

VOLLEY



Amis Admo Volley



Numero
05|2024

Magazine dell'Associazione Sportiva Dilettantistica
Amis-Admo Volley - Chiavari - Lavagna

maggio - anno 03



Ricerca urgente di tipi giusti



#latipizzazione nonsiferma

Chi è in attesa di trapianto di midollo
oggi ha ancora più bisogno di te.

Cos'è ADMO?

L'ADMO, Associazione Donatori Midollo Osseo, Regione Liguria, è nata per volontà di un gruppo di persone sensibili al problema del trapianto di midollo osseo, l'ultima possibilità di guarigione per chi è affetto da alcune malattie del sangue, fra cui gravi forme di leucemia e anemia aplastica.

ADMO svolge un ruolo di sensibilizzazione, fornisce agli interessati tutte le informazioni sulla donazione del midollo osseo e segue il potenziale donatore fino alla tipizzazione HLA e quindi alla sua iscrizione nel Registro Italiano Donatori Midollo Osseo (IBMDR) nel più assoluto rispetto della normativa sulla privacy.

Che cos'è il midollo osseo?

Il **midollo osseo** (da non confondere con il midollo spinale) è un tessuto da cui hanno origine tutte le **cellule del sangue**. Le cellule progenitrici del sangue si chiamano cellule staminali ematopoietiche - **CSE** e hanno la capacità di autorinnovarsi e proliferare differenziandosi in globuli rossi, globuli bianchi e piastrine, generando ogni giorno dai **200 ai 400 miliardi** di nuove cellule del sangue.

Per alcune malattie come leucemie, neoplasie, linfomie mielomi, l'unica speranza di cura consiste nel **trapianto di midollo osseo**, ovvero nel ricevere **CSE** da un donatore compatibile. Statisticamente si trova un donatore compatibile in famiglia al 25% , mentre la compatibilità scende ad **1 su 100.000** tra non consanguinei.

POSSO DIVENTARE DONATORE?

I potenziali donatori devono essere in possesso di determinate caratteristiche:

- Età compresa **tra i 18 e i 35 anni**;
- Peso corporeo superiore ai 50 kg;
- Essere in buona salute;
- Non essere affetto da malattie del sangue, malattie croniche, autoimmuni o gravi forme infettive (AIDS, Epatite, ecc.).

Dopo un colloquio con un medico, firmerai il consenso informato, l'adesione al Registro Italiano Donatori di Midollo Osseo (IBMDR) ed effettuerai un semplice prelievo di sangue o di saliva. Il tuo sangue (o la tua saliva) verrà poi tipizzato, verranno cioè estratti i tuoi dati genetici, indispensabili per verificare la compatibilità con un paziente. Tali informazioni vengono poi inserite nel Registro Nazionale, collegato con tutti i Registri internazionali. Da quel momento sarai un potenziale donatore di midollo osseo.

L'iscrizione può anche avvenire online grazie al progetto MATCH AT HOME: dopo valutazione medica, vi verrà inviato un kit per la raccolta salivare direttamente alla vostra residenza.

ADMO si rapporta quindi a livello nazionale e internazionale con istituzioni politiche e sanitarie, commissioni scientifiche e associazioni di volontariato impegnate nella tutela del diritto alla salute.

Come avviene la donazione?

Da **sangue periferico** dopo la **somministrazione** sottocutanea di un farmaco, chiamato **fattore di crescita**: il sangue viene prelevato da un braccio e attraverso il circuito entra in una centrifuga dove le **CSE** vengono isolate e raccolte in una sacca apposita, mentre il resto del sangue viene reinfuso al donatore nel braccio opposto. La procedura ha una durata di alcune ore.

Oppure, attraverso **prelievo dalla cresta iliaca** (ossa del bacino): è ormai utilizzata soltanto nel 20% dei casi. Il donatore viene sottoposto ad **un'anestesia generale** in modo che non senta alcun dolore durante l'intervento.

La procedura prevede due giorni di ricovero in ospedale.

Servizio Trasfusionale P.O. ASL4 Liguria
Via Don Bobbio, 25 16033 Lavagna (GE)
Tel: 0185 308441 Lunedì-giovedì: 10.30-12.30



04

Settore giovanile SERIE D in C

06

Interviste A TU PER TU

10

Travel

16

Photo Stories

17

Libreria

18

Hall of fame Fipav

immagine di copertina



n. 05 - maggio 2024



SFOGLIA ONLINE



indice

DIRETTORE SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO - COORDINATORE PROGETTO "SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO AMIS-ADMO"
Marco Dalmaso

COORDINATORE PROGETTO "SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO AMIS-ADMO"
Simone Cremisio

RESPONSABILE COMUNICAZIONE
Cristiano Magri

CONTATTI

telefono +39 347 274 7699
+39 339 201 8223
email segreteria@amis-admo.it
facebook amisadmopallavolo
instagram amisadmvolley_official
telegram amisadmvolley
sito web <https://www.amis-admo.it>



2014/2015





di Danilo Sanguineti

PIAZZA LEVANTE

L'AMIS ADMO LAVAGNA-CHIAVARI HA CENTRATO IL SUO OBIETTIVO: FINALMENTE LA PROMOZIONE NELLA SERIE C MASCHILE

Uno dei due responsabili tecnici, Simone Cremisio: “La promozione è il coronamento di sforzi e sacrifici che partono da lontano”

Per dare sfogo ai tanti ragazzi e ragazze che sono tesserati per la Amis Admo – società che ha un settore giovanile ampio e qualificato, dalle dimensioni assolute almeno a livello regionale – c'è assoluto bisogno di squadre di vertice che rappresentino il punto di arrivo per i migliori che si fanno largo attraverso le lunghe selezioni effettuate. Ecco perché le vittorie dell'Amis Admo Chiavari e Lavagna non sono mai fini a se stesse ma sono il coronamento di un processo che parte dalle categorie “entry level”, palla rilanciata, minivolley ecc ecc. Tra i protagonisti del team che ha conquistato poche settimane fa la promozione in serie C maschile ve ne sono parecchi che hanno imparato i rudimenti e tirare le prime schiacciate proprio con la scuola di pallavolo diretta da Renzo Dalmaso. Una tradizione che si perpetua: sono arrivati al vertice sotto la supervisione del direttore tecnico Marco Dalmaso.

Anzi la vittoria in serie D è una dimostrazione efficacissima dei metodi Admo dato che si tratta di un gruppo interamente Under 19, composto da atleti delle leve 2005/2006/2007, in molti alla loro prima esperienza nei campionati regionali, arriva la promozione in serie C. Una testimonianza dell'impegno, della passione e la dedizione di un gruppo di atleti. Uno dei due responsabili tecnici, Simone Cremisio: "La promozione è il coronamento di sforzi e sacrifici che partono da lontano visto che molti degli atleti che oggi possono festeggiare questo importante risultato sono insieme dall'Under 13 e nel corso degli anni hanno messo in evidenza grandi miglioramenti ed un importante potenziale che è la base per il futuro del settore maschile della nostra società. Una conquista sportiva come questa rende onore alla Scuola di Pallavolo Amis-Admo che da ormai molti anni si impegna nello sviluppo del settore giovanile".

Il risultato è merito degli atleti, degli allenatori, dei dirigenti, delle famiglie e di tutti coloro che hanno seguito la squadra nel corso della stagione. Un risultato insperato ma assolutamente meritato. "Abbiamo lavorato duro – dichiara l'altro tecnico, Massimiliano Pianigiani – in silenzio, con pazienza e tanto tanto sudore; sono orgoglioso dei ragazzi che sin da subito hanno recepito i metodi di lavoro e non hanno mai mollato gara dopo gara ed allenamento dopo allenamento, superando le difficoltà e rimanendo sempre compatti con in testa l'obiettivo principale che rimane quello del miglioramento tecnico e tattico". Sono passati 15 anni ma il progetto Amis-Admo continua a dare frutti incredibili: nel 2009 Admo Volley Lavagna e Vbc Amis Chiavari si unirono per sviluppare al meglio il lavoro sul settore giovanile e per promuovere la pallavolo sul territorio. La promozione in Serie C Maschile della formazione Under 19 è un'altra ciliegina sulla torta pensata e sfornata da quei due pilastri della pallavolo levantina che rispondono al nome di Renzo Dalmaso e Flavio Cremisio.

SERIE D MASCHILE ADMO VOLLEY 2023-2024

Palleggiatori: 1 Nicolo' Canelli, 18 Damiano Podestà, 13 Riccardo Norero. Opposti: 10 Jacopo Donatini, 9 Andrea Piccardo. Schiacciatori: 12 Andrea Baratta, 11 Mirko Solari (K), 8 Samuele Greco, Giovanni Ierna, 15 Alessandro Colonna. Centrali: 3 Giovanni Assalino, 4 Daniel Vinci, 2 Luca Bronchi. Liberi: 5 Tommaso Podestà, 16 Davide Crapanzano. Staff Tecnici: Massimiliano Pianigiani, Simone Cremisio.





MASSIMILIANO PIANIGIANI

Allenatore delle squadre di SERIE D - UNDER 19 - UNDER 17 Maschile

Fin da piccolo ho praticato sport a livello agonistico. Ho praticato per anni sia il nuoto che la ginnastica artistica ottenendo proprio in quest'ultima buoni risultati, per poi intraprendere all'età di 9 anni anche il percorso pallavolistico, e per i 4 anni successivi ho contemporaneamente praticato sia la pallavolo che la ginnastica per poi scegliere definitivamente solo il percorso pallavolistico.

Il mio iter sportivo nella pallavolo infatti è completo, iniziando dal minivolley fino ad arrivare alla prima squadra.

È stato un anno molto particolare, con molte soddisfazioni ma con alcuni momenti amari, comunque già messi in conto a inizio stagione considerata l'età inesperta degli atleti. Il campionato di serie D, come quello degli under 17 che è ancora impegnata con il campionato di prima divisione, ci ha visti come protagonisti di molte partite ma sicuramente ha fatto trasparire come ci sia ancora da lavorare poiché ci sono stati tanti momenti alti quanti momenti di blackout che hanno espresso una pallavolo immatura. Tengo a specificare di nuovo che qualche scivolone durante l'anno era stato preso in considerazione ma anche che sono molto fiero della promozione in serie C.

La mia vera passione nasce durante gli anni di under 14/15, quando ho iniziato ad assaporare le prime sconfitte e vittorie con i miei compagni di squadra, comprendendo come fosse non solo una valvola di sfogo durante le mie giornate, ma un impegno che richiedeva dedizione e sacrifici. È da sempre stata un'occasione non solo per praticare uno sport che mi piace ma anche per stare con i miei compagni di squadra, con i quali anno dopo anno si è creato un gruppo affiatato che legava non solo miei coetanei ma anche ragazzi più grandi e ora anche più giovani, sia dentro che fuori dalla palestra.

Ho iniziato il mio percorso proprio nell'ADMO volley con il minivolley nel 2004/2005 in quanto nato e cresciuto a Lavagna.

Una delle cose che mi sono sempre piaciute di questa società è il non gestire giocatori ma persone, dando sempre precedenza all'interrogativo: si stanno divertendo?

Ovviamente la creazione di un giocatore non si basa solo sul talento ma anche sulle ore trascorse in palestra, e si crea un ambiente sereno e felice, la gente è più propensa a trascorrerci le proprie giornate e a dedicare loro stessi.

Ho vissuto questa stagione serenamente perché non c'erano pretese e pressioni di obiettivi precisi, c'è stato un po' di nervosismo perché non sempre lo staff e i ragazzi hanno spinto nella stessa direzione, ma ho provato anche molto orgoglio e soddisfazione perché il capitolo si è concluso con miglioramenti non solo manifestati in ciascun giocatore a livello tecnico, ma soprattutto anche a livello personale, responsabilizzandosi e cambiando l'approccio davanti a situazioni complesse.

La mia ambizione più alta a livello di percorso di allenatore è arrivare ad allenare la prima squadra maschile della società quando e se ci sarà il momento, dopo che avrò maturato esperienza e imparato a svolgere al meglio delle mie possibilità il ruolo del mister, concludendo quindi il mio percorso nella maniera più completa possibile.





SIMONE CREMISIO

ALLENATORE SERIE C MASCHILE

La stagione numero 15 della Scuola Federale di Pallavolo Amis-Admo volge al termine; ancora una trentina di gare prima del meritato riposo per atleti, allenatori e dirigenti. Le parole di Simone Cremisio: “Sono passati 15 anni da quell’estate del 2009 quando nell’aria si respirava un grande cambiamento: non c’era la certezza che l’idea di unire due grosse e storiche realtà come Vbc Amis Chiavari e Admo Volley potesse avere successo, molti i dubbi e molte le perplessità di tanti ma alla fine 15 stagioni dopo, con tanti successi e tanti passi in avanti sotto molti aspetti non si può che essere soddisfatti. Tanti piccoli atleti di allora ora vestono la maglia delle prime squadre; tanti ragazzi di allora ora fanno parte dello staff tecnico e dirigenziale. Siamo diventati grandi insieme un passo alla volta cercando di mantenere il clima giusto a tutti i livelli. Siamo alla fine di un’altra brillante stagione che ci ha visto protagonisti: abbiamo preso parte con le nostre squadre a 22 campionati tra maschile e femminile oltre a tutte le gare del settore promozionale S3; quasi 400 gare ufficiali con tante vittorie e anche alcune sconfitte di quelle che fanno bene e aiutano a crescere. Con Roberto, storico segnapunti con noi sin dal 2009 e vera colonna portante della nostra struttura, facevamo il conto che in tutti questi anni le gare ufficiali sono state oltre 4500, un numero che fa impressione. Siamo in fase di organizzazione per quanto riguarda la festa di fine stagione che si terrà **giovedì 6 Giugno** al Parco Tigullio dove saranno premiati tutti gli atleti, lo staff e i dirigenti.”





CONSORZIO
CENTRO STORICO
ARTIGIANI E
COMMERCANTI

In collaborazione con



COMUNE DI LAVAGNA

Con il Patrocinio di



REGIONE LIGURIA

Accademia del
TURISMO

1-2 GIUGNO
2024

SPORT • MUSICA • TRADIZIONE

Lavagna in festa

SABATO 1 GIUGNO

PIAZZA MARCONI

ALLE 9.00:
UN ANELLO SULLA VALLE DEI BERISSI
Passeggiata alla scoperta della nostra collina
a cura dell'Associazione PIETRE PARLANTI.
Per info e prenotazioni: Cell. 335/6604137

PIAZZA DELLA LIBERTÀ'

DALLE 10.00 ALLE 13.00:
• CIRCOLO TENNIS LAVAGNA
• DIMENSIONE DIVING LAVAGNA
• LAVAGNA '90
DALLE 16.30 ALLE 19.00:
• CSDO Centro Studi Discipline orientali
e Centro Yoga
• CIRCOLO TENNIS LAVAGNA
• DIMENSIONE DIVING LAVAGNA
• LAVAGNA '90
DALLE 16.00:
"CREATIVAMENTE IN LIBERTÀ"
Artigianato Artistico e Creativo di Qualità

PIAZZA FALCONE

DALLE 10.00 ALLE 13.00
E DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• ASD FLY FOUR POLE

CASA CARBONE (F.A.I.)

DALLE 10.00 ALLE 18.00: VISITE GUIDATE
ALLE 10.15: PARTENZA ESCURSIONE
PERCORSO LUNGO ENTELLA
per info www.casacarbone.it

PIAZZA VITTORIO VENETO

DALLE 11.00:
TORNEO DI PESTO AL MORTAIO
a cura dell'Accademia del Turismo
DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• TENNISTAVOLO ATHLETIC CLUB
LAVAGNA

PIAZZA RAVENNA

DALLE 15.30 ALLE 18.00:
"Diritti in festa con arciragazzi"
LUDOBIBLIOTECA LIBRINGIOCO
in collaborazione con
CROCE ROSSA ITALIANA

VIA MATTEOTTI

DALLE 10.00 ALLE 13.00
E DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• CSK 1978
• USD LAVAGNESE 1919
• BOCCIOFILA CAVESE 1973

DALLE 19.30: MUSICA DAL VIVO

nelle vie e le piazze di Lavagna a cura delle
attività commerciali

DALLE 17.00 alle 19.30: SFILATA BANDA MUSICALE DI NEGRAR BANDA MUSICALE CITTÀ DI COGOLETO

SPECIALI PROPOSTE ENOGASTRONOMICHE E BANCHETTI CON OCCASIONI E OFFERTE COMMERCIALI

a cura delle attività commerciali
del Centro Storico

GIORNATA DELL'INTERCULTURA

organizzata dall'istituto comprensivo di
lavagna

DOMENICA 2 GIUGNO

PIAZZA DELLA LIBERTÀ'

DALLE 10.00 ALLE 13.00:
• MAURI SPORT ASD
dei Maestri Maurizio e Roberta CIVITA
• COMPAGNIA REMIERA LAVAGNESE
• PALA BSC LAVAGNA
• DIMENSIONE DIVING LAVAGNA
DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• COMPAGNIA REMIERA LAVAGNESE
• PALA BSC LAVAGNA
• DIMENSIONE DIVING LAVAGNA
DALLE 11.45:
CONCERTO ORGANICI RIUNITI
DALLE 16.00:
"CREATIVAMENTE IN LIBERTÀ"
Artigianato Artistico e Creativo di Qualità

PIAZZA VITTORIO VENETO

DALLE 10 ALLE ORE 13:
DISTRIBUZIONE
DELLE GAGGETTE PI-NNE
Alla riscoperta dei piatti della nostra tradizione
a cura del Consorzio Centro Storico e della
Accademia del Turismo di Lavagna
BANCHETTO DI PRODOTTI TIPICI
a cura della Cooperativa Agricola Lavagnina
DALLE 16.00 ALLE 19.00:
• ASD GINNASTICA RIBOLI

CASA CARBONE (F.A.I.)

DALLE 10.00 ALLE 18.00: VISITE GUIDATE
ORE 10.15: PARTENZA ESCURSIONE
PERCORSO LUNGO ENTELLA
per info www.casacarbone.it

PIAZZA FALCONE

DALLE 10.00 ALLE 13.00:
• ASD FLY FOUR POLE
DALLE 10.00 ALLE 13.00
E DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• BLUE SEA BASKET
• POLYSPORT BASKET

VIA MATTEOTTI

DALLE 10.00 ALLE 13.00
E DALLE 15.00 ALLE 19.00:
• CSK 1978 Centro Studi Karate
• CIRCOLO TENNIS LAVAGNA

VIA NUOVA ITALIA

DALLE 11.00 ALLE 19.00:
TESTAIEU AL PESTO E ALLA NUTELLA
a cura del Consorzio Centro Storico
DALLE 10.00 ALLE 19.00
• SESTIERI DI LAVAGNA
DALLE 10.00 ALLE 19.00
• USD LAVAGNESE 1919
• PALESTRA MUAY BORAN Muay Thai
e Pugilato, esposizione motorini da gara
(preparati)

PIAZZA MARCONI

DALLE 11.00:
CONCERTO ORGANICI RIUNITI

PARCO TIGULLIO

DALLE 14.30 ALLE 19.00:
• AMIS-ADMO VOLLEY LAVAGNA

DALLE 10.00:
SFILATA BANDA MUSICALE DI NEGRAR
GLENN MILLER BAND DI BEDONIA E
CORPO BANDISTICO CITTÀ DI LAVAGNA

**SI RINGRAZIANO
LE SOCIETÀ
SPORTIVE E
LE ASSOCIAZIONI
CHE HANNO
CONTRIBUITO ALLA
REALIZZAZIONE
DELL'EVENTO**

per INFO:

civcentrostoricolavagna

www.lavagnaturismo.it

IAT: tel 0185.367272

iat@comune.lavagna.ge.it

VALMALENCO

Stage Estivi in Valmalenco - Valori dell'esperienza

Le parole di Marco Dalmaso - Direttore Scuola Federale di Pallavolo n°024 in Italia AMISADMO



"Finita la Stagione indoor, siamo pronti per tornare in Valmalenco insieme ai nostri ragazzi

Ci fa sempre piacere poter organizzare di nuovo le nostre settimane di sport, natura, educazione, cultura e salute.

Lo Stage in Valmalenco ha origine nel 1988 da un'idea di Renzo Dalmaso che all'epoca era Responsabile Nazionale del Settore Scuola e Minivolley per la Fipav. L'occasione fu il Torneo Nazionale di minivolley e superminivolley organizzato nel 1987 a Chiesa in Valmalenco e Caspoggio, con squadre provenienti da tutta Italia. L'anno successivo ci fu la nascita del 1° Stage Estivo organizzato dal Centro Pilota Federale del Tigullio gestito dal Prof. Renzo Dalmaso.

Da allora generazioni di ragazzi e ragazze hanno avuto il piacere di partecipare alle iniziative proposte e di conoscere la bellezza e le tradizioni delle montagne, dei paesini, della gente della Valmalenco.

Siamo quest'anno alla 35ª edizione !!!

Sono previsti 3 turni

Il primo per bimbi e ragazzi in età di scuola elementare, nel quale si sperimentano e ampliano le proprie autonomie insieme a coetanei e ai propri istruttori che accompagnano il gruppo durante tutte le attività sportive e non.

È un'esperienza di condivisione totalizzante, nella quale tutto il gruppo vive insieme i vari aspetti della vacanza, affrontando, con il sostegno di amici e istruttori, momenti belli, gioiosi, spensierati, ma anche eventuali difficoltà.

Il secondo periodo è dedicato a ragazzi e ragazze in età di scuola media che sperimentano e si perfezionano nelle varie attività sportive proposte e partecipano alle miniolimpiadi (gare e giochi di vario tipo)

Terzo periodo con ragazzi e ragazze più grandi per i quali è previsto un percorso di miglioramento tecnico e tattico del proprio ruolo pallavolistico

Per tutti i gruppi abbiamo da anni deciso di far vivere loro un'esperienza di contatto ravvicinato con la natura in alta montagna, che si traduce in una breve escursione che ci porta ad un rifugio, a 2000 metri di quota, dove i ragazzi pranzano, cenano e pernottano. I ghiacciai da cui nascono i fiumi glaciali sono davvero vicini.

Alla sera e al mattino quando ci si sveglia l'atmosfera magica delle cime attorno a noi, del sole che sorge, dei paesaggi e dei silenzi unici a queste quote è un'esperienza unica.

Abbiamo sempre considerato queste nostre vacanze sportive in montagna come il completamento naturale dell'anno sportivo appena concluso in palestra e di come vediamo noi lo sport ... un'esperienza che ci unisce legati dalla passione, nella quale nascono nuove amicizie e si consolidano quelle vecchie.

Con la nostra squadra siamo pronti a faticare, sudare e impegnarci per raggiungere un obiettivo comune, siamo pronti a condividere la gioia di una vittoria come la delusione di una sconfitta, perché pensiamo che lo Sport debba insegnare questo ai bambini e ai ragazzi adolescenti in particolare oggi ... diamo il nostro massimo con tutti noi stessi, tutti insieme, senza paura di fallire, perché dopo una sconfitta o un fallimento sappiamo che i nostri allenatori e i nostri compagni di squadra saranno lì a tenderci la mano per rialzarci subito e proseguire il cammino insieme".







VALMALENCO



SEDE ANNUALE DEL CAMPO ESTIVO DELL'AMIS-ADMO CHIAVARI LAVAGNA

tratto dal sito <https://www.sondrioevalmalenco.it/estate>

L'importante è innamorarsi. Innamorarsi delle nostre montagne che sanno regalare emozioni uniche. Dai trekking alla mountain bike, al classico alpinismo ed infine all'arrampicata e al canyoning. Ce n'è per tutti i gusti!

Gli amanti del trekking non hanno che l'imbarazzo della scelta: sono infatti più di 100 le escursioni che possono essere effettuate nel mandamento di Sondrio. L'Alta Via della Valmalenco è uno dei percorsi escursionistici d'alta quota più belli dell'arco alpino: la ricchezza della flora spontanea, la presenza di antiche cave di pietra ollare, le baite dei maggenghi e gli scorci panoramici la rendono unica nel suo genere.

Il Parco delle Orobie valtellinesi tutela un ambiente integro e selvaggio, con una vegetazione ricca di boschi di latifoglie e di peccio, a cui succedono le praterie alpine e dove non è raro incontrare camosci, cervi, caprioli, stambecchi e rapaci.

Tra i percorsi ciclopedonali più gettonati vi sono il Sentiero Rusca e il Sentiero Valtellina.

In un'unica escursione il Sentiero Rusca, che parte da Sondrio e raggiunge la Svizzera attraversando la Valmalenco e il Passo del Muretto, unisce la storia locale a splendidi paesaggi naturali lungo un percorso che rappresentava un collegamento diretto tra la Valtellina e il territorio delle Tre Leghe.

Il Sentiero Valtellina attraversa il fondovalle della provincia di Sondrio costeggiando il fiume Adda, sempre più spesso meta delle passeggiate domenicali delle famiglie, anche grazie alle numerose aree di sosta attrezzate con giochi per bambini, panche e tavoli.

Grazie ai numerosi sentieri recentemente sistemati e alle larghe mulattiere la Valmalenco si presta anche a tutte le discipline della mountain bike, con salite più o meno faticose a seconda di dove ha inizio la pedalata. Molte sono le possibilità anche per gli amanti dell'arrampicata: la Valmalenco è ricca di falesie sia per chi è alle prime armi sia per i migliori arrampicatori. A Campo Moro la falesia dello Zoia rappresenta una ottima palestra naturale per chiunque voglia allenarsi in un ambiente naturale unico, dove spesso si incontrano i migliori atleti nazionali.

L'alpinismo classico in Valmalenco ha le sue origini alla fine dell'Ottocento e oggi le ascensioni alle cime dei gruppi del Bernina, del Disgrazia e dello Scalino sono molto frequentate. La "star" della Valmalenco è senza dubbio il Pizzo Bernina, che grazie ai suoi 4059 m di quota è la cima più alta delle Alpi centro-orientali.

CENTRI SPORTIVI

La Valmalenco offre a tutti gli amanti della natura e agli appassionati di sport diverse strutture-sportive. Ad ognuno è associata una particolarità. Chi è immerso nel verde, chi ha i campi da tennis, chi ha palestra di arrampicata....

Centro sportivo di Vassalini

Situato nel centro della Valmalenco, il centro sportivo di Vassalini è il punto di incontro tra i comuni della valle e un ritrovo per coloro che vogliono praticare sport. L'area di Vassalini è collegata a Lanzada da una pista ciclo-pedonale di recente realizzazione illuminata anche di notte, e a Caspoggio da un comodo sentiero che in circa 20 minuti porta nel centro del paese. Nel parco, circondato da un percorso ciclo-pedonale, si trovano un campo di calcio sintetico a 11 giocatori, un campo di basket, un campo di pallavolo ed un campo di bocce, ma anche una piccola pista per il roller e un ampio parco giochi per bambini con tavoli e panche per tutti coloro che vogliono sostare oppure fare pic-nic all'aria aperta. Tra i campi da tennis si trova un bar-ristoro-pizzeria recentemente ristrutturato. Contatti: +39 0342452613 / 3475314107

Chalet di Primolo

Piccolo Chalet immerso nei freschi boschi di larici della pineta di Primolo. Ampi spazi verdi estivi che si trasformano in una fiaba incantata d'inverno. Lo Chalet aperto per tutta la stagione estiva, e durante le vacanze natalizie, offre un ristoro ai viandanti, una cucina di montagna arricchita dalla pasta fresca fatta a mano, dal menù tipico Valtellinese e dal vasto assortimento di torte caserecce dalla Nonna Bruna. Un luogo magico dove poter ricaricare le batterie immersi nella natura e nello sport, con campi da tennis in terra rossa, noleggio mountain bike, area boulder, parco giochi. Contatti: www.lochaletdiprimolo.com - info@lochaletdiprimolo.com - +393335269092

Isola di San Giuseppe

Il Centro Sportivo Valmalenco a San Giuseppe ha piste da sci di fondo che si estendono per una quindicina di chilometri tra boschi e prati innevati e possono soddisfare sia le esigenze degli sciatori di tutti i livelli, ma non solo: qui i bambini si possono divertire con bob, snow tubing e avvicinarsi allo sci. In estate, per gli amanti degli animali e per coloro che desiderano passare una giornata a stretto contatto con la natura, è possibile effettuare passeggiate a cavallo accompagnati, oppure percorrere a piedi i meravigliosi sentieri che partono da qui: Lagazuolo, Sentiero dei Cervi, Sentiero Rusca, Chiareggio e tanto altro. Dall'estate 2019 il centro dispone della possibilità di noleggio ebike biammortizzate Contatti: www.centrosportivovalmalenco.it - centrosportivovalmalenco@gmail.com - +39 3479606848

Centro sportivo Pradasc di Lanzada

Il Centro Sportivo "Pradasc" di Lanzada offre un campo da calcio e uno da basket, oltre a una moderna palestra di arrampicata all'aperto e, per coloro che lo desiderino, un istruttore privato. A pochi passi si trova un parco giochi dove far divertire i bambini e rilassare i genitori. Una nuova ciclo-pedonale collega Vassalini al Pradasc, rendendolo la meta ideale per una gita in famiglia e in sicurezza. In inverno la neve ci regala giornate molto divertenti, grazie ad attività che vanno dal pattinaggio su ghiaccio alle discese in bob per i più piccoli. E infine un anello di fondo, parzialmente illuminato la sera, permette agli appassionati di allenarsi. Il centro offre il servizio di noleggio pattini e attrezzatura da sci di fondo. Da non dimenticare l'area camper attrezzata.

Tutte le info sul sito <https://www.sondrioevalmalenco.it/>







LIBRERIA

Con questa nuova sezione del magazine vogliamo proporre in ogni numero alcune letture, dal nostro punto di vista, interessanti che riguardano il mondo della pallavolo. Dalla tecnica alla romanza, dall'agonismo al divertimento, insomma, la pallavolo da leggere sotto ogni aspetto.



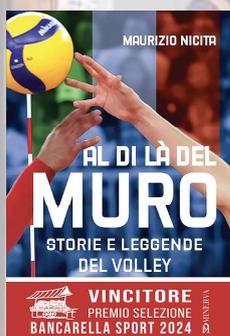
Egoisti di squadra. Esaltare il gruppo senza sacrificare il talento

Il talento individuale e lo spirito di squadra spesso vengono visti come forze in contraddizione. La mossa vincente, però, è trovare il modo di farli andare d'accordo, anzi di farli diventare una cosa sola. "Egoisti di squadra" è un condensato di tutti i valori, strumenti, storie e concetti che Ferdinando De Giorgi ha imparato nel corso della sua straordinaria carriera sportiva che lo vede da oltre quarant'anni ai vertici dello sport mondiale. Prima da giocatore, come palleggiatore della Nazionale della "generazione dei fenomeni" capace di vincere tre mondiali di fila; e poi come allenatore vincitore di scudetti, Champions e, alla guida della Nazionale italiana, dell'Europeo 2021 e del meraviglioso Mondiale 2022. Messa in fila così, quella di De Giorgi, è una carriera che sembra essere caratterizzata solo dalla vittoria.



Cuore, testa e volontà. La mia vita con la pallavolo

Che cosa vuol dire essere una bambina-terremoto, in perenne movimento, che ama mettersi alla prova negli sport più diversi? Cosa significa crescere in un lampo, raggiungere il metro e ottanta centimetri a soli dodici anni, sentirsi un po' impacciata e poi imparare a convogliare tutte le energie nella pallavolo? E ancora: come si decide, a soli quindici anni, di lasciare la famiglia, gli amici, gli affetti per inseguire il sogno di diventare una giocatrice di livello agonistico senza però trascurare lo studio e la scuola? Cristina queste risposte le possiede, e sa anche come, attraverso esperienze particolari che hanno segnato le tappe della sua vita di ragazza "normale", sia diventata l'atleta e la giovane donna di oggi, capace di spiegare con il cuore in mano e tanta sincerità cosa significhi per lei lo sport. Un dialogo aperto con i lettori, ideali "fratelli e sorelle" minori a cui racconta come la pallavolo le abbia insegnato ad accettare e ad accettarsi, a fare rinunce e a vedere i risultati, a gestire i successi come le sconfitte più cocenti. In poche parole, come lo sport le abbia insegnato a vivere. Età di lettura: a partire dai 10 anni



Al di là del muro. Storie e leggende del volley azzurro

Le donne, i cavalieri, i muri e le schiacciate. Immergetevi in un racconto che vi renderà orgogliosi di essere italiani. Le Nazionali azzurre di pallavolo da quasi mezzo secolo sono fra le più forti al mondo e vantano quattro titoli iridati con gli uomini e uno con le donne. Nessuna disciplina in Italia è così inclusiva, paritaria e vincente: un movimento popolare e capillare nella sua presenza sul territorio. Qui raccontiamo delle imprese leggendarie di De Giorgi e dei suoi compagni di prima e degli allievi di poi. E di Lo Bianco, Togut e quelle splendide ragazze che si sono prese il mondo. Da Zorzi a Michieletto, da Piccinini a Sylla, attraversiamo la storia anche del nostro Paese per scoprire tutto quello che c'è al di là del muro

Pallavolo Maschile



ANDREA GIANI

22 Aprile 1970

SCHEDA TECNICA

DATA DI NASCITA: **22/04/1970**LUOGO DI NASCITA: **NAPOLI**RUOLO: **OPPOSTO**ESORDIO IN NAZIONALE: **Lucca 06/05/88, Italia-Finlandia 3-0**PARTECIPAZIONI OLIMPICHE: **5**

PALMARES:

ANNO	COMPETIZIONE	MEDAGLIA
2004	OLIMPIADI	ARGENTO
2003	EUROPEI	ORO
2000	OLIMPIADI	BRONZO
1999	EUROPEI	ORO
1998	MONDIALI	ORO
1997	EUROPEI	BRONZO
1996	OLIMPIADI	ARGENTO
1995	EUROPEI	ORO
1994	MONDIALI	ORO
1993	EUROPEI	ORO
1991	EUROPEI	ARGENTO
1990	MONDIALI	ORO

Andrea Giani, nato a Napoli il 22 aprile 1970, è tra quegli atleti che ha reso leggendaria la Nazionale italiana. Andrea, universale in campo, con la maglia azzurra detiene il record di presenze della Nazionale maschile, ben 474. Giani nella sua carriera in azzurro ha vinto per ben tre volte consecutive il Campionato del Mondo, nel 1990 a Rio de Janeiro e nel 1994 ad Atene e nel 1998 a Tokyo. Andrea è stato per quattro volte campione europeo nelle edizioni del 1993 a Turku, 1995 ad Atene, 1999 a Vienna e a Berlino nel 2003. Nel 1996 ha vinto la prima medaglia Olimpica, argento ai Giochi di Atlanta e una medaglia di bronzo ai Giochi Olimpici di Sydney 2000. Nello stesso anno ha ricevuto l'onorificenza di Cavaliere Ordine al merito della Repubblica Italiana assegnatagli dal Presidente Carlo Azeglio Ciampi. Nel 2004 Andrea ha conquistato la terza medaglia olimpica consecutiva, argento ad Atene. Per mano del Presidente Giorgio Napolitano gli viene consegnata l'onorificenza di Ufficiale Ordine al merito della Repubblica Italiana.

Andrea Giani dopo il ritiro dall'attività agonistica ha allenato la M. Roma, Modena e Varona. Ha fatto parte inoltre dello staff della Nazionale maschile. Attualmente è il tecnico della Nazionale tedesca e allenatore di Modena Volley in Super Lega.



Pallavolo Maschile



LORENZO BERNARDI

11 Agosto 1968

SCHEDA TECNICA



DATA DI NASCITA: **11/08/1968**

LUOGO DI NASCITA: **TRENTO**

RUOLO: **SCHIACCIATORE**

ESORDIO IN NAZIONALE: **Espinho 27/05/1987, Italia-Svezia 1-3**

PARTECIPAZIONI OLIMPICHE: **3**

PALMARES:

ANNO	COMPETIZIONE	MEDAGLIA
2001	EUROPEI	ARGENTO
1996	OLIMPIADI	ARGENTO
1995	EUROPEI	ORO
1994	MONDIALI	ORO
1991	EUROPEI	ARGENTO
1990	MONDIALI	ORO
1989	EUROPEI	ORO

Lorenzo Bernardi, nato a Trento l'11 agosto 1968, è stato un pilastro della Nazionale maschile e parte della leggendaria "Generazione dei Fenomeni". Lorenzo è già presente nella Hall Of Fame mondiale ed ha ricevuto nel 2001 dall'FIVB il prestigioso riconoscimento di "Miglior giocatore di pallavolo del XX secolo". Con la maglia azzurra ha collezionato 306 presenze e una lunga serie di medaglie continentali e mondiali. Bernardi nella sua carriera in azzurro ha vinto due Campionati mondiali, nel 1990 a Rio de Janeiro e nel 1994 ad Atene. Nel 1996 ha conquistato la medaglia d'argento ai Giochi Olimpici di Atlanta. "Mister Secolo" è stato

per tre volte campione europeo nelle edizioni del 1989 a Stoccolma, 1993 a Toru e 1995 ad Atene. Nel 2000 ha ricevuto l'onorificenza di Cavaliere Ordine al merito della Repubblica Italiana assegnatagli dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi. Dopo il ritiro dall'attività agonistica, nel 2007, Bernardi ha iniziato una nuova carriera nel mondo della pallavolo come allenatore.



Pallavolo Femminile**ELEONORA LO BIANCO**

22 Dicembre 1979

SCHEDA TECNICA

DATA DI NASCITA: **22/12/1979**LUOGO DI NASCITA: **BORGOMANERO (NO)**RUOLO: **PALLEGGIATORE**ESORDIO IN NAZIONALE: **21/06/1998 - Montreux, Italia - Brasile 0-3**PARTECIPAZIONI OLIMPICHE: **5**

PALMARES:

ANNO	COMPETIZIONE	MEDAGLIA
2011	WORLD CUP	ORO
2010	WORLD GRAND PRIX	BRONZO
2009	EUROPEI	ORO
2009	GRAND CHAMPIONS CUP	ORO
2008	WORLD GRAND PRIX	BRONZO
2007	WORLD CUP	ORO
2007	EUROPEI	ORO
2007	WORLD GRAND PRIX	BRONZO
2006	GRAND PRIX	BRONZO
2005	WORLD GRAND PRIX	ARGENTO
2005	EUROPEI	ARGENTO
2004	WORLD GRAND PRIX	ARGENTO
2002	MONDIALI	ORO
2001	EUROPEI	ARGENTO
1999	EUROPEI	BRONZO

Eleonora Lo Bianco, nata a Borgomanero (NO) il 22 dicembre 1979; inizia una carriera lunga oltre venti anni nel 1994. Nel 1998 entra nel Club Italia ed esordisce in Nazionale il 21 giugno 1998 nel torneo di Montreux contro il Brasile. Arriva in serie A1 nel 2000 a Ravenna nell'Olimpia. Sceglie il numero 14, che fu del suo mito Manù Benelli, un esempio per lei. Con la maglia azzurra ha vinto: Oro Mondiali 2002; Oro World Cup 2007 e 2011; Oro Europeo 2007 e 2009; Oro Grand Champions Cup 2009; Argento Europeo 2001 e 2005; Bronzo Europeo 1999; Argento Grand Prix 2004 e 2005; Bronzo World Grand Prix 2006, 2007, 2008 2010.

Ha partecipato a ben cinque edizioni dei Giochi Olimpici (Sidney 2000, Atene 2004, Pechino 2008, Londra 2012, Rio De Janeiro 2016). Eleonora Lo Bianco è la giocatrice con più presenze in assoluto tra uomini e donne con la maglia azzurra (548).



Pallavolo Femminile



VALENTINA BORRELLI

30 Ottobre 1978

SCHEDA TECNICA

DATA DI NASCITA: **30/10/1978**LUOGO DI NASCITA: **MILANO**RUOLO: **SCHIACCIATORE**

ESORDIO IN NAZIONALE:

17/05/1996 - Reggio Emilia, Italia-Club Lega 2-3

PALMARES:

ANNO	COMPETIZIONE	MEDAGLIA
2002	MONDIALI	ORO

Valentina Borrelli è nata a Milano il 30 ottobre 1978. All'età di 14 anni venne adocchiata a scuola dal signor Nicoletti, un dirigente della Pro Patria Milano che girava gli istituti scolastici con l'obiettivo di scovare i migliori talenti. Da quel momento la prima esperienza pallavolistica proprio con la Pro Patria Milano, team che militava in Serie B2. Dopo due stagioni a Valentina si presenta l'opportunità di andare a giocare in Serie A1 prima con l'Unione Sportiva Cistellum Volley per poi approdare tra le fila della Canottieri Aniene, realtà del volley capitolino; opportunità che la futura campionessa del mondo coglie al balzo. Il 17 maggio 1996, Valentina Borrelli entra a far parte del giro della nazionale maggiore con la sua prima convocazione in azzurro nella partita giocata a Reggio Emilia contro una rappresentativa formata dai Club di Lega. Nel 1997 partecipa ai Campionati Europei a Brno (Repubblica Ceca, 5° posto) e nel 2003 a quelli disputati ad Ankara (Turchia, 6° posto). Con la maglia azzurra conta 112 presenze, impreziosite dalla prima e storica medaglia d'Oro conquistata dalla nazionale femminile nel 2002 a Berlino (Germania).



Allenatori



ANGELO COSTA

7 Giugno 1918

SCHEDA TECNICA

**Angelo Costa**

7 Giugno 1918

Inserito di diritto dalla FIPAV

Angelo Costa è nato a Modena il 7 giugno del 1918. Si trasferì a Ravenna da bambino. Sceglie il volley alla fine degli anni '30. Nell'autunno del 1943 assume la direzione della squadra di pallavolo della polisportiva Robur.

Nel 1946 Costa fu tra i ventisette fondatori della Federazione Italiana Pallavolo. Nel '46 si tennero a Genova i primi campionati italiani. La Robur Ravenna, con i suoi giovani atleti vinse il titolo maschile. Costa vinse il titolo italiano per club anche negli anni 1947, 1948, 1949 e 1952, stabilendo un record di cinque titoli, dei quali quattro consecutivi. Nel 1947 fu scelto come allenatore della Nazionale Italiana Maschile e agli Europei di Roma del '48 vincendo il bronzo. Guidò la Nazionale anche ai Mondiali di Praga nel 1949, smise nel 1950. Nel 1963 fonda assieme a Sangiorgi il Gruppo Sportivo Vigili del Fuoco e vince per tre volte il titolo italiano juniores. Il suo allievo "più importante" è stato Mario Mattioli. Nel 1970 venne eletto nel Consiglio Federale. Nel 1971 diventa responsabile del settore squadre nazionali. Angelo Costa morì il 6 luglio 1979 a 61 anni. Sposato con Pia, ha avuto due figli, Irma e Roberto. Roberto ha intrapreso la carriera di allenatore.





ADMO

ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO

ODV REGIONALE LIGURIA



 **ADMO**
ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO
ODV REGIONALE LIGURIA

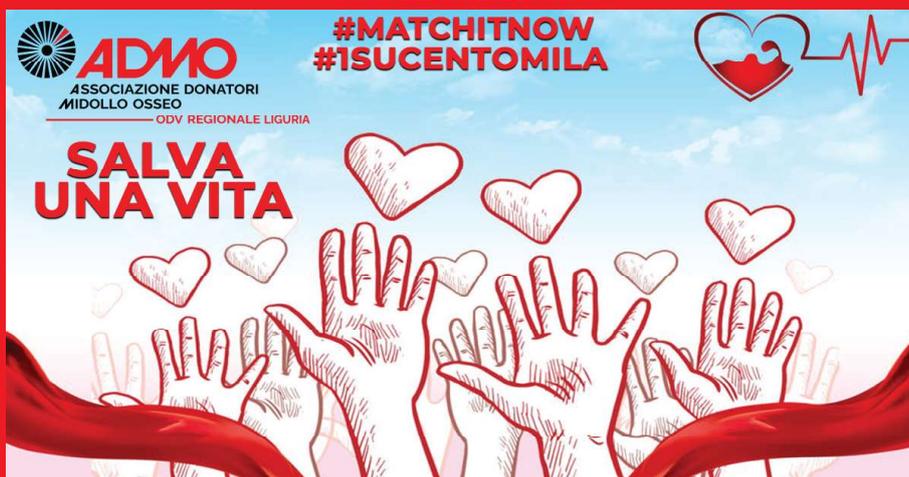


 **ADMO**
ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO
ODV REGIONALE LIGURIA

MATCH AT HOME

**DIVENTA DONATORE DI MIDOLLO OSSEO
DIRETTAMENTE DA CASA**

WWW.ADMOLIGURIA.IT



 **ADMO**
ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO
ODV REGIONALE LIGURIA

**#MATCHITNOW
#1SUCENTOMILA**

**SALVA
UNA VITA**

MAIN SPONSOR

TECNORIVA
turbomachinery



ISTITUTO RADIOLOGICO
DIAGNOSTIC SRL

DAPERI B. CHIAVARI
tel. 0185 310277

ASCENSORI • MONTACARICHI ELETTRICI ed IDRAULICI
INSTALLAZIONE • MANUTENZIONE • TRASFORMAZIONI

ISFACI

Virtual
Duferco Group



Xplored

BIO - DATA

LABORATORIO ANALISI

Via Giacomo Matteotti, 14/C
16033 Lavagna (GE)

Tel. 0185 39.53.37

www.bio-data.net

PREMIUM SPONSOR

**IMPRESA
EDILE ARTIGIANA
GIUSEPPE UVA**

Tel. 0185 599308
Mob. 338 3228239

Via E. Toti, 10/1 - 16033 - LAVAGNA (GE)
C. Fisc. UVA GPP 68P05 13055 - Part. Iva 01026360998

**GIGLIO
MAURO**
isolamento
termo-acustico

IMPRESA TRAVERSONE S.a.s.

DI TRAVERSONE ING. GIAN ROMEO & C.

**AQUA
De Mã**



okeo

PANIZZERIA



Via XXIV Aprile, 26 - 16033 Lavagna
Tel. 0185 39.49.02

IMPRESA ARTIGIANA
EDILPITTURA
Ghelfi Alessandro
tel. 0185 479182 • 347 2821248

Termoidraulica

di Gila Simone

Chiavari (GE) cell. 3496653097



[amisadmpallavolo](https://www.facebook.com/amisadmpallavolo)



[amisadmovolley_official](https://www.instagram.com/amisadmovolley_official)



[amisadmovolley](https://twitter.com/amisadmovolley)



<https://www.amis-admo.it>

Agenzia di Comunicazione
Comunicazione
always and everywhere