più! ". La 35enne arbitro di volley è stata giudicata per il suo girovita troppo abbondante ed è stata penalizzata dalla Fipav (Federazione italiana pallavolo) con la retrocessione ad una categoria inferiore.

Martina si è giustamente domandata quale fosse la ratio della regola della massa corporea per gli arbitri di volley che non devono correre come nel calcio: basta che siano capaci di giudicare i falli e se la palla è dentro o fuori. Ma è possibile che in un'epoca in cui non esiste più un modello unico di bellezza e ognuno dovrebbe poter avere la libertà di essere sé stesso, indipendentemente dal colore della pelle o dai chili in più o in meno, ci siano ancora persone costrette a scusarsi per ciò che sono? Anche basta con questa tirannia della perfezione! Tanto nessuno è perfetto, e ormai dovrebbe essere noto a chiunque che la bellezza è anche (e soprattutto) figlia delle imperfezioni e delle differenze. La realtà, d'altronde, è per definizione l'esatto opposto dell'ideale. La realtà è diversa: è fatta di tutto ciò che siamo, compresi i chili in più o in meno.



ECCO QUANTO RILASCIATO ALLA STAMPA:

"Egonu tu sei nera, io sono grassa. E non voglio più essere discriminata. Sono stata esonerata per i miei parametri fuori

norma, ma qualche centimetro di girovita non cambia la mia prestazione come giudice di gara. Le regole non devono essere sacre e immutabili. Non sopporto più di essere misurata e pesata come si fa con le vacche! Lo sport dovrebbe unire, anziché emarginare. E io non voglio più essere messa all'angolo per qualche centimetro o qualche chilo in più! Ho superato i valori previsti di BMI e circonferenza addominale (nulla di eccessivo). Ho ricevuto una penalizzazione di 3 punti nell'ambito del punteggio Dirigenti di Settore e l'esonero dall'impiego fino al raggiungimento dei valori previsti. La penalizzazione mi porterà, a fine stagione, a passare dalla serie B al campionato regionale, facendo un enorme passo indietro. I miei sono parametri fuori norma, certo, ma di poco. Un poco che non scalfisce la qualità del mio servizio. Come se tre dita in più sul mio girovita potessero mettere a rischio una partita di pallavolo che, tra l'altro, non prevede che l'arbitro corra per il campo come succede nel calcio. Le regole sono regole, io le ho accettate e le rispetto, ma non vuol dire che siano sacre e immutabili».

«Mi sono sempre autodenunciata nel momento in cui ho realizzato di superare i parametri imposti. Mi sono sempre autosospesa.

A oggi, però, non sono disposta ad accettare che una carriera fondata sui sacrifici e sul massimo rispetto possa essere "calpestata" da imposizioni del genere che non prevedono soglie di tolleranza. Ho deciso di dire BASTA, per me e per tutti i GRASSI. BASTA a delle regole che non sempre vengono fatte valere erga omnes. BASTA alle vedute ristrette. BASTA a un sistema che non si interroga se qui chili in più nascano da problemi di salute o periodi particolari della propria vita. BASTA a chi si basa sui numeri e sotterra le emozioni. La salute mentale, l'integrità di un individuo, la passione e il sacrificio di un essere umano valgono molto di più di qualche centimetro di troppo! Da oggi inizia la mia battaglia per superare la discriminazione imposta da certe norme. Aiutatemi a fare sentire la mia voce perché non è solo la mia voce. SONO GRASSA SÌ! Ma anche di contenuti, voglia di lottare e speranza. Buona festa degli innamorati. Io oggi ho scelto di amarmi un po' di più!».



Il PPN continua con la denuncia delle violenze sessuali sugli atleti



MEDICINA SPORTIVA

LA SEDENTARIETÀ IN ITALIA RAPPRESENTA ORMAI UNA VERA EMERGENZA

di Albino Rossi

Da Adnkronos Salute - 18 gennaio 2023

Il Ministro della Salute prof. Orazio Schillaci, medico, Rettore dell'Ateneo di Tor Vergata dal 2019, ha promosso un piano nazionale per promuovere più attività fisica e modalità per prescriverla "in ricetta".



La proposta è di potenziare gli interventi di contrasto a sedentarietà e inattività fisica, tra i principali fattori di rischio modificabili indipendenti per le malattie croniche non trasmissibili, attraverso la definizione di un 'Programma nazionale di promozione dell'attività fisica'.



Tale proposta è stata accolta con entusiasmo dalla Federazione Medico Sportiva Italiana che, fin dal 1957, epoca della sua fondazione da parte del prof. Rodolfo Margaria, ha fatto della "prescrizione" dell'attività fisica una vera e propria battaglia per prevenire la diffusione di stili di vita non ottimali e volta alla prevenzione di patologie croniche.

Maurizio Casasco, presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana, da anni fautore del principio di equiparare l'esercizio fisico ad un farmaco, ha dato il suo entusiastico appoggio a tale progetto, assicurando la disponibilità di tutti i medici dello sport alla assistenza sul come andrebbe prescritta l'attività fisica in ricetta: "va consigliata la dose giusta, in base alla persona, al suo quadro clinico, alle patologie di cui soffre, ricordando sempre che troppo poca attività o, al contrario, troppa attività fanno comunque male", come asserisce Casasco.

Mie considerazioni: la proposta del Ministro è molto importante, ma pericolosa se non viene attuata in modo serio e non opportunisticamente.

La prescrizione deve essere fatta da personale medico competente anche in ambito sportivo.

Inoltre questa deve essere prescritta dopo una attenta valutazione delle condizioni cliniche e delle eventuali controindicazioni.

Necessari sempre un controllo che l'attività fisica sia condotta in sicurezza, comunque affidata a personale tutoriale preparato.

MEDICINA SPORTIVA

ANCORA SULL'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA IN SICUREZZA



Ormai le linee guida sanitarie continuano a parlare della necessità dell'attività fisica per la salvaguardia della salute.

E finalmente si parla anche di come deve essere programmata l'attività fisica, cioè di indicazione e di dosaggio, di valutazioni cardiopolmonari.

I medici controllano abitualmente la pressione sanguigna, la glicemia, la colesterolemia per valutare lo stato di salute generale: ma pochi, molto pochi, prendono a cuore il problema di valutare la necessità di quanto O₂ un individuo debba avere a disposizione per eseguire uno sforzo, tanto più se intenso e continuativo.

Particolare attenzione viene rivolta ai ciclisti, ai corridori, agli atleti d'élite con la determinazione del Massimo Consumo di O₂ (VO₂ max), con il test da sforzo cardiopolmonare (CPET).

La valutazione del VO₂MAX deve aiutare i medici a prescrivere l'attività fisica, sia per quanto riguarda il tipo di attività, per l'intensità, sia per la durata.

Così ha dichiarato Claudio Gil Araujo, decano della Clinica di medicina dell'esercizio fisico del CLIMINEX di Rio de Janeiro in Brasile.



Ormai ci avviamo verso una medicina personalizzata e il CPET dovrebbe far parte del bagaglio diagnostico terapeutico per l'indicazione e il dosaggio dell'attività fisica e sportiva.

Certo è un test che comporta una strumentazione costosa, una équipe specializzata, ambienti adatti, e ciò comporta un costo.

Ma i vantaggi sono rilevanti sia come prevenzione, che come riabilitazione.

Infatti è noto che l'inattività aumenta il rischio di morte di una persona della stessa entità del vizio del fumo e che lo stile di vita sedentario ne aggravi tale stato. Inoltre un ridotto VO₂max potrebbe essere un avvertimento per la presenza di patologie cardio-polmonari del tutto ignorate in quanto senza una particolare sintomatologia.

Quindi la valutazione cardiopolmonare sotto sforzo dovrebbe entrare nella mentalità medica comune e fare breccia nelle istituzioni per agevolare tale mentalità con la istituzione di ambulatori adatti allo scopo.



Questi brevi articoli devono servire a creare questa mentalità e creare sempre maggiormente una medicina personalizzata anche nell'ambito dell'attività fisica e sportiva.

Il Panathlon può fare da promotore, da sensibilizzatore onde agevolare l'attività sportiva in sicurezza ed eliminare quel pericoloso "FAI DA TE".

CONVIVIALE CON BRERA

a cura della redazione

Gianni Brera è solito evitare ristoranti famosi per frequentare le trattorie famigliari dove le usanze e le tradizioni del buon cibo vengono tutt'oggi preservate. Per questo motivo la commissione eventi del Club di Pavia ha deciso di organizzare la conviviale dedicata a Brera proprio in un locale che il grande giornalista sportivo era solito frequentare. La Barcela si trova sull'argine destro del fiume Ticino ed è ricco di antichi ricordi e di tradizioni culinarie pavesi.



Alla ricerca di qualcosa di nuovo su Brera si è pensato di dare la parola alla prof. RENATA CROTTI Presidente del Comitato Brera 100 e al nostro socio CLAUDIO GREGORI scrittore e giornalista collega di Brera e al Presidente del Club di Milano Filippo Grassia giornalista e telecronista di indiscussa fama e stretto collaboratore di Brera.

La prof Crotti ha così illustrato ai presenti il percorso di studi seguiti da Brera a Pavia.



Dopo aver lasciato l'istituto tecnico commerciale di Milano che non dava la possibilità di proseguire gli studi, Gianni arriva al liceo scientifico T. Taramelli egli anni venti e da qui prosegue gli studi presso la facoltà di scienze politiche dell'Università di Pavia. In particolare è stato approfondito il rapporto di Brera con gli approfondimenti della storia che ne caratterizzò poi molti dei suoi scritti. Gregori ha saputo ricercare una cinquantina di aneddoti legati alla vita di

Brera che per brevità ha ridotto ad una ventina attirando con costanza l'attenzione dei soci presenti. Partendo dalla prima frase detta da bambino alla nonna Ungherese in dialetto pavese, per arrivare all'esperienza nella folgore e all'inizio della carriera come giornalista sportivo. Il termine stopper ed altri termini che ci sembrano di origine inglese sono stati inventati da Brera. Non elenchiamo qui tutti gli altri per brevità, ma chi ha seguito la relazione di Gregori ha imparato notevoli cose su Brera.



Grassia ha poi raccontato della sua collaborazione e dei suoi viaggi con Brera e le lunghe chiacchierate fatte assieme sui campi di calcio, non ultimo ha ricordato la necessità che aveva Brera di stare in mezzo alla gente



MISSION IMPOSSIBLE

a cura della redazione

ALLA RICERCA DELLA SPILLINA DEL PRESIDENTE ONORARIO

L'assemblea Ordinaria del mese di gennaio ha approvato all'unanimità la nomina del dott. Angelo Porcaro a Presidente Onorario del Club.

Solamente in quell'occasione ci siamo accorti che tra le varie spilline che sono disponibili per le cariche del Club manca proprio quella del Presidente Onorario. Abbiamo cercato ovunque, dal fornitore ufficiale Mastro 7 a quello "napoletano" che ha sempre tutto,

ma niente da fare, purtroppo questa spillina non esiste.



Per poter porvi rimedio e nel più breve tempo possibile si sono attivati i commissari della Commissione Premi del Club Lana e Sacchi ed hanno posto rimedio a questa panathletica lacuna (in termini di riconoscimenti) creando in proprio la spillina del Presidente Onorario.

Non è stato un lavoro semplice e soprattutto veloce, ma per la nostra Commissione non esistono "Missioni Impossibili" e quindi sono state intraprese nuove vie!

Ovviamente questa nuova investitura aveva tra l'altro lo scopo principale di veder uscire dagli occhi di Angelo una lacrimuccia. Beh, questa volta non ce l'abbiamo fatta a farlo emozionare, sebbene nessuno lo avesse avvisato, ma siamo sicuri che la Commissione Premi assieme al Consiglio Direttivo ce la metteranno tutta per cercare di creare emozioni positive anche al nuovo Presidente Onorario



La redazione del PPN ne approfitta per congratularsi con Stella e Pierangela per questa bellissima sorpresa e per aver perseguito ancora una volta i principi Panathletici.

GIANNI BRERA, CANTORE DI STORIA E DI STORIE.

©Renata Crotti, Università degli Studi di Pavia
Presidente del Comitato Brera100

Forse è proprio questa la miglior espressione per dire del rapporto di Gianni Brera con la Storia.



Una Storia declinata in modo del tutto singolare. Un rapporto che conosce tappe importanti: dal liceo scientifico – lo storico Taramelli di Pavia - con un bel cinque in pagella, all'Università di Pavia, Facoltà di Scienze Politiche con un bel trenta e lode in Storia moderna e in Storia politica e coloniale, con un altro bel trenta in Storia delle dottrine politiche, con ventotto in Storia delle dottrine economiche, con un meno brillante ventisette in Storia e dottrina del fascismo e in Storia del Risorgimento e con un 'misero' ventisei in Storia dei trattati e politica internazionale.



Una Storia che, per Brera, è soprattutto storia di vicende di illustri personaggi raccontati con venature di normalità, presentati con i loro caratteri umani più distintivi e immersi in un quotidiano che li fa percepire più vicini a noi. Ecco perché accanto alla Storia ci sono le storie.

Inutile dire che in queste brevi note è pressoché impossibile racchiudere lo spirito del Brera storico. A noi basterà sottolineare che a Brera la storia

interessa in quanto occasione e strumento per dire che il passato ha un valore e come tale va considerato.

Forse per Brera, più che per altri, assume importanza la storia del territorio nel quale si nasce e si vive che è aspetto essenziale di quell'educazione civile di cui oggi da più parti si sente un gran bisogno. "La patria di un uomo è il posto dove è nato" dice con espressione chiara e insindacabile.

E l'orgoglio di essere lombardo e lombardo della Bassa, figlio di quel "gran nume" che è il Po gli fa dire di essere fiero della sua patria alla quale vorrebbe rendersi utile. E un primo modo per farlo si è concretizzato nell'impegno nel tenere alta la memoria di quella sua terra nativa. Ma la Lombardia di Brera ha, per così dire, una geografia mobile: può essere l'Italia o il mondo intero. Un precursore dei tempi, anche in questo senso, fu Gianni Brera: sentirsi cittadino del mondo in un'epoca in cui si cominciava a guardare timidamente all'Europa, ad avviare una prima politica europea significava essere controcorrente. Come del resto Brera è sempre stato.



Se per alcuni aspetti la personalità di Gianni Brera è ancora indecifrabile, è invece chiarissima la sua predisposizione a farsi "cultore di amicizie", di grandi amicizie con le migliori 'teste' del tempo: Luigi Veronelli, Giovanni Arpino, Tai Missoni, Mario Soldati e tanti altri che nel convivio pavese di casa Mo, un altro grande amico, dissertavano di filosofia, di arte, di utopie e naturalmente di storia. La sintesi del pensiero breriano in tema di storia potrebbe essere questa: "A lezione dalla storia per imparare chi siamo". O meglio ancora il verso della canzone di Francesco de Gregori "La storia siamo noi", noi uomini e donne del tempo in cui viviamo, un tempo di cui non possiamo conoscere il futuro ma di cui abbiamo certezza del passato. E Brera a modo suo, con i suoi personaggi

storici sottoposti a profonda e affascinante analisi, pare dire che in nessun momento possiamo essere noi stessi se non abbiamo una visione storica di noi. Se non abbiamo cioè un'idea di quello che eravamo e di ciò che ci ha fatto diventare quel che siamo oggi.



Nessuna identità può sussistere senza un tale retroscena di memoria che Brera ha per sé ben sintetizzato nell'espressione "Sono cresciuto brado tra boschi e rive molienti". Da questi boschi è partito per un intenso viaggio senza perdere mai di vista il senso delle radici. Proprio da qui nasce la certezza di sé che consente di guardare all'altro con miglior apertura e miglior spirito di accoglienza che Brera ha messo in campo quando, dopo la vittoria del primo straniero al Giro d'Italia, lo svizzero Ugo Koblet, nel 1950, mentre molti gridavano allo scandalo Brera scriverà la frase divenuta famosa "nessuno nello sport è straniero". Una bella lezione di vita e un bel pensiero ancora oggi di grande valore e attualità.



"Uno storico prestatato al calcio" dirà di lui Giulio Signori, uno storico che ha

ben presente i due livelli della storia: quella alta e quella quotidiana; quella dei grandi eventi e quella delle piccole cose che ci riguardano da vicino nello scorrere dei nostri giorni: l'una e l'altra storia frammischiata in un composito armonioso puzzle che si fa leggere con piacere.



E' la storia dei pescatori del Po e delle umili genti di fiume fatta assurgere a gloriosi fasti. E gli storioni pescati in Po sono occasione per parlare dei grandi eventi che nel corso dei secoli hanno avuto come teatro le rive del Grande Fiume: lo scontro tra Longobardi e Bizantini, l'emergere di Venezia con i suoi traffici internazionali, il ruolo di Pavia, cui faceva capo la navigazione sul Po, il più importante mercato dell'Europa centrale, per arrivare ai Visconti e agli Sforza e raccontare del viaggio di Carlo Goldoni da Venezia a Pavia dove era destinato a diventare studente, per breve tempo e non senza scandalo, dell'illustre Collegio Ghislieri. E avanti nel tempo a parlare di Napoleone, del Risorgimento, fino alla proclamazione del Po "fiume nazionale" nel 1849. E poi i lavori di bonifica, le grandi piene e molto altro ancora. Un excursus lungo secoli, forse complesso nel suo svolgersi, forse troppo ricco di suggestioni e di eventi, in alcune parti, non filologicamente e storicamente del tutto corretto, a volte dissacrante. Come quando parlando delle piene del Po precisa che quel Po 'onesto' sembra togliere e dare imparzialmente ma, in verità, toglie terra bonificata in anni e anni di fatica e restituisce sabbia intrisa di melma che diventerà humus solo con anni e anni di altrettante pesanti fatiche. "So di storia" dice con fierezza quasi a sottolineare che la sua singolare

ricostruzione dei fatti potrebbe ingenerare il sospetto di una superficiale conoscenza. Ma la sua prosa chiara è la prova di un sapere profondo. Lui la storia l'ha imparata a scuola e l'ha coltivata giorno dopo giorno nella vita. Questo basta per consentirgli di racchiudere in poche pagine il senso e le vicende di lunghi secoli. La storia scritta da Brera è un bel mix di storia economica, sociale, artistica, antropologica, culturale, demografica che ha lo spiccato carattere dell'interdisciplinarietà che, senza scomodare grandi nomi della storiografia, trova in Brera un eccellente rappresentante.

Si tratta di una storia ricostruita, a volte interpretata e ostentata. Che ha nel fiume Po uno degli elementi più ricorrenti, quel Po "perennemente vago e incerto di rive" che tanta parte ebbe nel determinare la storia di una vasta area geografica che da esso prende nome come ci insegnavano a scuola quando la geografia era materia curriculare.



Piace a Brera mettere insieme come in un lungo interminabile racconto le vicende di questa vasta zona che per la sua intraprendenza economica, per i suoi meriti culturali, per le sue sperimentazioni di governo, per la sua capacità di proporsi ha rappresentato per secoli l'eccellenza in vari settori. Con le due città principali, Milano e Pavia, descritte da Brera in un rapporto sfumatamente conflittuale e quasi complementare come quando ricorda che furono proprio artigiani pavesi, insieme ai comaschi, ai tempi di Ariberto "un briccone animato da volontà di potenza" ad avviare la ricostruzione economica di Milano, dopo la distruzione ad opera del Barbarossa, artigiani attratti da intelligenti disposizioni fiscali che ne favorirono il trasferimento nella città simbolo della Lombardia. Di quella Langobardia che ebbe in Pavia per oltre due secoli la capitale per volere di un re longobardo. Dei Pavesi Brera dice con sano realismo che "sono talmente

inguaiati di storia da averne saturata bulimia"

Non poteva mancare una bella pagina scritta con passione ma anche con rigore sull'Università di Pavia, voluta dai Visconti, fatta grande dagli Sforza prima e qualche secolo dopo da Maria Teresa d'Austria che Brera chiama 'regina' ben sapendo che il titolo storicamente corretto era imperatrice ma che riassumeva il valore della persona e del ruolo avuto nella storia di Pavia e della sua Università. Così Brera racconta:

"Maria Teresa mostra subito quel che vale: instaura una amministrazione funzionale e onesta; manda da noi il Pollack (il miglior architetto del tempo) e gli affida la ricostruzione dell'Università pavese. Non bastano le bravure architettoniche: ci vogliono anche i mezzi per rilanciare un ateneo: stipendi allettanti per professori degni. Arrivano Alessandro Volta, Lazzaro Spallanzani, Lorenzo Mascheroni, Antonio Scarpa...". Così con semplicissime parole Brera ci racconta momenti di splendore e di grandezza del mondo universitario pavese capace di brillare di luce propria nel panorama europeo. Si tenga anche conto che da quel 1361, anno di fondazione, agli inizi del secolo XX, l'Università di Pavia è stata l'Unica Università della Lombardia posto che Milano ebbe la sua prima Università nel 1921. E l'orgoglio di esserci laureato in una storica università, tra le più antiche d'Europa, non gli impedisce di sminuire la sua laurea, là dove dice " Sono sbucato dottore in Stra Neuva", la strada voluta dai Visconti su cui ancora oggi affaccia la nostra Università.



GEMELLAGGI

AREA 11

di Francesco Schillirò

Governatore Area 11 Campania

Grazie ai Club dell'Area 11 Campania del Panathlon International Distretto Italia per il lavoro che hanno fatto in questi anni sul loro territorio di appartenenza e nel corretto spirito Panathletico.

Il nostro motto è :” Ludis iungit” e non solo i Presidenti Enzo, Danila, Angelo, Adolfo, Giosuè, Liberato, Lucia, Giuliano lo hanno rispettato in uno con i loro/nostri soci, ma anche tutta la squadra dell'Area.

Prossimamente un nuovo Club arricchirà la nostra Area e insieme lo dovremo accogliere nella nostra “famiglia”.



Panathlon Club Napoli / Panathlon Club Neapolis



CERIMONIA DI PREMIAZIONE - PANATHLON CLUB AWARD

Angelo Pezzullo e Adolfo Lorusso hanno il piacere di invitare la S. V. alla Cerimonia di Premiazione

AREA 4

PANATHLON CLUB RAPALO TIGULLIO

Nel mese di febbraio si svolgerà l'assemblea annuale del Club e nel prossimo Consiglio direttivo si parlerà anche del possibile incontro conviviale con il nostro Club di Pavia per rinnovare il gemellaggio.

AREA 9

PANATHLON CLUB DI TRAPANI

Il Panathlon Club di Trapani ritorna a scuola con un progetto di tre giorni



Dopo le iniziative che nel tempo hanno visto un grande impegno nelle scuole del trapanese in attività di promozione dei valori dello Sport, del Fair Play, dell'Amicizia e della Solidarietà, il Panathlon Club di Trapani, presieduto da Roald Vento (**nella foto**), dal 17 al 27 febbraio prossimi ritornerà a scuola fra i banchi dell'Istituto d'Istruzione Superiore “S. Calvino e B. Amico” di Trapani” per proporre agli studenti una serie di conferenze su importanti tematiche. Venerdì 17 febbraio, dopo il benvenuto di benvenuto di Roald Vento, alla presenza del Prefetto Filippina Cocuzza che porterà il suo personale saluto, sarà la volta di Ignazia Bartholini, docente universitario che parlerà di “Bullismo e Cyberbullismo”. A seguire dialogo con docenti e alunni. Venerdì 24 febbraio la coreografa e regista, Betty Lo Sciuto, relazionerà sui contenuti del suo libro “Il corpo intelligente e danza”, un interessante studio sulle discipline artistiche e dinamiche del “movimento”. Lunedì 27 febbraio il commercialista Angelo Irienti relazionerà su “La società sportiva tra volontariato e Azienda”. Poi si dialogherà con docenti e alunni. E' previsto un intervento musicale a cura degli alunni dell'Istituto Calvino. Gli avranno inizio alle 9,30. Notevole l'impegno della Dirigente dell'Istituto d'Istruzione Superiore “S. Calvino e B. Amico di Trapani”, Dottoressa Margherita Ciotta, e della coordinatrice del corso in Management dello Sport, Professoressa Francesca Tripoli, coordinatrice del corso in Management dello Sport, per la fattiva collaborazione che anche in questa occasione ci hanno offerto.



PANATHLON NEWS

PPN

CLUB PAVIA

N.149 marzo 2023

Redazione – Pavia – Via dei Mille, 94

PAVIA PANATHLON NEWS

Testata di proprietà del
Panathlon International Club
di Pavia (CF 96061390181)

DIRETTORE RESPONSABILE:
ALDO LAZZARI
DIRETTORE EDITORIALE:
GIACOMO SAGLIO
SUPERVISOR:
ANGELO PORCARO

**COLLABORATORI DI QUESTO
NUMERO:**
ELENA RONDI
SIMONE RONA
ALESSANDRO BACCIOCCHI
FRANCESCO SCHILLIRÒ
ALBINO ROSSI
RENATA CROTTI

e-mail:
stampa.pavia@panathlon.net



CONSIGLIO DIRETTIVO: BIENNIO 2022-23

Presidente:
Andrea Libanore
Past President:
Marisa Arpesella
Vice Presidente
Vicario:
Paolo Gaetani
Vice Presidente:
Francesca Postiglione
Segretario:
Giacomo Saglio
Tesoriere:
Antonio Maggi
Cerimoniere:
Marcella Ilardi
Consiglieri:
Alessandro Carvani
Minetti
Dino Dori
Lorenzo Castorina
Luisa De Margheriti

COMMISSIONI BIENNIO 2022-23

COMMISSIONE PREMI:
Lana, Bigi, Castorina,
Pagella, Ricciardi,
Arpesella Callegari
**COMMISSIONE
INTEGRAZIONE:** Carvani,
Scariato, Bacciocchi,
Rondi, Marchetti
COMMISSIONE EVENTI:
Rondi, Sacchi, Faravelli,
Ilardi, Postiglione, Pagetti
COMMISSIONE SOCI:
Chiappero, Bonizzoni,
Crosta, Guardamagna,
Nicolai
COMMISSIONE GIOVANI:
De Margheriti, Zanellini,
Guaiana, Rona,
Postiglione
COMMISSIONE MEDIA:
Postiglione, Lazzari,
Saglio
**COMMISSIONE
CULTURA:** Rossi, Aricò,
Arpesella, Branzoni,
Carrera, Castelli, Dori,
Gaetani, Gregori,
Illuminati, Maggi, Nicolai,
Pagella, Porcaro,
Ricciardi, Ventura



Danathlon Club Pavia



<https://www.facebook.com/PanathlonClubPavia>

<https://www.instagram.com/panathlon.pv>