



Anno IV - N°96 - 30 Settembre 2019

CSeNews

MAGAZINE UFFICIALE QUINDICINALE ONLINE - WWW.CSEN.IT - REDAZIONE@CSEN.IT

AQUATICRUNNER 2019 WORLD CHAMPIONSHIP

IN QUESTO NUMERO

-  Aquaticrunner 2019
-  LANDeSwimrun nelle Marche
-  Livorno: Karate sugli scudi
-  Il Judo sbarca a Malta
-  Beach Hockey: che successo!
-  Padova: Si corre per un sorriso
-  Youth Darts Event in Scozia
-  Monfalcone: Dis-abilmente in Canoa
-  Nasce il Nordic-Trail-O
-  Progetto Agement
-  Progetto Unidans
-  Progetto Europeo Procall

- 1 Editoriale
- 2 Aquaticrunner 2019 a Grado
- 3 4° LANDeSwimRun Cupramarittima 2019
- 3 Coppa Italia CSEN Ju Jitsu - Foligno
- 4 Progetto "Vivi il tuo futuro 2.0" a Loano
- 4 5° Trofeo Karate Savona
- 5 Stage di Karate con la WKF a Livorno
- 5 Riunione Interregionale Settore Ju Jitsu Area Sportiva Agonistica Nazionale ad Alessandria
- 6 CSEN A Malta International Judo Open
- 6 ASD Raion
- 6 Corso di Wushu Kung Fu Sanda - Arezzo
- 7 1° Campionato Nazionale CSEN Beach Hockey ad Alba Adriatica
- 8 Bungypump: Fitness in cammino
- 8 Nordic Trail-O
- 9 Progetto "Un miglio al giorno" ad Alessandria
- 9 Smile Run a Padova
- 10 Progetto "Insieme senza barriere" a Guarano
- 10 Circuito Palestriadi CSEN Finale Nazionale - Frosinone
- 11 Youth Darts Event in Scozia
- 11 1° Coppa Italia CSEN di Pole Dance- Modena
- 12 Dis-abilmente in canoa a Monfalcone
- 12 Yoghiadi ad Alessandra
- 13 Progetto Europeo AGEMENT
- 13 Convegno Nazionale FiscoCSEN - Roma
- 14 Progetto Europeo UNIDANS
- 15 Progetto Europeo PROCALL
- 15 OK Pubblicità



Cari amici sportivi, inizia la nuova annata sportiva che siamo certi consoliderà i successi ed i primati sin qui ottenuti e regalerà ancora moltissime soddisfazioni ad Affiliate e Tesserati.

Una stagione sportiva che inizia il suo corso e che culminerà con i Giochi Olimpici di Tokyo, senza dubbio la più grande espressione dell'essenza dello sport. Lo sport infatti, nel suo significato più profondo, non è la ricerca della vittoria nella competizione ma il superamento personale dei propri limiti, indipendentemente da quali essi siano, grazie alla passione, al lavoro ed alla forza di volontà.

Le magnifiche testimonianze di passione sportiva che ci arriveranno dal Giappone sono quindi l'esempio più scintillante del meraviglioso mondo di cui facciamo parte e, nel nostro Paese, come CSEN rappresentiamo senza dubbio uno dei punti di riferimento in tema di cambiamento e di sviluppo. Prendendo esempio dagli atleti paralimpici dunque, iniziamo tutti insieme questa nuova entusiasmante avventura conscì del nostro ruolo di protagonisti, perchè lo sport è di tutti e per tutti e il CSEN continuerà ad essere la più accogliente casa di tutti i veri sportivi. Buon anno sportivo a tutti.

“Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.”

Pierre de Coubertin





Aquaticrunner 2019 a Grado



La 6° edizione 2019 si è svolta con partenza da Grado ed arrivo a Lignano in data domenica 8 Settembre 2019, con partenza alle ore 6:50.

La gara è stata molto dura per le avverse condizioni meteo che hanno messo a dura prova gli atleti provenienti da tutto il mondo. Mare grosso, vento forte, temperature dell'aria piuttosto basse rispetto alla media del periodo, hanno richiesto uno sforzo extra agli atleti partecipanti per completare la gara. Questa gara si di Swimrun è da considerarsi quella più dura mai fatta in Italia per condizioni meteo. Va considerato che le correnti nei canali erano veramente proibitive e a questo va aggiunto il forte vento che creava onde anche di un metro.

Il titolo iridato maschile lo ha vinto il bolzanino **Daniel Hofer** con il tempo di 2:56:23, secondo Francesco Cauz con +5:41 e completa il podio Marco Barison con +14:01. Hofer e Cauz si sono dati battaglia sulle prime 3 isole, poi Hofer ha staccato il mestrino sul canale di Portobuso. Tra le donne vince, per la seconda volta il titolo iridato femminile, **Jessica Galleani** con 3:29:58, piazzandosi 18 assoluta. La lombarda aveva vinto Aquaticrunner anche nel 2015. Jessica ha dominato la gara fin dal primo minuto, dimostrando che nello Swimrun è oramai la più forte atleta italiana. Seconda è arrivata la partenopea Daniela Calvino con uno stacco di 20:33 e terza la Francesca Ravelli con 21:49 di stacco.

Daniel Hofer agli arrivi è rimasto impressionato dalla perfetta macchina organizzativa e dalla bellezza di questi luoghi,

unici in Italia, dei lembi si sabbia sospesi tra mare e laguna. Al via c'erano molti atleti che si sono fatti la "doppia mondiale", ovvero **Otilio World Championship** con formula a team e **Aquaticrunner World Championship** con formula individuale. Gran parte di loro ha fatto podio di categoria. Ricordiamo **Renato Dell'oro** 13 assoluto e 3° categoria C4M, **Alexis Charrier** 15° assoluto e 3° categoria C2M e **Sabina Rapelli** 69° assoluta e 26° Femminile e 1° di categoria C2F. **Francesco Cauz** è l'atleta che ha fatto più podi in assoluto arrivando 1° nel 2015, 1° nel 2016, 3° nel 2017, 2° nel 2018 e 2° nel 2019.

Jessica Galleani, è oramai la regina iridata dell'**Aquaticrunner**, infatti ha visto ben 3 gare partecipando a 3 edizioni, nel 2015, nel 2018 e 2019, venendo considerata l'atleta femminile più forte in Italia per lo Swimrun su spiaggia. La Galleani è arrivata addirittura 18° assoluta.

La novità del 2019 è in primis il passaggio attraverso la città vecchia di Grado, che ha portato gli atleti a correre tra le rovine romane, il passaggio sotto la Basilica di Sant'Eufemia, facendo così immergere gli atleti nella storia remota. Con questo passaggio, gli organizzatori hanno voluto dare una connotazione storica alla manifestazione inserendo la zona delle rovine romane e le calle e campielli dell'epoca veneziana, portando a 33 i km totali, di cui 6,3 di nuoto e 26,7 di corsa.

XTriM Sports e **ASD Triathlon Lignano** annunciano che la 7° edizione si terrà il **12 Settembre 2020**, sempre da Grado a Lignano e sarà ancora mondiale.

4° LANDeSwimRun Cupramarittima 2019



SwimRun è una nuova multi disciplina sportiva che è nata in Svezia e si sta diffondendo con notevole interesse in tutta Europa.

Cupramarittima ha ospitato la quarta edizione di **LANDeSwimRun**, una gara promozionale di Basic Distance inserita nel Circuito "Italian Swimrunning Series 2019".

La manifestazione, voluta e supportata dall'Amministrazione Comunale di Cupramarittima, è stata organizzata dalla **Flipper Triathlon Ascoli Piceno** ed ha visto una trentina di Atleti impegnati a percorrere complessivamente e senza interruzione, circa 13 km con una serie di fasi alternate tra corsa (3 frazioni per 11 km totali) e nuoto (2 frazioni per 1.5 km totali).

La curiosa caratteristica di questa disciplina è che gli atleti partono già equipaggiati per correre e nuotare, con cuffia, occhialini da nuoto, Pull Buoy e palette, body da nuoto e scarpe da running indossate anche in acqua. Non esistono zone in cui lasciare momentaneamente l'attrezzatura che si deve mantenere indossata per tutta la gara dall'inizio alla fine, per cui il nuoto diventa ancora più impegnativo con le scarpe calzate e le stesse scarpe bagnate che diventano poi un problema durante la corsa.



Partiti dalla spiaggia e dopo un suggestivo passaggio di corsa nel caratteristico Borgo Antico di Cupramarittima, gli atleti si sono tuffati in mare per iniziare la serie alternate di nuoto e corsa, tra Centro, pista ciclabile e bagnasciuga, destando notevole curiosità tra gli increduli bagnanti.

Dopo 1h 18' di gara l'ha spuntata **Alessio Piccioni** di Giulianova TE (già vincitore nel 2016), che ha preceduto **Andrea Di Giorgio** di Cervia e **Lorenzo Cacciatori**, mentre tra le donne il successo finale è andato a **Valeria Lucarelli** di Perugia, davanti a **Rosalisa Lapomarda** di Cervia e **Monya Cimini** di Civitanova.

Lorenzo Cacciatori e **Monya Cimini** si sono aggiudicati i **Titoli di Campioni Regionali Marche CSEN 2019**.

COPPA ITALIA CSEN JU JITSU - FOLIGNO

ASD La Dolce Arte Ju Jitsu, in collaborazione con CSEN Umbria, organizza **Sabato 16 e Domenica 17 Novembre 2019** presso il **Palasport Paternesi Foligno (PG)**, la Coppa Italia Csen Ju Jitsu 2019 Specialità: Fighting System - Ne-Waza - Duo Show - Duo System Gara a Squadre Regionale Fighting System, ed il Trofeo Nazionale CSEN V Memoriale "M° Alunni".

REFERENTE TECNICO: M° Giuliano Spadoni - 333.7789024 - spadoni@libero.it





Progetto "Vivi il tuo futuro 2.0" a Loano

Sabato 7 Settembre a Loano si è conclusa in concomitanza dell'ultima serata della stagione estiva del Ocean Bay Club Beefly, la seconda edizione serale del Progetto: "Vivi il tuo futuro 2.0".

Questo progetto è stato ideato dall'associazione **Krav Maga Parabellum** di Loano e promosso dal comitato provinciale CSEN. Si pone come obiettivo, oltre ad incrementare e diffondere la pratica di una sana attività sportiva, la tutela e la promozione della salute dei più giovani, tramite la prevenzione e l'analisi di alcuni fenomeni tipici del mondo adolescenziale: il bullismo ed il cyberbullismo, il consumo e l'abuso di alcool, la violenza sulle donne, il doping.

La KMP dal 2013, anno della sua nascita, è impegnata nella creazione di eventi e nell'attuazione di progetti sociali gratuiti che, negli anni, hanno coinvolto vari istituti scolastici del nostro comprensorio, instaurando delle importanti partnership con molte istituzioni e servizi operanti nella campo della prevenzione, non ultima la partecipazione stabile al tavolo della sicurezza promosso dal Comando di Polizia Municipale di Loano.

Nello specifico questo connubio nato la



stagione scorsa, tra la KMP e Luca Anselmo, titolare del OBC Beefly si prefigge il monitoraggio e l'osservazione in prima linea del mondo giovanile/adolescenziale, analizzando peculiarità e fenomeni che possono contribuire a proporre percorsi e azioni utili in tutela di un divertimento sano, ma soprattutto consapevole, lontano da comportamenti e abitudini non corrette e in piena sicurezza.

Novità di quest'anno che ha accompagnato queste serate estive l'appoggio del Golden Group di Giacomo Canale e Nino Tassara responsabili della direzione artistica.

Nino Tassara dichiara: "Nei locali che gestiamo da sempre improntiamo la formula di un divertimento sicuro in ogni sua forma. Siamo contenti della collaborazione con Davide Carosa, avendone la visione comune su questo importante tema".

"Siamo molto contenti di come si è svolto questo secondo anno di collaborazione, abbiamo avuto modo di interagire con molti ragazzi e ancora di più con tanti genitori che venivano ad accompagnarli e/o a riprenderli a fine serata. A Breve faremo una riunione conclusiva tra le parti che hanno condiviso con noi questa bella esperienza, analizzeremo i vari punti di vista e si inizierà a pianificare le proposte future", Conclude **Davide Carosa** Presidente della KMP e ideatore di questo progetto.



Stage di Karate con la WKF a Livorno

La Nazionale Femminile di Karate Finlandese WKF (World Karate Federation) sbarca a Livorno e più precisamente all'Accademia dello Sport CSEN di Via Garibaldi il giorno 9 Luglio 2019. Le atlete nordiche di Kumite (comattimento) Titta Keinänen, Elina Lehtonen, Monica Kauppi, Anniina Hietaharju, guidate dal Tecnico della Nazionale Kai Keinänen, sono state inviate per uno stage in terra labronica che ha suscitato enorme interesse, tanto da attirare atleti da tutta la Toscana.

Grande soddisfazione per gli organizzatori **Alessio Magnelli**, e **Carmelo Triglia** dell'Accademia dello Sport CSEN che, con la collaborazione del M° **Francesco Puleo** del Team Karate Puleo Firenze e del Comitato Regionale CSEN Toscana Karate diretto dal Vice Coordinatore Nazionale Fasulo Alessandro, sono riusciti ad organizzare un evento unico di assoluto valore sportivo e culturale.

Circa 50 gli atleti di 13 Società diverse, che si sono allenati nei due turni di training, il primo riservato agli under 14 ed il secondo riservato agli under 16, cadetti, juniores e seniores. Gli allenamenti sono stati diretti dal M° della Nazionale Finlandese Kai Keinänen che, per la soddisfazione finale di tutti i partecipanti,



ha introdotto importanti spunti sul kumite sportivo Wkf.

Presenti le ASD Accademia dello Sport BluBay dei M° Alessio Magnelli, Alessandro Fasulo e Carmelo Triglia, la Millennium Karate Cascina del M° Sonia Rovini, il Dojo Karate Lucca del M° Stella Bux, la Okinawa Karate Venturina del M° Roberto Ninci, la AKSV Valdarno del M° Fabio Castellucci, il Karate Livorno del M° Maurizio Baldi, la Bodymind Lucca del M° Montini, il Don Bosco Karate del M° Massimo Pelizza, lo Shin Karate Danesi il M° Luca Danesi, lo Shingi-Tai Pisa del M° Daniele Marciannelli, il Clubsport Collesalveti del M° Gianfranco Mungai, la Yamabushi Karate Massa del M° Alessandro De Simone, il Kiaikido Budokan di Figline e Incisa Valdarno il M° Paolo Mele, il Team Karate Puleo del M° Francesco Puleo. Si ringrazia l'Accademia dello Sport di Damiano Bano per aver messo a disposizione i propri locali per l'evento.



5° TROFEO KARATE SAVONA

CSEN Savona, in collaborazione con la FIJLKAM, organizza il 5° Trofeo di Karate, che si terrà **domenica 6 Ottobre 2019** presso il **Palazzetto dello sport di Quiliano**, gara individuale di Kumite, Kata, Percorso e Palloncino.

Per informazioni: Mauro Diotto - 3474270572 - mauro.diotto@email.it

RIUNIONE INTERREGIONALE SETTORE JU JITSU AREA SPORTIVA AGONISTICA NAZIONALE AD ALESSANDRIA

Venerdì 23 Agosto presso la Sede del Comitato Provinciale CSEN Alessandria si è tenuta una riunione tecnico organizzativa per tracciare un'attività comune per la nuova stagione 2019/20. La riunione a carattere Interregionale ha visto una nutrita partecipazione di Tecnici del Settore Ju Jitsu Area Sportiva Agonistica. Un ringraziamento al Dirigente Nazionale nonché Presidente provinciale CSEN Prof. **Pierfranco Testa** per l'ospitalità e la disponibilità.



CSEN A MALTA INTERNATIONAL JUDO OPEN



Si è svolto sabato 7 Settembre '19 il **35° Malta International Judo Open**, la rappresentativa CSEN Abruzzo, guidata dal M° **Giovanni Innamorati**, Responsabile del Settore Judo abruzzese CSEN.

Nove ragazzi di diverse età hanno rappresentato i colori abruzzesi in modo eccezionale, classificando la rappresentativa al 4° posto su 12 Nazioni partecipanti, conquistando 3 medaglie d'Oro e 5 medaglie di Bronzo ed un 5° posto.

Questi gli atleti e i loro piazzamenti: Rolando

Innamorati 1° Cad. -73Kg (Tanjo asd); Stela Gurgai 1° Sen. -52Kg (Il Salice); Valeria Ceccarelli 1° Eso. -52Kg (Il Salice); Roberta Romali 3° Cad. -48Kg (Tanjo asd); Roberto Evangelista 3° Eso. -50 Kg (Tanjo asd); Giorgia Di Matteo 3° Eso. -52Kg (Tanjo asd); Stefano Sorgi 3° Sen. -81Kg (Il Salice); Manuel Coccia 3° Eso. - 55Kg (Il Salice).

CSEN Abruzzo, il Presidente Regionale dott. **Ugo Salines** ed il M° **Giovanni Innamorati**, ringraziano gli atleti, le famiglie, Silverio Spurio per gli atleti prestati alla rappresentativa, l'arbitro Vincenzo Lo Zito (Coordinatore Nazionale del Settore Arbitri) diventato Internazionale e tutti coloro che hanno collaborato a realizzare questa impresa.

ASD RAION

Antonio Gambale, allievo dell'**ASD Raion** di Manocalzati, diretto dai Maestri **Raffaele Gaita** e **Luciano Natalino**, ha sostenuto e superato nella città di Avellino l'esame di cintura nera di karate. L'esame è stato sostenuto davanti alla commissione esaminatrice della Fesik-campania, con prove di Kihon (tecnica), Kata (forma) e Kumite (combattimento libero).

L'atleta Antonio Gambale, con serietà e costanza ha eseguito e completato quest'anno una lunga e scrupolosa preparazione superando a pieni voti l'esame, potendosi finalmente pregiare della tanto ambita cintura nera.

Per la Società Raion di Avellino è senza dubbio un grande onore questo risultato e rende lo staff Tecnico orgoglioso del lavoro svolto. Con questo ottimo risultato e traguardo per l'atleta, gli insegnanti Tecnici Luciano Natalino e Raffaele Gaita chiudono una felice annata ricca di soddisfazioni arrivate anche dal resto del gruppo agonistico.



CORSO DI WUSHU KUNG FU SANDA - AREZZO

Corso di Formazione CSEN settore Wushu Kung Fu SANDA che si terrà ad Arezzo il **12 e 13 Ottobre 2019** presso la **Palestra "Il Volo del Drago"**, Via Piero Calamandrei, 99/M, 52100 **Arezzo (AR)**.

Un Corso Tecnico e Teorico per Allenatore 1° Livello di Sanda Boxe Cinese, Disciplina agonistica da combattimento a contatto pieno o leggero.

Docente M° **GIUSEPPE GROSSI** V° DAN Referente Nazionale del Wushu Kung Fu settore Sanda - 3394783419.



Si è svolto ad Alba Adriatica, il primo **Campionato Nazionale** sperimentale CSEN di **Beach Hockey**, al quale hanno partecipato 12 squadre provenienti da 10 Regioni d'Italia.

Nell'ospitale e organizzatissimo stabilimento balneare del **Country Club**, gli appassionati si sono affrontati con grande spirito in un bellissimo torneo.

Le 12 squadre si sono affrontate divise in 4 gironi. Dopo una tiratissima finale, ha prevalso il **Pisa**, squadra composta da "**Vecchie Volpi**" del Gubbio, squadra formata per la maggior parte da genitori di giocatori di Hockey che da circa due anni, a forza di seguire i propri figli sul campo, hanno imparato a giocare e a misurarsi con gli avversari con passione e abilità.

Onnipresenti, anche in questa edizione, le squadre di CSI Parioli, gli organizzatori di Avogadro Roma e Potenza Picena, già vincitori di tante passate edizioni curate dalla FIH, dove il CSEN era ancora solo collaboratore per l'organizzazione, in virtù della convenzione firmata fra CSEN e FIH da qualche anno.

In contemporanea, CSEN, ha organizzato anche il primo **Trofeo Master Di Hockey 3**



1° Campionato Nazionale CSEN Beach Hockey ad Alba Adriatica



contro 3 (detto "**FUNINO**"). Un hockey ridotto a 3 vs 3 con 4 porte, che si pensa possa diventare il futuro dell'Hockey promozionale in Italia.

Un sincero ringraziamento va ai referenti FIH e CSEN per l'Hockey su prato e beach; **Carlo Ricchi**, **Luca Dal Buono** e **Alberto Anglana**, che hanno curato la parte tecnica del torneo, coinvolgendo con musica e commenti i bagnanti dello stabilimento balneare, offrendo un simpatico spunto in più per divertirsi e divertire tutti.

Alla fine, dopo la ricca premiazione organizzata da CSEN Nazionale, ed in particolare dall'instancabile **Achille De Spirito**, che da due anni accompagna questa iniziativa promozionale del CSEN, si è concluso questo grandissimo evento che ha coinvolto e divertito quasi 50 giocatori.

Si sono così poste le basi per intensificare delle attività previste per il prossimo anno. Se tutto andrà bene infatti, il Campionato Italiano 2020 di Beach Hockey, sarà disputato in 4 tappe differenti: due sul versante Adriatico e due su quello Tirrenico. Ci si aspetta grande affluenza, sia da parte degli hockeisti su prato, che di quelli a rotelle, che quest'anno hanno partecipato per la prima volta a questa iniziativa.



Bungypump: Fitness in cammino

L'Associazione **Nordic walking Passion** è la promotrice e l'esclusivista in Italia della disciplina che viene dalla Svezia, chiamata **Bungypump**, che altro non è che il nome del piccolo attrezzo della casa svedese che lo produce.

Adelio Debenedetti, Presidente dell'associazione, è il Responsabile Nazionale e Master Instructor, Docente formatore di Istruttori di 1°, 2° e 3° livello (preparatore atletico), della disciplina di cammino accreditata nel Marzo 2018 da CSEN di Alessandria e annoverata al fianco del Fitwalking e del Nordic Walking, perché essa è altro rispetto a questi ultimi.

Si può anche camminare con i bastoni propulsivi bungypump, ma si possono utilizzare anche indoor per allenamenti fitness, cardio, interval training e tabata che il master instructor ha strutturato appositamente.

Il bastone bungypump risulta essere migliorativo nella prestazione in quanto all'interno possiede un elastico che può avere tensioni variabili a seconda del carico di lavoro desiderato o richiesto dal personal trainer. L'elastico è intercambiabile facilmente e addirittura può essere usato in modo asimmetrico, se un braccio o una lato del busto necessita di attività più intensa.



In pratica la camminata risulta completa come nel Nordic Walking impegnando circa il 90% dei distretti muscolari di tutto il corpo, ma l'elastico all'interno fa sì che il consumo calorico sia superiore del 77% rispetto a una normale camminata sportiva e del 40% in più rispetto al Nordic Walking. A scelta le tensioni degli elastici possono essere 4,6,8 oppure 10 kg. Lo strumento è perfetto per la riabilitazione post traumatica o post operatoria, come suggeriscono gli studi medici svedesi, e usato quindi da fisioterapisti negli esercizi.

Adatto alla preparazione atletica dei campioni di molti sport, in quanto riabilita a una corretta postura che sta alla base di ogni sport competitivo e rafforza la parte alta del busto, che in molti sport non viene allenata direttamente ma che inevitabilmente è utile sia tonica e risponda al meglio durante le performance.

Il terzo livello di istruttore Bungypump abilita alla preparazione atletica per sportivi: il primo step formativo in programma sarà l'attività di preparazione atletica Bungygolf dove l'Istruttore si vedrà affiancato dal Maestro di golf collaborando per ottenere nell'atleta la migliore forma fisica possibile per la sua performance in campo.



NORDIC TRAIL-O

L'ASD **Nordic walking passion** affiliata CSEN di Alessandria ha accreditato una nuova disciplina ed ha indicato in **Simona Gotta**, vice Presidente dell'Associazione la Responsabile Nazionale della nuova disciplina.

Si tratta di Nordic Trail-O, un'unione tra le discipline del Nordic Walking e Orienteering: sfruttando il noto Trail-O di Orientamento, la variante dello sport che non mette al primo posto la velocità nella corsa per la competizione, ma considera più fattori

determinanti la vincita e quindi adatta anche ai diversamente abili, e il Nordic walking, che di per sé non può mai essere uno sport competitivo in quanto prevede la camminata al passo che ognuno può compiere in base alla sua fisico e la sua falcata.

Nel disciplinare vengono compresi nella categoria Open normodotati, diversamente abili/paralimpici e N-Walker, insieme sia nella competizione che nelle classifiche.

Questo è possibile perché necessariamente il tracciato sarà di breve percorrenza e su un sentiero (trail) agevole e con un fondo di facile percorrenza.



Aessedi è una Associazione sportiva, nata alcuni anni fa con sede ad Alessandria, ha al suo interno, oltre a molti tecnici nazionali della disciplina finlandese, anche guide escursionistiche ambientali abilitate, istruttori di ginnastica posturale, tecnici di Orienteering, attività supportata dall'ausilio di tour operator per gli spostamenti.

Il Presidente **Adelio Debenedetti** e la Vice Presidente **Simona Gotta** hanno ideato la "**Monferrato Card**", con l'ambizione di estenderla in futuro a tutte le zone di interesse e di rilievo italiane e non solo, è uno strumento cartaceo che funziona da "passaporto di cammino" a percorrenza modulabile che si snoda tra le colline ed i paesaggi vitivinicoli più belli e poco conosciuti del Monferrato. Si può scegliere la lunghezza della percorrenza tra 3 card da 15km, 35 km, 60km e anche tra i nostri itinerari selezionati, facendola vidimare alla partenza e/o all'arrivo dalle strutture che hanno aderito e hanno scelto di fare da "posto tappa". Ultimata la tessera, si riceve un attestato di merito personale e si viene inseriti nel Wall of Fame, l'album dei camminatori dell'associazione, mentre se si percorrono 110 km verrà consegnata una prestigiosa pergamena ad un galà finale.



È in corso un progetto ambizioso che comprenderà nella card anche l'oltralpe, con percorsi della zona di Lyon in Francia e delle bellissime colline del Beaujolais.

L'associazione ASD Aessedi per la disciplina di Nordic Walking, ha proposto il suo progetto "**Un miglio al giorno**" rivolto a studenti, insegnanti delle scuole materne, primarie, medie superiori, inferiori e genitori, il cui obiettivo consiste nel promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, diffondere nella comunità scolastica informazioni e conoscenze sui benefici dell'attività motoria. Dopo questo corso l'insegnante avrà conseguito la qualifica di istruttore di 1 livello e le competenze per applicare in autonomia il progetto, come istruttore della nostra associazione affiliata CSEN e con la nostra supervisione e supporto.

Siamo soddisfatti del successo già dimostrato con le iscrizioni finora ottenute, e ci auguriamo che molti insegnanti comprendano che la necessità del cammino quotidiano è insita in noi, e non può che giovare oltre che alla salute anche allo svolgimento produttivo delle lezioni scolastiche quotidiane e all'apprendimento degli alunni.



SMILE RUN A PADOVA

Hanno sfidato le previsioni meteo infauste e si sono presentati in Prato della Valle a Padova in oltre un migliaio per la prima edizione della **Smile Run**, corsa benefica a favore di bambini e i ragazzi meno fortunati, organizzata dall'Associazione **Charity Running** in collaborazione con CSEN Comitato di Padova. La corsa benefica non competitiva prevedeva due i percorsi, di 5 e 10 km, che si snodano lungo il centro, toccando i luoghi iconici della città di Padova. La corsa che è partita da Prato della Valle, nella zona antistante alla Basilica di Santa Giustina, è patrocinata dal Comune di Padova ed è stata inserita tra gli eventi di Padova Capitale europea del volontariato 2020. I proventi, oltre 16.000€ sono stati devoluti a **Team for Children onlus** e **L'isola che c'è onlus**, due realtà che collaborano con il reparto di Oncematologia pediatrica dell'Azienda ospedaliera di Padova.





Progetto "Insieme senza barriere" a Gruaro

L'Associazione cinofila "I cani del sorriso" nasce nel dicembre 2016 e il suo nome racchiude quello che è il vero essere: donare sorrisi a tutti coloro che ne hanno bisogno. Nasce da un gruppo di persone che condividono la stessa grande passione per gli amici a 4 zampe e che per loro tramite cercano di donare sorrisi alle persone con disabilità. L'ASD è consapevole che i cani siano una risorsa per l'integrazione fra le persone e siano eccellenti mediatori di comunicazione. Le altre discipline che fanno da cornice ai progetti che l'Associazione sostiene per favorire l'integrazione tra cinofilia e disabilità sono varie e vengono svolte in gruppo o individualmente con due diverse metodologie di lavoro: Lavoro a terra e Lavoro in acqua.

Il progetto "Insieme senza barriere" prevede attività strutturate a terra presso il Centro cinofilo a Valvasone (PN), ed esperienze in acqua presso il Lago Azzurro di Giais di Gruaro (VE). Durante questi incontri i cani, diventano gli interpreti principali e attraverso il loro supporto la persona riesce a comunicare con chi ha davanti, in quanto spronata da una forte stimolazione come solo uno di questi cani può fare. Le persone con disabilità lavorano sia a terra che in acqua a stretto contatto con i componenti dell'Associazione,



sia adulti che minori, instaurando rapporti di amicizia e portando un comune arricchimento di esperienze e condivisione. Le attività che vengono svolte sono molteplici e con svariati obiettivi: si utilizza la manipolazione attraverso le carezze e il contatto per stimolare il tatto e far emergere emozioni; vengono svolti piccoli percorsi di obbedienza per la coordinazione e la concentrazione, per passare ad esercizi di gruppo dove le persone vengono stimolate a comunicare fra loro, entrare in contatto fisico ed empatico attraverso l'aiuto del cane. Con il confronto con gli educatori delle strutture si svolgono esercizi studiati per stimolare individualmente i ragazzi in base alle loro problematiche ed utilizzando semplici percorsi di agility si aumenta l'autostima e la coordinazione. Gioco e coccole sono gli "attori" principali degli incontri e attività.

Tutto è stato reso possibile grazie alla disponibilità del Presidente della Fondazione Friuli, **Giuseppe Morandini**; di Giorgio Simon, Direttore generale dell'Aas5 Friuli Occidentale e di Roberto Orlich, Direttore dei servizi socio sanitari; il progetto beneficia del patrocinio del Comune di Valvasone Arzene e del Comune di Gruaro grazie ai rispettivi sindaci Markus Maurmair e Giacomo Gasparotto; ringraziamento particolare va rivolto al Comitato CSEN Provinciale di Gorizia.

Youth Darts Event in Scozia



L'Italian darts Academy in collaborazione con il Comitato Provinciale CSEN di Gorizia e l'accademia Scozzese **Angus Darts Academy** hanno organizzato anche quest'anno il **Youth Darts Event**.

L'evento rivolto ai giovani dai 12 ai 18 anni si è tenuto ad Arbroath in Scozia presso l'accademia di Alan Soutar campione scozzese di freccette.

Selezionati e partecipanti i ragazzi: Francesco Basili dal Lazio, Matteo Gazzola dal Veneto, Alessio Gennari e Nikolas Ruggero dalla Toscana, Andrea Corsalini e Daniele Innocenzi dalle Marche e Thomas Filippi dall'Emilia Romagna che, accompagnati dagli Istruttori della Italian Darts Academy **Angelo Ceccotti** e **Stefano Zanone** e dai Tecnici **Omar Basili** e **Fernando Cruciani**, hanno potuto vivere un'esperienza unica per chi gioca a freccette. L'evento si è svolto in tre giornate, Venerdì 30 Agosto hanno potuto giocare contro il campione della PDC (Professional Darts Corporation) **Devon Petersen**. Nella giornata di Sabato 31 Agosto c'è stata la sfida tra una selezione di giovani Scozzesi e i nostri ragazzi, che ha visto il nostro Under 12 Francesco Basili vincere lo Angus Youth singles Junior ed arrivare secondo all'Angus Youth Master categoria under 12 dimostrando un'impostazione ed una mentalità di gioco



degni di questi palcoscenici nonostante la giovane età. Nella stessa giornata ha raggiunto la finale dell'Angus Youth Master under 18 concludendo secondo anche il nostro Andrea Corsalini.

Domenica 01 Settembre, nel pomeriggio, si è tenuta l'ultima sessione di freccette presso la Angus Darts Academy in un clima di festa e divertimento che i nostri ragazzi non dimenticheranno mai. Anche in questa tornata di eventi il nostro Francesco Basili ha raggiunto due finali arrivando primo all' Angus Insulation Cup e secondo al JP Cup under 12.

Un ringraziamento particolare a Valter Tomaduz, Presidente del Comitato CSEN di Gorizia, che ci ha dotato delle maglie di rappresentanza, ad Alan Soutar e John Gallazzi per aver organizzato un evento indimenticabile, al campione PDC Devon Petersen per la sua disponibilità e a tutti coloro che hanno creduto e che credono nel nostro progetto.

Il prossimo anno l'evento si terrà in Italia probabilmente con la partecipazione anche di altre accademie della Gran Bretagna.

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN FINALE NAZIONALE - FROSINONE

La Finale Nazionale del Circuito Palestriadi CSEN Centro Italia si svolgerà **Domenica 03 Novembre 2019** presso il **Palasport Alatri (FR)**.

INFO: palestriadicsen@gmail.com - 3287631020.

1° COPPA ITALIA CSEN DI POLE DANCE - MODENA

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale organizza la prima Coppa Italia CSEN, il primo Campionato Nazionale dell'Ente di Pole Dance, che si terrà il giorno **27 Ottobre 2019** a **Modena** presso **SSD Female Arts Studio S.r.l.**

Sono convocati a partecipare tutte le società e associazioni sportive italiane affiliate a CSEN e gli atleti italiani in regola con il tesseramento CSEN.

Referente organizzativo del campionato è la coordinatrice nazionale: **ERIKA ESPOSITO** - 320 468 7970.





Dis-abilmente in canoa a Monfalcone

Domenica 15 Settembre, presso la sede sociale di via Nuova Bagni a Monfalcone, si è tenuta l'undicesima edizione di **Dis-abilmente in canoa**.

La manifestazione, resa possibile grazie al supporto del Comune di Monfalcone e del CSEN, ha visto coinvolte la Società Kayak Canoa Monfalcone e l'Associazione di volontariato sociale "Nuovo Giorno" di Pieris per un totale di un'ottantina di persone.

Gli ospiti, assieme ai giovani atleti dell'SKCM ed assistiti dai tecnici sociali, hanno sperimentato i diversi tipi di canoa nel corso di brevi uscite in mare.

Novità dell'edizione 2019: un percorso strutturato di avvicinamento alla canoa in preparazione ad un futuro evento **Special Olympics** previsto nel 2020 a Monfalcone.

E proprio l'avvicinamento alla canoa sportiva ha contraddistinto quest'edizione dedicata allo sport integrato. Una mattinata di prove libere di canoa nei primi giorni di luglio è servita ad individuare gli equipaggi che sono stati addestrati da Tecnici e volontari "senior" nel corso di tre successive sedute. I nostri ospiti hanno così potuto scoprire l'affascinante area umida della Cavana, zona raggiungibile solamente con canoe o piccole imbarcazioni, si sono spinti fino a Marina Julia ed ai Caregoni dimostrando intraprendenza e



spirito d'avventura.

Hanno festeggiato assieme a noi l'Assessore Giuliana Garimberti del Comune di Monfalcone ed il rappresentante della Fondazione CA.RI. GO Gianluca Trivigno.

Un concreto aiuto allo svolgimento delle attività anche da parte dell'Assessore allo sport del Comune di Monfalcone **Francesco Volante** e dal Presidente Provinciale CSEN **Valter Tomaduz** da sempre vicini all'SKCM.

Le parole del Presidente: *"Undici edizioni di Dis-abilmente sono davvero tante! È un'amicizia solida quella che ci lega all'Associazione "Nuovo Giorno" di Pieris; amicizia coltivata come un fiore prezioso, amicizia che coinvolge ed educa. Per comprendere la disabilità diventa necessario ritagliarsi un pò del proprio tempo, rallentare per capire, con la voglia ed il coraggio di mettersi in gioco, di andare incontro all'altro, oltre le percezioni superficiali. È quello che hanno fatto oggi i ragazzi della Società Kayak Canoa di Monfalcone. Non basta essere atleti nel corpo fisico, bisogna esserlo anche nel cuore e nella mente."*



YOGHIADI AD ALESSANDRIA

Si è svolta la 1ª edizione della tappa provinciale per Alessandria delle **Yoghiadi**, presso il Dojo Shin Sui in data 15 Settembre. È stata una bella occasione d'incontro e conoscenza per le società che hanno aderito e che, con molta voglia di praticare e stare assieme, si sono messe in gioco coi loro tesserati per partecipare a questo evento che si è svolto in un clima di serenità. La serietà e professionalità dei Giudici **Gabriella Minazzi**

e **Luisa Grecu**, del Presidente di Giuria **Luca Esposito** e la collaborazione di **Vanessa Tusei**, hanno contribuito allo svolgersi di una gara che è stata equa. È stato molto bello vedere come lo Yoga, anche se in un contesto agonistico e contro le previsioni di alcuni, sia riuscito ad andare oltre e creare tra le società e gli atleti un momento veramente piacevole, leggero e molto coinvolgente. Tutto questo è stato possibile grazie al Comitato Provinciale CSEN Alessandria e al Prof. **Testa**.

Un ringraziamento alle Società che hanno partecipato: A.s.d. Centro Shakti Yoga, A.p.s. A.s.d. Ayuradha, Qui ed Ora, Hiranyaloka A.s.d. A.p.s.

Progetto Europeo AGEMENT



Il progetto Europeo co-finanziato dal Programma Erasmus+ **"AGement - Sensibilizzare gli adulti anziani sull'invecchiamento attivo: connettere il patrimonio culturale con l'empowerment degli anziani"**, di cui il Centro sportivo Educativo Nazionale è partner, ha l'obiettivo di portare l'attenzione di adulti e anziani sull'importanza di un invecchiamento attivo e in buona salute (dato da fattori quali: alimentazione, attività fisica, gestione di stress, sonno ed emozioni e partecipazione attiva alla vita della cittadinanza) attraverso la valorizzazione del patrimonio culturale europeo.

Per raggiungere lo scopo il progetto cercherà di sensibilizzare i cittadini raccontando una serie di buoni esempi di invecchiamento attivo collegato al patrimonio culturale tramite una serie di video e interviste che verranno raccolte in un App per smartphone e Smart Tv e in un catalogo.

Il progetto nasce dalla considerazione che la popolazione europea anziana è in aumento (oggi è pari a circa il 19,2%) e che l'invecchiamento sta provocando cambiamenti demografici, epidemiologici e antropologici tali da rendere sempre più importante un invecchiamento attivo e in



buona salute (AHA). Con l'obiettivo di estendere l'aspettativa di vita in buona salute, ritardando il più possibile la malattia e il bisogno di assistenza da parte di soggetti terzi, il progetto mira a sensibilizzare le persone verso l'adozione di quei fattori che favoriscono l'invecchiamento attivo.

Il progetto prevede un evento finale di presentazione dei risultati, con illustrazione del funzionamento dell'App e distribuzione del catalogo dei casi pratici scelti ed elaborati, che si terrà nel periodo di Ottobre 2020.

L'evento sarà gratuito e aperto a tutti gli interessati e verrà reso pubblico sui siti CSEN e CSEN Progetti una volta definita la data.

Per maggiori informazioni e contatti sarà presto online il sito ufficiale AGEMENT.

Per informazioni su come collaborare al progetto in Italia scrivi a: europa@cseprogetti.it.

Segui tutti gli sviluppi su questo e altri progetti europei sul sito www.cseprogetti.it e sulle pagine Facebook CSEN Progetti e CSEN Europe.

CONVEGNO NAZIONALE FISCOSEN - ROMA

Si terrà a **Roma il 5 Ottobre** il Convegno Nazionale in materia fiscale per le Associazioni FiscoCsen 2019 "Facciamo il punto"

Il convegno è gratuito, aperto a tutti i dirigenti delle Associazioni affiliate e prevede un ricco programma, con ospiti di rilievo nel panorama nazionale in materia fiscale per l'associazionismo e dei massimi vertici dello Csen Nazionale e di FiscoCsen.

Ulteriori informazioni e accreditamento: 063294807 - 063294702 - 063291853 - info@fiscocsen.it - www.fiscocsen.it.



N

Progetto Europeo UNIDANS

Ha preso avvio con il meeting di lancio tenutosi a Bucarest dal 24 al 27 Marzo il **progetto Europeo di danza integrata UNIDANS**, di cui CSEN è partner insieme alla Scuola di formazione professionale "Ioan Kunst Ghermănescu" (IKJ) della Romania (Main Partner), e il Club sportivo Alba (Spagna), impegnato nella creazione di situazioni di apprendimento e scambio reciproco di competenze per favorire l'inclusione sociale di bambini, adolescenti e adulti con disabilità, problemi di salute mentale e/o a rischio di emarginazione.

Il progetto, che ha come focus lo sviluppo e il potenziamento delle competenze dei Tecnici di Danza integrata (o Unified Dance, da cui deriva il nome del progetto) con l'obiettivo di allargare la pratica della danza rivolta ai ballerini e alle ballerine con disabilità e di promuovere l'inclusione sociale attraverso la danza, prevede tre eventi locali, uno in ogni Paese partner, ai quali prendono parte due tecnici o dirigenti specializzati nel campo dello sport e della danza integrata di ogni Paese aderente al progetto.

Il primo dei tre eventi, che ha dato formalmente avvio al progetto, si è svolto nella capitale rumena lo scorso marzo e ha visto la presenza, in rappresentanza dello Csen, del Presidente del Comitato di Catania Mario Macchia, particolarmente dedito allo sviluppo della danza integrata nel territorio siciliano, e il Presidente Regionale Calabria Antonio Caira, da anni impegnato su più fronti con lo sport integrato, su delega del Responsabile Progetti CSEN Andrea Bruni. La due giorni targata UNIDANS tenutosi presso l'Università Nazionale di Educazione Fisica e Sport di Bucarest ha preso il via con la conferenza stampa di apertura e presentazione del progetto "UNIDANS - la danza come strategia inclusiva per i giovani con diverse abilità", dove sono stati illustrati gli obiettivi e le principali attività che saranno organizzate nel periodo 2019-2020. L'incontro ha permesso a più di 20 associazioni



interessate a inserire nella propria attività una proposta educativa mirata per l'inclusione delle persone con disabilità, di conoscersi, di fare rete e scambiarsi idee per costruire futuri progetti comuni.

A seguire si è svolto il Seminario formativo di danza integrata, a cui hanno preso parte trentacinque persone tra studenti, tecnici e insegnanti con il desiderio di migliorare le proprie conoscenze nell'organizzazione e nello sviluppo di attività di danza integrata. Il tutto è culminato con la lezione dimostrativa condotta dal Prof. Gabriel Popescu insieme all'assistente dott. Mihaela Zahu, alla quale hanno preso parte trenta giovani con disabilità di vario tipo e venti ballerini amatoriali e professionisti, che ha permesso di far vedere ai presenti come mettere in pratica alcuni eccellenti programmi di ballo integrato. Il prossimo evento UNIDANS è fissato in Spagna (a Tarrega) 16-18 Ottobre 2019, mentre il terzo e ultimo incontro vedrà conferenza stampa di presentazione, seminario formativo e lezione dimostrativa svolgersi a Roma nel febbraio 2020.

Tra i risultati finali del progetto, in grado di emergere dal confronto delle tre esperienze dei Paesi partner e frutto del percorso che sarà fatto insieme nei due anni, vi è la redazione di un programma formativo/guida per gli istruttori di danza integrata, scaturito dallo scambio di esperienze e buone pratiche dei tre Paesi, che verrà poi messo a disposizione di tutte le associazioni e i tecnici Csen interessati.

Per saperne di più sul progetto è disponibile il sito ufficiale <https://unidans.aikg.ro>, online anche nella versione italiana, mentre gli istruttori e le associazioni affiliate che volessero prendere parte all'evento italiano di febbraio 2020 potranno mettersi in contatto con l'ufficio progetti all'indirizzo mail: ufficio.progetti@csenprogetti.it.

Progetto Europeo PROCALL

N

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale è partner di "PROCALL - Migliorare il livello professionale degli allenatori di calcio femminile", il progetto Europeo co-finanziato dal Programma Erasmus+ che ha come focus lo sviluppo delle competenze dei Tecnici di calcio femminile, con l'obiettivo di promuovere la pratica di questa disciplina sportiva fornendo competenze e conoscenze specifiche agli allenatori dello sport più popolare in assoluto, ma solitamente rivolto agli atleti di sesso maschile.

PROCALL ha l'obiettivo di contribuire allo sviluppo del calcio femminile, identificato come poco diffuso anche per la mancanza di abilità specifiche da parte degli allenatori del settore. Per questo motivo le conoscenze dei Tecnici che operano nello sport del calcio, sia maschile che femminile, saranno arricchite attraverso tre eventi, uno in ogni Paese partner, nei quali verranno organizzati incontri formativi e dimostrativi sul calcio femminile, in grado di permettere anche ai diversi Paesi partner di incontrarsi e scambiarsi esperienze, competenze specifiche e buone pratiche. Scopo ultimo del progetto è inoltre l'elaborazione di una Guida per l'allenatore di calcio femminile, che verrà resa disponibile per tutti gli associati.



I tre eventi del progetto PROCALL saranno aperti a tutte le realtà locali del Paese ospitante (Associazioni, Organizzazioni, Enti, Istituzioni, Operatori di settore, Tecnici, atleti, famiglie e cittadini) e avranno l'obiettivo sia di fornire delle competenze mirate, che di aumentare la consapevolezza dell'importanza di una formazione specifica per gli allenatori che vogliono sviluppare o approcciarsi al calcio femminile. Ad ogni evento saranno coinvolti circa 50 Allenatori, Tecnici e Presidenti di realtà che già praticano, o che vogliono iniziare a praticare, il calcio femminile.

Per maggiori informazioni e contatti presto online il sito ufficiale Procall.

Per informazioni su come prendere parte all'evento italiano scrivi a: europa@csenprogetti.it

Segui tutti gli sviluppi su questo e altri progetti europei sul sito www.csenprogetti.it e sulle pagine Facebook CSEN Progetti e CSEN Europe.

26 **okpubblicita.com** 10.000 prodotti con il TUO LOGO

KIT AFFILIAZIONE
3 pz
2,99 €

BLOCK NOTES
PORTADOCUMENTI
PENNINA STESA

Block notes
Portadoc
Portadocumenti

— CREA IL TUO KIT PREFERITO —

KIT AFFILIAZIONE2
3 pz
5,39 €

BORSA TRACOLLA
POWERBANK
BUSTA PORTADOCUMENTI

Powerbank
Busta portadocumenti
Borsa tracolla tracolla



cseNews

Direttore Editoriale: Francesco Proietti
Direttore Responsabile: Sandrino Caffaro
Capo Redattore: Tommaso D'Aprile

Direzione Nazionale C.S.E.N.

Via L. Bodio, 57 - 00191 Roma
Tel. 06/32.94.807 - Fax 06/32. 92. 397
www.csen.it - info@csen.it

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 2/2012 del 26.01.2012

Magazine quindicinale online
Anno IV - N.96 - 30 Settembre 2019
Inviare articoli e foto a: redazione@csen.it

Legge sulla privacy

In ottemperanza alle disposizioni sulla privacy (Legge 675 del 31/12/96 modificata dal d.l.196 del 30/06/2003) coloro - che non gradiscono ricevere queste comunicazioni periodiche - possono chiedere via e-mail o fax di essere depennati dalla mailing list del nostro magazine on line "C.S.E.N.ews".