



# Il Memorial Lelio Pallante vedrà 250 atleti ai nastri di partenza Città di Frosolone, la Hidro c'è

*Fermento nella società del patron Oriente pronta a calare i suoi assi*

Cresce l'attesa per la 5ª edizione del "Meeting Città di Frosolone-Memorial Lelio Pallante", trofeo di nuoto organizzato dalla Hidro Sport di Campobasso con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport della Regione Molise, del Comune di Frosolone e del Comitato Regionale e Provinciale del Coni. La kermesse, rivolta ai giovanissimi atleti del settore Propaganda, si svolgerà domani e, come nelle precedenti edizioni, avrà come scenario la Piscina Comunale di Frosolone. Questi i numeri: 7 le società partecipanti, le campiane La Seneta e Delfino Nuoto Benevento e le molisane Isernia Nuoto, H2O

Sport, Emmedue, Team Hidro-H2O e Hidro Sport, per un totale di circa 250 atleti iscritti, record per la manifestazione. La padrona di casa presenterà ai blocchi di partenza più di 80 piccoli nuotatori, provenienti dai tre impianti gestiti dalla società, quello di Campobasso, quello di Agnone e quello di Frosolone. Confermato il programma, dopo il successo riscosso negli ultimi quattro anni: i giovanissimi atleti saranno impegnati, in base all'anno d'età, nelle gare dei 25 farfalla, 25 e 50 dorso, 25 e 50 rana e 25 e 50 stile libero. Il cronometraggio, manuale, sarà gestito dalla Federazione Italia-

na Cronometristi.

Il Presidente della Hidro Sport, Toni Oriente, ha evidenziato il valore del meeting e ha ricordato l'importanza dello sport e della sua promozione sul territorio: "Innanzitutto vorrei esprimere la mia soddisfazione per i numeri raggiunti da questa manifestazione. Avere circa 250 atleti iscritti è un enorme successo, che va al di là di ogni nostra aspettativa, segno evidente che l'attività della Hidro è seguita con rispetto e attenzione da parte delle realtà natatorie del Molise e delle regioni limitrofe.

Nel corso degli anni il trofeo, grazie ai meriti organizzativi e alla qualità della gestione, è diventato un appuntamento di una certa rilevanza nel panorama locale per ben due ragioni: da una parte, offre ai talenti del vivaio giovanile la possibilità di confrontarsi in un contesto carente di appuntamenti a loro dedicati. Quello dei giovanissimi è un movimento che merita di essere valorizzato perché costi-

tuisce la linfa vitale e il futuro del movimento natatorio. Il meeting, inoltre, riveste una particolare funzione promozionale per il territorio in quanto costituisce una vetrina importante per Frosolone e per l'intera regione.

Anche quest'anno la Hidro Sport ha speso tutte le sue forze per garantire la buona riuscita dell'evento: tutto lo staff tecnico e amministrativo ha lavorato alacremente per organizzare e promuovere un'edizione ancora più ricca ed entusiasmante delle precedenti e, in qualità di Presidente, colgo l'occasione per ringraziare tutti i miei collaboratori per l'impegno profuso.

Mi preme esprimere la stessa gratitudine nei confronti dell'Amministrazione Comunale di Frosolone e dei tanti amici, piccoli e grandi imprenditori locali, che, no-

nostante la crisi economica, si sono mostrati generosi e sensibili all'iniziativa: i media partner Telemolise e Radio Luna Network, Bibite Di lorio, IC Service, Antichi sapori di Colombina, Gioielleria De Lisio, Coltellerie Paolucci, Agriturismo Vigne Vecchie, Tomasi Trasporti, Pasticceria Dolce Idea, Ristorante Il Mulino, De Luca Industria Coltelleria, Bar Trattoria La Taverna, Di Biase Falegnameria, Logistica commerciale t.i.m. 44, Officine De Marinis, Caseificio Artigianale Colaciello e, infine, lo sponsor tecnico O'keo. Concludo ricordando che l'evento è dedicato alla memoria di Lelio Pallante, indimenticabile protagonista dello scenario imprenditoriale e politico molisano, che ha contribuito alla valorizzazione del patrimonio locale anche grazie alla re-

alizzazione dell'impianto natatorio di Frosolone. Spero che la manifestazione di domenica possa costituire un'occasione di divertimento per tutti coloro che, amanti del nuoto e dello sport in generale, decideranno di prendervi parte".



## Body building a Guardiagrele Stefano Verdone pronto all'assalto

CAMPOBASSO. Stefano Verdone è pronto: l'11 maggio parteciperà a una gara di body building a Guardiagrele. Per lui sarà la prima volta, e l'emozione certamente non



manca. "Ho svolto una preparazione di dieci mesi, mi ha preparato Omar Ciaburro, che mi ha seguito sia fisicamente che mentalmente. Ringrazio in modo particolare Luigi Antino, il quale allenandosi da me mi ha dato tanti consigli giusti, facendo gare da vent'anni. Ringrazio tutte le persone che mi hanno sostenuto, gli amici, la famiglia e le

stesse persone che vengono in palestra".

Verdone ha aperto una palestra, la Fit World Club, da circa sette mesi, e la sua attività è improntata sul body building fatto in maniera professionale. "L'obiettivo è quello di fare del body building uno stile di vita. Senza fare grandissimi sacrifici, escludendo dal discorso chi fa le gare, questa disciplina può diventare uno stile di vita. Luigi Antino mi ha aiutato molto in questo ambito perché le nostre idee coincidono, sia a livello di mentalità che di iscritti da poter attirare. Quindi, lo ringrazio di questo. Per occuparsi di body building non è sufficiente avere un brevetto e basta, ma è importante stimolare il cliente: questa deve essere la principale qualità dell'istruttore".

### Ma in cosa consiste questa nuova mentalità?

"Mentalità nuova significa che, per esempio, l'allenamento con i pesi è allenamento sia aerobico che anaerobico. La corsa è molto sconsigliata per chi fa body building, visto che si va a intaccare il volume del muscolo. E questo a differenza di quanto si pensa. Naturalmente, è importante anche seguire una dieta. Meglio immettere grassi che carboidrati, per fare un altro esempio. La dieta deve essere proteica ma senza stressarsi, i carboidrati creano problemi per i livelli alti di insulina. I grassi vanno utilizzati a scopo energetico. Si parla di regime alimentare corretto. Insomma, piccoli suggerimenti ma molto importanti".

### Quali sono le maggiori discipline?

"Naturalmente il body building, i Kettlebell e il Vo Dao Vietnam. I kettlebell rappresentano una dinamica di allenamento a circuito. Questi possono andare a potenziare i muscoli sia negli arti inferiori che superiori, si allena l'elasticità. Io sono abilitato a utilizzare questa metodologia. E poi il Vo Dao Vietnam, un kung fu vietnamita per il quale si è avviata una collaborazione con il maestro Nino Carnevale di Isernia. Tre discipline ad alto livello, e ci sono anche pilates e zumba".

## In Austria Vitale, un ottimo debutto

TERMOLI. Debutto internazionale del tutto positivo per il giovane termolese Mattia Vitale. La giovane promessa del torball molisano, infatti, insieme a tre ragazzi del Teramo nei giorni scorsi ha preso parte ad un torneo che si è svolto in Austria dove ha messo in luce tutto il suo talento maturato in lunghe ore agli ordini del tecnico Mariella Procaccini. Un talento promettente ma che ancora deve maturare che, però, ha permesso a Mattia Vitale di rientrare tra i migliori dieci goleador del torneo con ben 13 reti all'attivo. Se le premesse sono quelle viste in Austria Mattia Vitale, entro breve tempo, riuscirà a ritagliarsi un ruolo di primo piano nel comparto del torball italiano, e non solo. "Per Mattia è stata un'esperienza meravigliosa sotto ogni punto di vista. Mattia ha vissuto questa grande opportunità sfruttando al meglio sia le occasioni di crescita a livello sportivo sia a livello umano e d'integrazione. In campo Mattia e i suoi compagni sono stati lo specchio di chi ha voglia e piacere di praticare questo sport e lo hanno dimostrato avendo sempre un grande sorriso sui propri volti. Mattia si è ben destreggiato sia come laterale destro sia come sinistro, riuscendo a maturare quasi nell'immediato una perfetta simbiosi e intesa con i suoi compagni abruzzesi che ha di fatto conosciuto solo durante il viaggio dall'Italia in Austria. Sono oltremodo orgogliosa di lui - ha dichiarato Procaccini -".

## Al Bocciodromo Comunale di Campobasso Torneo Special Olympics: successo per la 1ª edizione

CAMPOBASSO. La grande famiglia del Cip Molise accoglie una nuova disciplina nella sua ampia offerta sportiva-formativa. Grazie al fattivo impegno del comitato regionale della Fib Molise, con in testa il presidente Giuseppe Bax, e grazie al sostegno della società del Bocciodromo Comunale di Campobasso, presieduta da Lucio Fiorella, dallo scorso mese di novembre si è costituita la sezione di bocce riservata ai disabili mentali. Sono 16 i ragazzi che hanno preso parte agli allenamenti che si svolgono ogni martedì pomeriggio presso l'impianto del Comunale. Come primo atto ufficiale è stato organizzato il 1° torneo "Special Olympics" che ha visto come assoluti protagonisti i 16

giovani bocciafili che si sono cimentati in una gara a coppie che ha riscosso un notevole successo.

Subito dopo la kermesse, poi, gli organizzatori hanno coinvolto in maniera diretta anche i genitori degli stessi ragazzi che hanno invitato a scendere in campo al fianco dei propri figli in una gara non competitiva a coppie, una sfida simpatica e avvincente che ha rimarcato ancora una volta quale sia l'elevato valore sociale e formativo dello sport. Alla manifestazione, in rappresentanza del Coni Molise, erano presenti anche Siro D'Alessandro e la professoressa Pina Carcagnone che è stata la vera e propria promotrice dell'intera iniziativa.



Le premiazioni