



PANATHLON INTERNATIONAL
LUDIS IUNGIT

motus Vivendi & Philosophandi



Club COMO - Notiziario n. 01/26

Club n. 015 (I) Fondato nel 1954 - Area2 Lombardia
Gemellato con i Club della Regione Insubrica Lecco, Lugano, Malpensa e Varese

SOMMARIO

Pag. 1 - Prossimo appuntamento

Pag. 1 – Renata Soliani e la commissione Immagine e comunicazione (continua a pag. 7)

Pagg. 2,3,4 - Festa degli auguri di Natale e consegna 36° Premio Panathlon Giovani - Allianz Bank

Pag. 5 - Patrocini

Pagg. 6,7,8,9 - Presenze dei nostri soci sulla stampa o su media e networks

Pag. 9,10 - Gemellaggio Insubrico

Pag. 11 - Notizie dal Panathlon International

Pag. 12,13 - Notizie da Fondazione P.I. – D. Chiesa e riepilogo assegnazione Award a panathleti del Club di Como

Pag. 14 - Commissioni, recapiti del Club, "Chi collabora con noi"



PANATHLON CLUB COMO

Giunti alla scadenza del biennio

- come lo Statuto del nostro club prescrive all'Art.16, il Consiglio direttivo comunica che

Giovedì 22 GENNAIO 2026

si terrà, alle ore 19.30 in prima convocazione ed alle ore 20.00 in seconda convocazione

"L'ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE ED ELETTIVA"

Cari lettori del Motus Vivendi & Philosophandi, con questo numero si conclude - come più volte annunciato - la mia collaborazione alla pubblicazione del notiziario periodico mensile curato dalla Commissione Immagine e Comunicazione. È tempo di passare la mano a forze nuove. Lo impongono la straordinaria attività del Club e le forme della comunicazione, che devono continuamente adeguarsi ai tempi e agli strumenti per essere efficaci nel valorizzare il ruolo del Panathlon Como e dei suoi componenti nel territorio e nel movimento panathletico. La Commissione ha saputo creare in pochi anni un sistema comunicativo integrato fra sito web, social, rassegna stampa e servizi di network locali, frutto di passione e cooperazione.

Un sentito ringraziamento va a tutta la squadra, a cominciare da Patrizio Pintus per la gestione tecnica del sito web e da Rodolfo Pozzi per il suo spirito critico e la precisione con cui, da anni, controlla i testi. Altrettanto preziosi i contributi di chi ha svolto compiti che hanno arricchito l'immagine, divenuta caratteristica del Club: Roberto Casnati, Massimo Ciceri, Guido Corti, Maurizio Monego si sono sempre dimostrati affidabili e collaborativi, per ogni compito loro richiesto. Fondamentali la supervisione garantita dal Presidente e la collaborazione alla creazione delle locandine.

(continua a pag. 7)

FESTA DEGLI AUGURI DI NATALE - 36° Premio Panathlon Giovani -



Si è svolta al Palace Hotel la Cena degli Auguri di Natale del sodalizio comasco. La serata di festa, condotta dal presidente Edoardo Ceriani, è stata onorata dalla presenza del Sindaco **Alessandro Rapinese**, del Presidente del Consiglio comunale, **Fulvio Anzaldo**, del Direttore Corpore Risorse Umane e Organizzazione Mapei Group, **Giuseppe Castelli**, di **Marco Flutti**, Wealth Advisor di Allianz Bank, partner del Premio, e di **Loredana Bosetti**, Event Manager del Palace Hotel.



Il Club ha accolto con vero piacere **tre nuovi soci**, presentati dai rispettivi padrini. Da gennaio, entreranno a far parte ufficialmente della famiglia Panathlon:

Ambrogio Molteni, figura di spicco di dirigente sportivo nell'ambito della pallavolo, presidente dal 1982 della società canturina di volley Libertas Cantù, attualmente in A2 da ben 14 anni, presentato da Niki D'Angelo e Sergio Sala. Il nuovo socio entra a far parte della categoria Pallavolo.

Antonio Munafò, con un eccellente passato sportivo nell'ambito della pallacanestro, fondatore di A.S.D. Progetto Giovani Cantù, nel 2017, della quale è tuttora dirigente. Presidente del Circolo Golf Villa D'Este dal 2025. Componente del Consiglio di amministrazione della Pallacanestro Cantù dal 2024. A presentarlo sono stati Lorenzo Longhi e Alessandro Saladanna. Il nuovo socio entra a far parte della categoria Golf.





Roberto Trezzi, ciclista su pista, con ricco curriculum a partire dal 1983, quando correva fra gli Allievi e fino al 1988 quando vestì per la quarta volta la maglia azzurra alla Japan Cup, categoria Élite. In mezzo molti successi, fra cui quattro titoli italiani nella specialità Inseguimento - individuale e a squadre. Attualmente è dirigente sportivo col ruolo di consigliere nel C.C. Canturino 1902. Roberto Trezzi, presentato da Paolo Frigerio e Umberto Vercellini, entra a far parte della categoria Ciclismo.

Il Panathlon International ha riconosciuto la fedeltà panathletica ai seguenti soci:

Marino Maspes (50 a.) - **Fabio Gatti Silo** (35 a.) - **Alberto Urbinati** (35 a.) - **Maurizio Monego** (35 a.)



Clou della serata è stata la consegna del **PREMIO PANATHLON GIOVANI**, giunto alla 36^a edizione, uno dei momenti principali della stagione che sancisce l'ottimo rapporto tra mondo dello sport e scuola.



Alla presentazione della vincitrice da parte del presidente Edoardo Ceriani è seguita la consegna della borsa di studio donata da **Marco Flutti**, Wealth Advisor di Allianz Bank, l'istituto a cui da qualche anno è abbinato il premio.

Melissa Schincariol si è meritata la borsa di studio - confermata in 1.000 euro - per i suoi straordinari successi sportivi e per l'ottimo risultato scolastico con cui si è licenziata al Liceo Scientifico delle Scienze Applicate "Giovio", con un brillante 87/100. Fra le numerose candidature, tutte di alto valore, il profitto, l'oro mondiale U23 conquistato a Poznań, nel singolo Pesi Leggeri nel luglio scorso, il bronzo europeo PL a Racice, sempre nel singolo, a settembre e tanto altro, hanno fatto volare la vogatrice di Carate Uriò, nella classifica, che la Commissione del Premio Giovani, presieduta da **Davide Calabrò** ha stilato. Ancora una volta il



canottaggio è stato sport vincente insieme alla scuola. Lo scorso anno si era aggiudicata il premio Marta Orefice, per pochi millesimi di punto sulla sorella con cui gareggiava nel doppio.

Quest'anno Melissa, nell'anno della Maturità - com'era stato per Marta - ha affrontato il doppio impegno scolastico e sportivo con la determinazione della sportiva di razza, dimostrando che studio e sport non sono incompatibili. Anzi, la disciplina dello sport favorisce

metodo, disciplina e concentrazione. Ora Melissa frequenta, a Varese, l'Università dell'Insubria per la Facoltà di Scienze dell'ambiente e della natura. Risiede nello studentato dell'Università e si allena con

Giovanni Calabrese e la Canottieri Gavirate, pur rimanendo iscritta alla Canottieri Cernobbio. Nel suo intervento ha ricordato gli allenatori, a partire da Gaia Tagliabue, allenatrice e amica, e Samuele Loconsole. Non ultima la famiglia che l'ha avviata e l'accompagna nel percorso di crescita umano e sportivo.

Dalle sue parole sono emersi il carattere e le



Da sinistra Alessandro Rapinese, Davide Calabrò, Melissa Schincariol, Marco Flutti, Edoardo Ceriani

doti comunicative di una ragazza che sa superare con la passione i sacrifici che il suo sport richiede e dimostra la volontà di continuare a perseguire il sogno. Da ieri sera ha tanti fans in più.

Lo scambio di doni nel finale coordinato da **Roberta Zanoni** e il brindisi augurale hanno concluso questo scoppettante anno panathletico ricco di progetti, incontri, memorabili iniziative e successi.



Rassegna stampa:

LA PROVINCIA
MERCOLEDÌ 10 DICEMBRE 2025

Como 25

Premio Panathlon a Schincariol «Lo studio è al primo posto»

Giovani

Si chiama **Melissa Schincariol** la studentessa e campionessa di canottaggio che si è aggiudicata il 36° "Premio Panathlon Giovani", un riconoscimento che premia i giovanissimi eccellenti in pagella tanto quanto nei punteggi delle performance sportive. L'annuncio, avvenuto ieri pomeriggio, sarà seguito dalla premiazione ufficiale di giovedì, con tutti i soci del Panathlon comasco. La storia di Melissa inizia nell'estate 2006, in una famiglia in cui il canottaggio è una tradizione: la sorella maggiore ha iniziato a remare a Carate Urio, mentre i genitori praticano a livello amatoriale. «Ho provato molti sport e, inizialmente, non volevo seguire mia sorella nel canottaggio» ha svelato. Poi però, l'acqua l'ha chiamata, e Schincariol non ha saputo dire di no. Dopo l'inizio a Carate Urio, nel 2020 è passata alla Canottieri Cernobbio. Nel 2022, a 16 anni, il primo mondiale, a cui se ne sarebbero aggiunti altri, oltre ai campionati europei. Tutto questo senza mai mettere in secondo piano lo studio al Liceo Giovi, indirizzo "scienze applicate". «Sono stata abituata a mettere lo studio al primo posto» ha detto. E non è



Davide Calabrò, Marco Flutti, Melissa Schincariol ed Edoardo Ceriani

un dettaglio da poco, considerando che nel canottaggio ci si allena 7 giorni su 7, d'inverno come d'estate. A suggerirle di candidarsi per il premio è stato **Alessandro Donegana**, presidente della Canottieri Moltrasio: un'intuizione felice, all'insegna del vero fairplay, perché i numeri presentati dalla giovane Melissa hanno stupito la commissione del Panathlon, presieduta da **Davide Calabrò**. Oltre ad entrare nell'albo dei vincitori, Melissa Schincariol riceverà anche una borsa di studio da 1000 euro, sponsorizzata da Allianz Bank. «Ho vissuto personalmente il connubio tra sport e

scuola e i giovani come Melissa dimostrano che si possono ottenere risultati eccellenti in entrambi i campi» ha detto **Marco Flutti**, financial advisor di Allianz. In effetti, come ricordato dal presidente del Panathlon, **Edoardo Ceriani**, anche tutti gli altri candidati al premio sono atleti di altissimo livello, separati solo da millesimi. Schincariol, fresca di maturità, si è trasferita a Varese, dove frequenta l'Insubria. Anche se ora si allena alla Canottieri Gavirate ed è nella categoria under 23, il suo più grande "grazie" va a chi, sulle sponde del Lario, l'ha aiutata a realizzarsi come atleta. **M. Rad.**

Win Cantù: "Melissa Schincariol vince, premio Panathlon Giovani resta nel remo" - [collegati](#)

Ciaocomo: "Il Panathlon Como trova un altro esempio virtuoso di sport e scuola: borsa di studio per Melissa Schincariol" - [collegati](#)

Lariosport: "Panathlon Como, giovedì la consegna del 36° Premio Panathlon Giovani 2025: vince Melissa Schincariol" - [collegati](#)



<https://www.instagram.com/p/DSKapQdY5V/>

Instagram

esport.como_official





Alla nuova mostra temporanea al Museo della Seta di Como dedicata a una delle figure più originali e anticonformiste del calcio italiano: Gigi Meroni. L'esposizione sarà ospitata in Sala Penelope **dal 17 dicembre 2025 al 27 gennaio 2026**. Il mito della "farfalla granata" rivivrà nei cimeli calcistici, nelle fotografie, nelle opere d'arte e nei disegni per tessuti che ne svelano l'anima d'artista.

[Allegato](#)

IATH SPORT DAY 2026

c/o Palazzetto dello Sport della Città di Cernobbio

25 gennaio 2026 – dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Giunto alla sua quinta edizione, IATH Sport Day è un evento speciale interamente dedicato allo sport, ideato, promosso e organizzato dagli studenti della IATH Academy, con il supporto dei docenti di Event Management. Questa giornata rappresenta un'importante occasione di aggregazione e benessere, unendo competizione sportiva e attività fisica.

L'evento si svolgerà presso il Palazzetto dello Sport della Città di Cernobbio, dove gli studenti si sfideranno in diverse discipline, tra cui pallavolo, basket, calcetto e ping-pong. Un appuntamento che va oltre la semplice competizione, puntando a valorizzare il ruolo dello sport nella socializzazione e nella crescita personale, soprattutto in un'epoca in cui il fenomeno della dispersione sportiva è sempre più diffuso.

"Cresce il progetto RAREFUORI"



Rassegna stampa proposta nella sezione news del sito del Club

68 Sport

Rally di Villa d'Este in novembre Il campionato cambia ancora nome

Automobilismo
La corsa di Como chiederà la stagione E avrà anche altre due validità

Con frequenza quasi annuale, il campionato italiano rally snella cambia nome. A non cambiare è restare sempre al top, invece, è il Trofeo Villa d'Este - Aci Como, la cui 45ma edizione è già in programma per il 9 novembre 2022 e sarà valida, come

unica competizione dotata del massimo coefficiente d'importanza. La serie triennale è stata ribattezzata Campionato Italiano Rally Challenger, in sei tappe, da maggio a novembre e assegnerà un nuovo titolo triennale, il Cir Challenger, erede del Trofeo Italiano Rally e prima ancora del Cir Asfalto e Ciri Wrc. Il nostro rally, oltre che finale del campionato, avrà altre due validità: la Coppa Rally di zona 3 (anche questa con coefficiente 1,5) che comprende sette gare

regionali, tra cui il Rally della Valle Intero, sempre organizzato Aci Como in collaborazione con la scuderia Valle Intero Corse, competizione fissata per il fine settimana 7/8 giugno 2022. In costante ascesa - sia per l'importanza del campionato sia per il coinvolgimento di un crescente numero di equipaggi - la gara si rinnova anche per la Lombardia Cup, la serie regionale promossa e sostenuta dagli automobilisti lombardi che valorizza, con classifiche specifiche, non solo

i piloti ma anche i navigatori, premiando con un ricco montepremi i protagonisti di ogni classe, anche con auto di cilindrata minori. «Esprimo grande soddisfazione dello Staff di Automobile Club di Como - ha commentato il presidente Enrico Gelpi - per il prestigioso riconoscimento con un giudizio molto positivo sull'organizzazione e svolgimento del rally Villa d'Este. Merito anche della sinergia con istituzioni, autorità provinciali, sindaci, con un grazie particolare alla popolazione residente nel perone delle prove speciali, alle Forze dell'Ordine, agli sponsor, alla stampa e agli ufficiali di gara e commissari di percorso».

LA PROVINCIA
MERCOLÌ 24 DICEMBRE 2021

Il grazie dell'Aci al questore Marco Cali



Marco Cali a sinistra con il questore Marco Cali

L'Automobile Club di Como ha voluto il questore Marco Cali, come testimone, nel prestigioso riconoscimento con un giudizio molto positivo sull'organizzazione e svolgimento del rally Villa d'Este. Merito anche della sinergia con istituzioni, autorità provinciali, sindaci, con un grazie particolare alla popolazione residente nel perone delle prove speciali, alle Forze dell'Ordine, agli sponsor, alla stampa e agli ufficiali di gara e commissari di percorso».

LA PROVINCIA
SABATO 10 DICEMBRE 2021

Enrico Gelpi

54 Sport

Trofeo Green Aci Como, vince chi consuma meno

Automobilismo
Partenza al Driver di via Paoli, dove è fissato anche l'arrivo alle 18

Al via oggi il Trofeo Green Endurance - Green Challenge Cup la gara di regolarità dei vetoli a energia alternativa (elettriche, ibride, metano, gpl, dual fuel), sotto la regia dell'Automobile Club Como, Partenza al Driver di via Paoli. A Como dove è fissato anche l'arrivo alle 18, dopo un

percorso di circa 200 chilometri su strade aperte di due settori con controllo a timbro ed orari: Cusino/Torba e Appiano Gentile al mattino, Torno/Valbrona al pomeriggio.

Vincerà chi avrà consumato meno. «La competizione - spiega il presidente Aci Como Enrico Gelpi - è riservata alle vetoli ibride che ha l'obiettivo di promuovere, anche in ambito sportivo, il territorio comasco e la mobilità sostenibile. L'evento, infatti, si inserisce nell'ambito dell'ambizioso

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».



Equipaggio Eco Green

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

60 Sport

Rally Eco Green a Como Pasello seconda al traguardo

Automobilismo
La gara di regolarità dei vetoli a energia alternativa (elettriche, ibride, metano, gpl, dual fuel), sotto la regia dell'Automobile Club Como, Partenza al Driver di via Paoli. A Como dove è fissato anche l'arrivo alle 18, dopo un

percorso di circa 200 chilometri su strade aperte di due settori con controllo a timbro ed orari: Cusino/Torba e Appiano Gentile al mattino, Torno/Valbrona al pomeriggio.

Vincerà chi avrà consumato meno. «La competizione - spiega il presidente Aci Como Enrico Gelpi - è riservata alle vetoli ibride che ha l'obiettivo di promuovere, anche in ambito sportivo, il territorio comasco e la mobilità sostenibile. L'evento, infatti, si inserisce nell'ambito dell'ambizioso

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

LA PROVINCIA
LUNEDÌ 13 DICEMBRE 2021

Argento e bronzo Volpati, Franza

Automobilismo
La gara di regolarità dei vetoli a energia alternativa (elettriche, ibride, metano, gpl, dual fuel), sotto la regia dell'Automobile Club Como, Partenza al Driver di via Paoli. A Como dove è fissato anche l'arrivo alle 18, dopo un

percorso di circa 200 chilometri su strade aperte di due settori con controllo a timbro ed orari: Cusino/Torba e Appiano Gentile al mattino, Torno/Valbrona al pomeriggio.

Vincerà chi avrà consumato meno. «La competizione - spiega il presidente Aci Como Enrico Gelpi - è riservata alle vetoli ibride che ha l'obiettivo di promuovere, anche in ambito sportivo, il territorio comasco e la mobilità sostenibile. L'evento, infatti, si inserisce nell'ambito dell'ambizioso

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

26 Como

Palestra di via Giulini «Procedura ingiusta così va solo al volley»



Attualmente la struttura è in uso al Como Volley che gioca in serie B2

Il Comune decide di fermarsi in autunno per evitare il rischio di un ennesimo ricorso al Tar. A protestare i tennisti Comaschi e Basketti

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

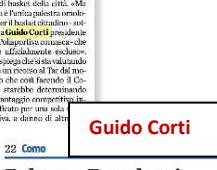
La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

22 Como

Palestra Ronchetti, sospeso il bando che premiava il volley



Attualmente la struttura è in uso al Como Volley che gioca in serie B2

Il Comune decide di fermarsi in autunno per evitare il rischio di un ennesimo ricorso al Tar. A protestare i tennisti Comaschi e Basketti

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

La struttura di via Giulini, che ospita la palestra comunale, è stata chiusa per lavori di manutenzione. I tennisti Comaschi e Basketti protestano per la chiusura della struttura, che è stata chiusa per lavori di manutenzione.

LA PROVINCIA
MERCOLÌ 7 DICEMBRE 2021

Che odissea In trasferta da cinque anni per allenarsi

La vicenda
Coma Nuoto a Lentate nel Seveso: un binomio che è nato nell'immediato post Covid nell'autunno del 2020, quando sono arrivati i primi segnali di riapertura delle strutture per l'attività sportiva.

Senza la piscina olimpica di Muggio - chiusa dal 2019 - la Coma Nuoto con l'ex presidente **Mario Bulgheroni**, ha prima affittato gli spazi acqui, poi stretto un accordo nel 2021 di più ampio respiro con **Alte Greane Srl**, la società proprietaria dell'impianto, per la gestione integrale della struttura. Tra i bassi, il rapporto è proseguito fino a fine ottobre.

Questo avvenire prima della decisione di Coma Nuoto - che nei mesi scorsi ha eletto un nuovo consiglio e un nuovo presidente, **Bruno Galati** - di uscire unilateralmente dal contratto con **Alte Greane**, condiziona

nuto in estate, quando Coma Nuoto ha stretto una partnership con InSport, società brianzola di nuoto e salvamento guidata da **Giorgio Quintavalle**, con varie sedi, tra cui la piscina di Villa Guardia. Nell'accordo, Coma Nuoto avrebbe continuato a occuparsi a Lentate degli atleti più piccoli delle categorie Esordienti C, B e A, mentre a Villa Guardia, agli allenatori delle categorie Ragazzi, Juniores, Cadetti e Senior sarebbero passati alla InSport come tesseramento e staff tecnico.

Ed è proprio in tre strutture gestite da InSport - oltre a Villa Guardia, Cesano Maderno e Seveso - che la Coma Nuoto ha proposto di allenarsi agli atleti

Mario Bulgheroni

Al via oggi il Trofeo Green Endurance - Green Challenge Cup la gara di regolarità dei vetoli a energia alternativa (elettriche, ibride, metano, gpl, dual fuel), sotto la regia dell'Automobile Club Como, Partenza al Driver di via Paoli. A Como dove è fissato anche l'arrivo alle 18, dopo un

percorso di circa 200 chilometri su strade aperte di due settori con controllo a timbro ed orari: Cusino/Torba e Appiano Gentile al mattino, Torno/Valbrona al pomeriggio.

Vincerà chi avrà consumato meno. «La competizione - spiega il presidente Aci Como Enrico Gelpi - è riservata alle vetoli ibride che ha l'obiettivo di promuovere, anche in ambito sportivo, il territorio comasco e la mobilità sostenibile. L'evento, infatti, si inserisce nell'ambito dell'ambizioso

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde e sempre più sostenibile».

A sfidare l'equipaggio campione in carica di Nicola Ventura e Porto, ci saranno, tra gli altri, Matteo Rigamonti, Matteo Carini (attualmente secondi in campionato italiano) e Gianni Rosa, Fabio Zanfirri, entrambi della Scuderia del Lazio. Al via anche il comasco Maurizio Verini, ex campione europeo ed italiano rally.

Da sinistra Giovanni Pasello con il presidente Aci Enrico Gelpi

progetto portato avanti da Aci Como nel corso degli ultimi anni per favorire una mobilità verde

IV

LA PROVINCIA
MERCOLEDÌ 10 DICEMBRE 2025

Focus

All'aria aperta in sicurezza

Casco in testa, sci ai piedi Ma serve preparazione

Sport invernali. Alcune buone pratiche da osservare per ridurre i rischi
Il primo obiettivo è quello di arrivare sulle piste pronti atleticamente

FRANCESCA GUIDO

La stagione sulle piste innevate è partita con un'importante novità: tutela della salute degli amanti degli sport invernali. Dal 1° novembre, infatti, è entrata in vigore la norma che obbliga a indossare il casco non solo i minorenni, ma per tutte le fasce d'età. Tra le categorie interessate: sciatori, snowboarder, telemarker, chi va in slittino, ma anche gli scialpinisti. Chi non rispetta la norma andrà incontro a sanzioni, tra cui multe fino a 150 euro e il possibile ritiro dello skipass in caso di recidiva.

L'arrivo della neve è senza dubbio un'ottima opportunità per praticare attività sportiva, ma è fondamentale prestare la massima attenzione sulle piste, così come arrivare preparati alle prime discese. Le stime di "Simon", il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli incidenti in montagna coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, parlano di oltre 30 mila incidenti sulle piste ogni anno e, di questi, 1.500 richiedono assistenza in ricovero ospedaliero (5%).

«Lo sci è uno sport unico, può essere praticato da tutti, quasi a tutte le età e con i più diversi li-

velli di abilità, ed è capace di unire famiglie e gruppi sociali. Si esercita in un ambiente naturale potente come la montagna e risulta inoltre fortemente raccomandato, come esperienza motoria, da tutte le linee guida sul tema - spiega **Andrea Panzeri**, responsabile dell'unità operativa Sport trauma e Research center dell'Istituto Clinico San Siro di Milano e presidente della commissione medica della Fisi, Federazione Italiana Sport Invernali - Cio' detto però, non si può negare che sia un'attività sportiva che porta in sé, per sua natura, un certo livello di rischio infortunio. Rischio che si può ridurre fortemente se si osservano alcune buone pratiche».

Valutare le condizioni meteo, la temperatura, la visibilità, il vento, il tipo di neve ma anche il



«Lo sci è sport che pretende una buona preparazione fisica»

proprio stato di salute e la propria preparazione, sono elementi essenziali. «Anche per gli sciatori amatoriali è sempre importante presentarsi fisicamente preparati alle prime discese - aggiunge lo specialista - perché lo sci è uno sport che pretende una buona condizione fisica. Sciando anche solo a basso-medie velocità, raggiungibili facilmente da tutti, infatti, significa sviluppare delle forze e delle energie che, se non magistralmente controllate, possono esporre ad "avventure" poco piacevoli». Parlando di preparazione atletica, in particolare, è fondamentale tener conto di un determinato bilanciamento tra la forza e la resistenza muscolare (pneumatici, freni e sospensioni), un certo rendimento delle capacità cardio-respiratorie (il motore) e una eccellente capacità di equilibrio e di controllo coordinato del gesto tecnico (il pilota). «Sotto il profilo strategico, quindi - prosegue - tanto più e quanto più a lungo si intende sciare e ancor di più è necessario essere preparati ed allenati». L'invito del medico, per evitare spiacevoli sorprese, è così quello di iniziare la preparazione almeno

sei-otto settimane prima di salire sulle piste con almeno 2/3 sedute di allenamento a settimana. Gli allenamenti possono essere fatti sia a casa che in palestra, anche a seconda degli obiettivi che si vogliono raggiungere. «Durante gli allenamenti è necessario andare a lavorare sugli obiettivi e sulle componenti già citate. Il consiglio è di rivolgersi a un professionista del settore, se è possibile e soprattutto se non si è particolarmente esperti, evitando improvvisati "fat da te". In ogni caso, per l'allenamento di forza muscolare bisogna concentrarsi naturalmente sugli arti inferiori (con esercizi di squat, affondi, step up etc), senza trascurare il resto della struttura come gli addominali, il Core in particolare ed il tronco in generale».

Gli esercizi devono essere specifici per l'apparato cardio-respiratorio con cyclette, tapis roulant o altri strumenti per stressare gli aspetti metabolici, mentre per equilibrio e coordinazione sono fondamentali le esercitazioni a carattere propriocettivo o di controllo neuromotorio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ATTENZIONE AGLI INFORTUNI



Dal 1° NOVEMBRE è entrata in vigore la norma che obbliga all'utilizzo del casco sciatori, snowboarder, telemarker, chi va in slittino, ma anche gli scialpinisti

Chi non rispetta la norma andrà incontro a sanzioni, tra cui multe fino a 150 euro e il possibile ritiro dello skipass in caso di recidiva

Lo sci è un'attività sportiva che porta in sé, per sua natura, un certo livello di rischio infortunio. Rischio che si può ridurre fortemente se si osservano alcune buone pratiche

- Valutare**
- ◆ condizioni meteo
 - ◆ la temperatura ambientale
 - ◆ la visibilità
 - ◆ il vento
 - ◆ il tipo di neve

ma anche il proprio stato di salute generale e la propria preparazione, sono elementi essenziali prima di iniziare un'attività in montagna



Attacchi, scarponi e guscio protettivo Rispettare le regole per non farsi male

I consigli utili. Sulle piste innevate anche l'alimentazione ha un ruolo: attenzione agli eccessi
Sconsigliato il consumo di alcolici che hanno un'azione negativa sul controllo di spazio e tempo



La preparazione fatta a casa o in palestra deve proseguire anche una volta arrivati nelle località di montagna. Non solo, è fondamentale anche la scelta di attrezzature adeguate

In questo caso una buona abitudine da seguire è quella di rivolgersi a personale qualificato, anche per la scelta dell'abbigliamento che deve essere adeguato alle condizioni ambientali

Opportuno anche sfruttare bene la forza e non sottovalutare la stanchezza che può manifestarsi nel corso delle ore di attività sportiva

Bisogna ricordarsi, infine, che sulle piste da sci non si è soli e per questo vanno rispettate tutte le regole della velocità e delle precedenza, in modo da scongiurare incidenti e infortuni che potrebbero avere esito anche grave

La preparazione fatta a casa o in palestra deve proseguire anche una volta arrivati nelle località di montagna. Non solo, oltre alle variabili ambientali e fisiche già citate, è fondamentale anche la scelta di attrezzature adeguate. Anche in questo caso una buona abitudine da seguire è quella di rivolgersi a personale qualificato, anche per la scelta dell'abbigliamento che deve essere adeguato alle condizioni ambientali.

L'abbigliamento utilizzato non è mai un aspetto secondario - spiega ancora **Andrea Panzeri**, specialista in ortopedia - in quanto deve permettere e garantire una certa condizione di comfort per potersi esprimere al meglio. Il consiglio è di preferire tessuti e materiali tecnici. In merito a sci e scarponi, invece, oggi esistono sul mercato soluzioni molto performanti, ma che devono essere utilizzati in base alle reali capacità. E' inutile, poco divertente, oltre che potenzialmente pericoloso, insomma, usare strumenti più spinti verso l'agonismo se non si hanno forza e controllo adeguati: l'inverso di "la potenza è nulla senza il controllo". Un discorso a parte meritano attacchi e casco (da novembre ricordiamo

obbligatorio per legge) che, insieme al guscio protettivo per la schiena, rappresentano le vere difese di cui possiamo avvalerci in caso di cadute. «È stato sperimentalmente confermato - aggiunge Panzeri - che il loro uso e la loro opportuna registrazione sono vere e affidabili barriere di sicurezza». Altri aspetti da tenere in considerazione sono l'alimentazione e l'idratazione. «Il consiglio è di iniziare la giornata di sci con una colazione bilanciata - prosegue lo specialista -, in modo da avere il corretto apporto di tutti i nutrienti utili per una giornata in pista. Tra i cibi sono consigliati: frutta o succhi di frutta fresca, pane o fette biscottate con la marmellata, oppure dei cereali. A metà mattina o pomeriggio si può consumare un piccolo snack come frutta secca o cioccolato fondente».

Le giornate in alta quota sono anche l'occasione per vivere momenti conviviali in compagnia della famiglia o degli amici. Il piacere di stare insieme però non deve portare ad eccessi a tavola in baite e rifugi. «I pranzi non devono essere troppo abbondanti, preferibilmente un primo poco condito o un panino con dei salumi e/o formaggi - precisa il medico - per una facile



Da novembre il casco è diventato obbligatorio per tutti ARCHIVIO



Precedenze e velocità: sulle piste da sci non si è mai da soli

digestione. Sconsigliato ovviamente il consumo di alcolici che, come è noto, hanno un'azione

negativa sul controllo del tempo e dello spazio aumentando così il rischio di cadute. Va ricordato che gli infortuni sulle piste avvengono soprattutto nelle ore pomeridiane: quando si è più stanchi e anche appesantiti. Opportuno anche sfruttare bene la forza e non sottovalutare la stanchezza che può manifestarsi nel corso delle ore di attività sportiva. «La prima discesa della giornata deve essere vista come una discesa di "riscaldamento"

» - sottolinea Panzeri - È fondamentale che le piste e i percorsi siano saggiamente scelti in base al proprio grado di preparazione. Tanto fisica quanto tecnica». Bisogna ricordarsi, infine, che sulle piste da sci non si è soli e per questo vanno rispettate tutte le regole della velocità e delle precedenza, in modo da scongiurare incidenti e infortuni che potrebbero avere esito anche grave. «L'infortunio nello sci - prosegue lo specialista - Qualche volta non dipende solo da noi. Bisogna sempre e comunque avere la situazione sotto controllo. Perché, oltre al più frequente e noto trauma distorsivo del ginocchio con rischio di lesione capsulo-legamentosa, non sono purtroppo rari i traumi determinati da scontri diretti tra sciatori».

Nel caso si assista a incidenti sulla neve è sempre importante rendersi utili per mettere in sicurezza l'area in cui la persona è a terra, magari sfruttando i bastoncini da sci per delimitarla, e chiamare i soccorsi. Sarà la centrale operativa del 118 a dare tutte le indicazioni su come comportarsi in attesa dei sanitari.

F. Gul.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Augurio natalizio pubblicato sui social dal nostro socio **Marco Riva** nella sua veste di Presidente CONI Lombardia e Componente Giunta Nazionale CONI.



Il Presidente

Carissime e Carissimi,

Il Santo Natale è il tempo in cui rallentiamo il passo, ci guardiamo indietro e proviamo a dare un senso più profondo a ciò che facciamo ogni giorno.

E guardando allo sport lombardo, il sentimento che prevale è uno solo: gratitudine.

Gratitudine per chi, spesso lontano dai riflettori, rende possibile tutto questo: atleti ed atleti, dirigenti, tecnici, arbitri, educatori, volontari, famiglie.

Gratitudine per le atlete e gli atleti di ogni età che scelgono ogni giorno la fatica, la disciplina, il rispetto delle regole e degli altri.

Gratitudine per le società sportive, vero cuore pulsante dei territori, luoghi in cui lo sport diventa educazione, inclusione, comunità.

Il 2025 è stato un anno intenso e significativo. Un anno che ha visto il nostro movimento dimostrare unità e coesione, come testimoniato dalla rielezione all'unanimità del Comitato Regionale: un segnale forte, che parla di fiducia reciproca e di un percorso condiviso.

Un anno che mi ha visto chiamato a rappresentare i territori anche in Giunta Nazionale, con l'impegno di portare una voce del territorio che nasce ogni giorno dal lavoro di chi opera sul campo.

Ma è stato soprattutto un anno di giovani e futuro: il Trofeo CONI, vinto sia nella versione estiva che in quella invernale dalla Lombardia, vogliamo vederlo oltre il risultato sportivo; come il segno di un sistema territoriale che in Italia è prezioso grazie al lavoro degli organismi sportivi che operano alla base, di una filiera educativa solida, di un investimento costante sui ragazzi e sulle ragazze, sulle società e sui tecnici che li accompagnano nella crescita.

Siamo nel pieno di un percorso straordinario che ci conduce verso Milano Cortina 2026. Un appuntamento che non riguarda solo i Giochi, ma l'eredità che sapremo lasciare: culturale, educativa, sociale.

La Lombardia, con la sua forza, la sua rete capillare e il suo entusiasmo, è chiamata a essere protagonista. E lo sta già facendo, ogni giorno, nei palazzetti, nei campi, nelle palestre, sulle piste, nei cortili delle scuole.

Come CONI Lombardia, e come uomini di sport, sentiamo forte la responsabilità di custodire e valorizzare questo patrimonio umano prima ancora che sportivo. Continueremo a lavorare perché nessuno resti indietro, perché i territori siano ascoltati, perché lo sport rimanga un diritto e un'opportunità per tutti.


A ciascuno di voi va il mio grazie più sincero.

E l'augurio che questo Natale porti serenità, energia nuova e la consapevolezza di far parte di qualcosa di grande.

Buon S. Natale e buon cammino, insieme. Con la consapevolezza che lo sport che costruiamo ogni giorno è fatto prima di tutto di persone, valori e relazioni.

Grazie di cuore per tutto ciò che fate per lo sport e per la nostra comunità.

Marco Riva
Presidente CONI Lombardia
Componente di Giunta nazionale CONI



COMPLIMENTI

Premi Mondali del Comitato Internazionale Fair Play - Complimenti e buon lavoro a **Maurizio Monego**, Segretario della Fondazione P.I. D. Chiesa, per essere stato nominato nella Commissione incaricata di esaminare le proposte che perverranno dai Club per il successivo inoltro al CIFP. Insieme a lui svolgeranno il processo di selezione il Past President Pierre Zappelli e il Consigliere internazionale Antonio Laganà.

GEMELLAGGIO INSUBRICO

[Panathlon Club Lugano](#)

sito web [leggi tutto cliccando qui](#)

- Martedì 16 dicembre: Cena di Natale (Villa Sassa)**



Panathlon Club La Malpensa, consegna la Fiamma Panathlon al Presidente del Coni Marco Riva

Encomiato il Presidente del CONI Lombardia Marco Riva per la sua filosofia di vicinanza alla persona



Cerro Maggiore - La Cena degli Auguri di Natale ha formalmente chiuso questo giovedì 11 l'anno 2025 del Panathlon Club La Malpensa. E con questo anche il mandato del Consiglio Direttivo guidato dal Presidente Sergio La Torre il cui biennio troverà compimento e passaggio di consegne nell'Assemblea del prossimo 13 gennaio.

[collegati all'articolo](#)

Panathlon Club Lecco

Al Politecnico il 9 dicembre, con ingresso libero, sono stati consegnati i Premi Panathlon del Club Lecco ai protagonisti dello sport lecchese. A Filippo Conca l'ambito Trofeo per il 2025

([collegati alla notizia](#) nel sito del club)

54 **SPORT**

La consegna martedì 9 dicembre: premi speciali a Guerra, Vedana ed Elia, targa di merito a Canottieri Lecco e Tendersini

Trofeo Panathlon a Conca

LECCO - Il dicembre, come da consuetudine, è il mese degli auguri. In questa occasione, il Panathlon Club Lecco ha consegnato ai protagonisti dello sport lecchese i premi Panathlon del 2025. La consegna, avvenuta giovedì 9 dicembre al Politecnico di Lecco, ha visto la partecipazione di numerosi atleti e tecnici. Il Club ha anche consegnato il Trofeo Panathlon 2025 a Filippo Conca, atleta di Lecco, per il suo contributo allo sport lecchese.

AMERICA GIULIO - CROCE INCONFERENZA
Giulio Croce, atleta di Lecco, ha ricevuto il premio Panathlon 2025 per il suo contributo allo sport lecchese. Il premio è stato consegnato da Sergio La Torre, Presidente del Club.

FILIPPO VEDANA - ATLETICA GARA
Filippo Vedana, atleta di Lecco, ha ricevuto il premio Panathlon 2025 per il suo contributo allo sport lecchese. Il premio è stato consegnato da Sergio La Torre, Presidente del Club.

GIORGIO GUERRA - CANOTTIERI
Giorgio Guerra, atleta di Lecco, ha ricevuto il premio Panathlon 2025 per il suo contributo allo sport lecchese. Il premio è stato consegnato da Sergio La Torre, Presidente del Club.

ELIA - TENDERSINI
Elia Tendersini, atleta di Lecco, ha ricevuto il premio Panathlon 2025 per il suo contributo allo sport lecchese. Il premio è stato consegnato da Sergio La Torre, Presidente del Club.

Panathlon Club Varese

Daniela Colonna-Prete
Amministratore - 19 dicembre alle ore 19:13 -
<https://photos.app.goo.gl/V8zjYD1xPHVbscKp8>



PHOTOS.GOOGLE.COM
2025 - Panathlon Varese - Conviviale 18/12/2025 - Festa degli Auguri con relazione "Mongolia in bicicletta" di Giovanni Montini e Paolo Bertini - Friday, Dec 19

[per foto cliccare qui](#)

Progetto Formazione / Confronto e Comunicazione del Panathlon International

Venerdì 12 dicembre si è svolta la videoconferenza con i Presidenti dei Distretti per l'avvio del Progetto Formazione / Confronto e Comunicazione, finalizzato a rafforzare la coesione interna, migliorare la comunicazione e favorire lo scambio di buone pratiche tra Club, Aree e Distretti.

Il progetto nasce con l'intento di:

- * avviare un ciclo di incontri di confronto, riflessione e formazione rivolti a tutti gli organi del Panathlon International
- * rafforzare la coesione interna attraverso momenti strutturati di dialogo
- * favorire lo scambio di esperienze e buone pratiche tra Club, Aree e Distretti
- * migliorare la comunicazione istituzionale e operativa tra i vertici del P.I. e i territori
- * offrire strumenti utili per la gestione associativa
- * creare un sistema di aggiornamento continuo, certificato e inclusivo

La formazione sarà articolata in modo differenziato nei vari Distretti. Il primo incontro, preferibilmente in presenza, si terrà sabato 24 gennaio 2026, dalle ore 9.00 alle 13.00, a Rapallo presso la sede del Panathlon International e sarà rivolto ai formatori del Distretto Italia.

Del gruppo di lavoro fanno parte il vicepresidente vicario **Stefano Giulieri**, il vicepresidente **Luigi Innocenzi** e il segretario della Fondazione P.I. – Domenico Chiesa **Maurizio Monego**.

Sabato 13 dicembre alle ore 9.00 si è riunito il Comitato di Presidenza per discutere i punti all'ordine del giorno, fra i quali:
- European Olympic Committee: 7th European Evening of Sport – 17 Novembre 2025 - Progetti Erasmus+ : aggiornamenti - Progetto Formazione - Risultati questionario di valutazione PI - Symposium su l' Intelligenza Artificiale 12 febbraio 2026, Milano - Eventi Gand 2026.

Segnaliamo il **Symposium** congiunto **"Olympic Values & Artificial Intelligence"** organizzato da International Society of Olympic Historians (ISOH), Comitato Internazionale Pierre de Coubertin (CIPC), Comitato Internazionale Fair Play (CIFP) e Panathlon International (P.I.), i cosiddetti "4 Moschettieri", che si riuniranno per la prima volta a Parigi durante i Giochi Olimpici 2024. I quell'occasione, per il Panathlon International intervenne il Past-president Pierre Zappelli, presente il Presidente Internazionale Giorgio Chinellato. Vi partecipò anche Maurizio Monego come vicepresidente del CIFP.

Il Simposio esaminerà il ruolo crescente dell'intelligenza artificiale nella ricerca, nell'educazione, nell'etica e nell'innovazione, con particolare attenzione alle sue implicazioni per il presente e il futuro del Movimento Olimpico. L'evento riunirà studiosi, esperti e professionisti per riflettere su come l'IA possa supportare e valorizzare in modo significativo il lavoro in questi ambiti. L'appuntamento è per il **12 febbraio 2026 dalle 9:00 alle 17:00, al Palazzo Lombardia, a Milano**. Per partecipare in presenza è necessario comunicare il nome a info@panathlon.net entro gennaio. L'incontro si svolgerà in presenza e sarà trasmesso simultaneamente online, consentendo la partecipazione a distanza.





Si è tenuta in videoconferenza, sulla piattaforma Zoom, la riunione della Fondazione convocata per lunedì **1° dicembre** alle ore 18:00 (CEST). Alla riunione, presieduta dal Presidente Giorgio Chinellato, hanno partecipato tutti i membri del Cda e i Revisori Nardon e Minchillo.

All'ordine del giorno figuravano le comunicazioni del Presidente e del Segretario, la presentazione delle attività svolte nel 2025 e i progetti previsti per il 2026.

Guardando al prossimo futuro, la Fondazione ha confermato il proprio impegno in diversi ambiti: parteciperà a un progetto del Panathlon International dedicato alle Olimpiadi Milano Cortina 2026, contribuirà alla stampa in italiano del libro di Yves Vanden Auweele *Joy and Pain in Sport*, e valuterà modalità significative per celebrare il 30° anniversario della propria attività. Tra le iniziative programmate rientra anche l'ideazione di nuovi concorsi grafici, sviluppati con modalità rinnovate e pensate per coinvolgere attivamente tutti i Club attraverso i Distretti del Panathlon International, con l'auspicio di una maggiore diffusione e partecipazione alle attività promosse dalla Fondazione.



La riunione si è conclusa con un clima costruttivo e con la volontà condivisa di valorizzare al meglio le iniziative previste per il nuovo anno.

COMPLIMENTI al nostro socio **Marco Riva** premiato a Crema con il prestigioso **Domenico Chiesa Award** (nella foto tra il consigliere internazionale Fabiano Gerevini, alla sua destra, e il Presidente internazionale Giorgio Chinellato)

DOMENICO CHIESA AWARD

STORICO ASSEGNAZIONE A PANATHLETI

del'INTERNATIONAL CLUB COMO

22 dicembre 2025 - **Da Panathlon Club Crema*** - Alla presenza del Presidente Internazionale Giorgio Chinellato e del Consigliere internazionale Fabiano Gerevini, il panathleta comasco **Marco Riva** - *Presidente del Comitato Regionale Lombardo del CONI e membro della Giunta Nazionale* - ha ricevuto il Domenico Chiesa Award, premio che sottolinea la sua costante dedizione e il prezioso contributo reso in tanti anni di attività come dirigente sportivo a livello nazionale. Un esempio di passione, servizio e cultura sportiva.

16 giugno 2022 - **Da Panathlon Club Como**, Presidente Edoardo Ceriani - Alla presenza del Presidente Internazionale Pierre Zappelli, di Giorgio Costa, presidente del Panathlon Distretto Italia e di Attilio Belloli, Governatore Area 2 Lombardia è stato conferito a **Patrizio Pintus** il Domenico Chiesa Award "Per lo spirito di servizio con cui rilanciò il Club di Como in un periodo complicato della sua storia, e la passione e l'orgoglio per gli ideali del Panathlon, favorendo condivisione di esperienze tra diversi club di servizio comaschi e adoperandosi anche in campo internazionale. Sua l'ideazione dell'applicazione "Panasportgame" presentata al Festival del Cinema e Televisione Sportivi a Pechino e premiata con Diploma d'Onore al 30th Milano

International FICTS Fest 2012. Ha contribuito, inoltre, alla stesura del documento di proposta (2009) del Panathlon International per i programmi educativo culturali dei Giochi Olimpici della Gioventù (YOG) lanciati dal Comitato Olimpico Internazionale”.

12 dicembre 2019 - Da Panathlon Club Como, Presidente Achille Mojoli - Alla presenza del Presidente Internazionale Pierre Zappelli e della nipote di Domenico Chiesa, Marina, è stato conferito a **Claudio Pecci** il Domenico Chiesa Award “Per la vivacità delle idee e per la consistenza dei progetti che, nell’ambito della cultura Panathletica, hanno permesso la realizzazione di valide e molteplici iniziative, rafforzando così l’autorevolezza e la credibilità del Club di Como, dando lustro all’intera Associazione”.

14 giugno 2014 - Da Panathlon Club Como, Presidente Patrizio Pintus - Alla presenza del Presidente Internazionale Giacomo Santini, del Consigliere Internazionale Giuseppe Gianduia, del Presidente P.I. Distretto Italia Federico Ghio, del Presidente P.I. Distretto Svizzera Pier Zappelli e del Governatore P.I. Lombardia Lorenzo Branzoni, è stato consegnato a **Renata Soliani** il Domenico Chiesa Award con la motivazione: “Da prima donna Presidente del Club a prima presenza femminile nel Consiglio Internazionale che ha saputo trasmettere con passione e dedizione i valori panathletici”.

30 Maggio 2009 - Dai presidenti dei club dell'Area 02 – Lombardia* - Alla presenza di tutti i presidenti di Area, Enrico Prandi, Presidente Internazionale, ha consegnato ad **Antonio Spallino** il Domenico Chiesa Award con la seguente motivazione: " ... per la professionalità e il grande impegno culturale profusi per la crescita del Panathlon International e per la promozione e diffusione degli ideali sportivi panathletici ed olimpici a livello nazionale ed internazionale".

Dicembre 2006 - Da Panathlon Club Como – Il Presidente Claudio Pecci ha consegnato il Domenico Chiesa Award a **Viscardo Brunelli** “Per la passione dimostrata e lo spirito di servizio prodigato con generosità nel tramandare le stagioni della vita panathletica comasca.”

Nota: fra gli insigniti del Domenico Chiesa Award c’è anche **Maurizio Monego** (dal 2 agosto 2022 panathleta del Club di Como) insignito **dall’Area 01 Triveneto** il 31/10/2013 - mentre era past manager del Club di Venezia - con la seguente motivazione: “Uomo di vasta cultura e panathleta fondamentale del patrimonio intellettuale del nostro Movimento, ha contribuito con le sue azioni a rafforzare ed elevare il ruolo del Panathlon nel mondo, divulgandone i principi fondamentali del pensiero etico-sportivo. Il prestigio acquisito dall’Area 1, attraverso la Sua azione, fa di Maurizio un personaggio insostituibile.”



COMMISSIONI anno 2025



Comitato festeggiamenti 70esimo Panathlon Como

Presidente Sergio SALA
Componenti Giuseppe CERESA, Niki D'ANGELO, Paolo FRIGERIO e Claudio PECCI



Commissione Cultura

Presidente Claudio PECCI
Componenti Maurizio MONEGO, Giovanni PORTA, Manlio SIANI e Lorenzo SPALLINO



Commissione Dote Panathlon

Presidente Umberto VERCELLINI
Componenti Massimo AIOLFI, Niki D'ANGELO e Lorenzo LONGHI



Commissione Fairplay

Presidente Roberta ZANONI
Componenti Roberto CASNATI, Mauro CONSONNI, Fabio GATTI SILO, Gianluca GIUSSANI, Fabrizio PUGLIA e Luciano SANAVIO



Commissione Etica per la vita e Sport sostenibile

Presidente Achille MOJOLI
Componenti Roberto CASNATI, Enzo MOLTENI, Mariapia RONCORONI e Alberto URBINATI



Commissione Eventi

Presidente Sergio SALA
Componenti Giuseppe CERESA e Niki D'ANGELO



Commissione Giovani, Scuola ed Educazione

Presidente Mariapia RONCORONI
Componenti Guido CORTI, Elisa MOROSI, Renata SOLLANI e Alberto URBINATI



Commissione Immagine e Comunicazione

Presidente Renata SOLLANI
Componenti Roberto CASNATI, Massimo CICERI, Guido CORTI, Maurizio MONEGO e Rodolfo POZZI



Commissione Impianti sportivi e Rapporti con la PA

Presidente Niki D'ANGELO
Componenti Massimo AIOLFI, Guido BRUNO, Mario BULGHERONI, Fabrizio PUGLIA e Fabrizio QUAGLINO



Commissione Nuovi soci

Presidente Pierantonio FRIGERIO
Componenti Marino MASPEL e Giovanni TONGHINI



Commissione Premio Panathlon Giovani Allianz Bank

Presidente Davide CALABRÒ
Componenti Patrizio PINTUS, Alessandro SALADANNA, Giovanni TONGHINI e Fabio VOLONTÈ



Commissione Sport paralimpici, disabilità e inclusione

Presidente Claudio VACCANI
Componenti Luigi COLOMBO, Antonio CONSONNI, Enrico DELL'ACQUA, Tom GERLI, Marta LABATE ed Enzo MOLTENI

1954 - 2024



Anni di Cultura
Sportiva

2024 - 2025

Presidente

Edoardo Ceriani

Past President

Achille Mojoli

Consiglieri

Davide Calabrò

(Vicepresidente vicario)

Roberta Zanoni

(Vicepresidente e Cerimoniera)

Luciano Sanavio

(Segretario)

Gianluca Giussani

(Tesoriere)

Niki D'Angelo

Fabio Gatti

Claudio Vaccani

Umberto Vercellini

Fabio Volontè

Collegio di Revisione Contabile

Rodolfo Pozzi *(Presidente)*

Erio Molteni

Giovanni Tonghini

Collegio Arbitrale

Claudio Bocchietti *(Presidente)*

Pierantonio Frigerio

Tomaso Gerli

Notiziario

a cura
di Renata Soliani

COLLABORANO CON NOI

OFFICIAL PARTNER



SERVICE PARTNER



Allianz Bank
Financial Advisors

Recapiti club

como@panathlon.net

Segreteria

Luciano Sanavio:

lucianosanavio1@gmail.com

Posta cartacea:

c/o CONI Provinciale Como –
Viale Masia, 42 – 22100 COMO

