



# FRIULI



centro sportivo italiano  
comitato provinciale di udine

## Maggio 2011

### Notiziario di informazione e cultura sportiva

#### del Centro Sportivo Italiano di Udine - Anno XXII

##### SOMMARIO



#### SEGRETERIA-COMITATO CSI

Sport e intolleranza .....PAG.1



#### CORSA IN MONTAGNA

44° Trofeo Sen. Michele Gortani.....PAG.2



#### PALLAVOLO

Finali Provinciali .....PAG.2



#### VARIE

Nordic Walking .....PAG.4

## SEGRETERIA-COMITATO CSI

### SPORT E INTOLLERANZA

*"Prima di tutto vennero a prendere gli zingari  
e fui contento perchè rubacchiavano.  
Poi vennero a prendere gli ebrei e stetti zitto  
perchè mi stavano antipatici.*

*Poi vennero a prendere gli omosessuali  
e fui sollevato perchè mi erano fastidiosi.*

*Poi vennero a prendere i comunisti  
ed io non dissi niente perchè non ero comunista.*

*Un giorno vennero a prendere me  
e non c'era rimasto nessuno a protestare."*

Con questa frase di Bertold Brecht introduciamo un appuntamento in cui si concilieranno temi d'attualità e sport, con descrizioni della realtà sportiva in genere e nello specifico del csi, con la speranza di suscitare l'interesse dei lettori ed invogliarli ad una riflessione e, perchè no, ad un intervento. La frase del poeta e regista tedesco riassume il razzismo del 1900 evidenziando la globalità del fenomeno e la non esclusione di nessuno dalla possibilità di esserne vittima. Diventa più attuale l'accanirsi contro le debolezze altrui e sottolineare come nessuno ne è completamente privo. Ci sono però razze, soggetti, categorie, persone singole su cui magari risulta più facile farlo nella vita di tutti i giorni, e facendo parte lo sport della vita quotidiana, sono presenti episodi anche in esso.

Ma si tratta sempre di razzismo vero e proprio o la questione è cambiata?

In particolare nel mondo dello sport accade che il razzismo venga confuso con un'intolleranza e insofferenza più vive in noi rispetto al passato, e forse risulta più importante capire le motivazioni di questi sentimenti piuttosto che condurre una battaglia invisibile contro un presunto diffuso razzismo. Senza fraintendimenti, il razzismo esiste, ma è limitato e non costituisce nè il problema di base nè la spinta ad espressioni generiche di intolleranza e violenza, che condanniamo così frequentemente. Il ruolo che può avere lo sport è proprio agire su questa insofferenza e non direttamente sul razzismo che è qualcosa di più grande e complesso e si finisce costantemente col riassumere il problema con immagini di sportivi di razze diverse che si divertono insieme o con i classici slogan. Parlando in generale i numerosi proclami contro il razzismo possono non provocare risposte ed anche indurre le persone a porsi dei quesiti: "se io applico il principio del peace&love e del rispetto con le culture diverse dalla mia ricevo lo stesso trattamento dalla stesse?" domanda sicuramente limitante per uno sviluppo futuro della società globalizzata ma legittima in un'ottica di dare e avere.

Quindi una visione dello sport che combatte l'intolleranza e forme di aggressività repressa in generale risulterebbe più motivante e motivata rispetto ad una lotta al razzismo. Insultare una razza è diventato non più forma di reale razzismo, quello che ha contraddistinto la politica per alcuni decenni del 1900, se non in caso di minoranze ancora politicamente convinte, ma si può paragonare ad un insulto ad un familiare, ad un calcio alla cavaglia sapendo che è già dolente: in sostanza colpire moralmente o fisicamente nei punti deboli più classici come appunto la razza la famiglia ecc. cose a noi tutti molto care. Colpire una persona nelle sue debolezze per nostre quotidiane insofferenze, per prevaricare nella competizione chi ci è di fronte. Stesso discorso si può applicare al tifo, poco è il reale razzismo, molta è l'ignoranza e la voglia di indebolire l'avversario puntando sulle sue debolezze.

Sensibilizzare a questi aspetti confusi col razzismo stadi, palazzetti, campionati in cui sono coinvolti milioni di tifosi e sportivi è un dovere ma un successo globale e totale è pura utopia.

Partire da realtà più piccole, in cui i valori sono più facilmente radicabili nella cultura sportiva dell'ente può essere un modo da cui partire, con la speranza di un effetto a cascata. Realtà come il csi appunto, in cui sono ogni anno di più gli iscritti provenienti da stati esteri e culture lontanissime dalla nostra. Ed analizzando le attività dei più piccoli si può notare come la crescita sarà esponenziale nei prossimi anni: sempre più stranieri nello sport come nella società.

Ma come potrebbe comportarsi il nostro ente per rendere l'integrazione indolore ed evitare episodi di insofferenza sopra descritti nel mondo dello sport?

Seguendo la logica dell'articolo, come già detto, penso che gli slogan che dicono stop al razzismo siano più dovuti che pertinenti ed utili, ma fuorvianti al problema maggiore. Come già anticipato bisognerebbe lavorare sull'intolleranza e l'insofferenza sopracitate, sull'aggressività che sfocia in forme di razzismo ma di cui il razzismo non è nella maggior parte dei casi il problema basilare, focalizzare quindi il vero obiettivo da raggiungere. Agire su noi stessi per fare in modo di arrivare

all'attività sportiva senza voglia di prevaricazione sotto forma di violenza di ogni tipo ma solamente come confronto di abilità condito da una sana dose di divertimento. Lavorare quindi sul "saper affrontare le esperienze", in questo caso lo sport, senza la necessità di tirare in ballo le ideologie di ognuno. Nel caso del csi estendere appunto la cultura e i valori dell'ente dai vertici ad ogni collaboratore per finire agli atleti. Le insofferenze dovrebbero trasformarsi da abitudini a note stonate nello sport e nella vita in generale, non è un percorso semplice soprattutto perchè prevede un lavoro sul proprio modo di vivere le cose e i propri pensieri, su di sè in definitiva. Ci proviamo?

RESPONSABILE AREA FORMAZIONE - Manuel Pilotto

## PREMIAZIONI FINALI ATTIVITA' 2010/11

### GRAND PRIX CORSA CAMPESTRE 2011.



Sabato 28 maggio 2011 alle ore 16.30 a Cividale del Friuli presso la Scuola Media "Amalia Piccoli" in Via Udine (vicino la Caserma degli Alpini) si terranno le premiazioni finali del Circuito del CSI Udine di Corsa Campestre.

## CORSA IN MONTAGNA

### 44° TROFEO SEN. MICHELE GORTANI



Mercoledì 13 aprile nella Sala Consiliare del Comune di Venzone si è tenuta la riunione per programmare l'attività estiva del CSI Udine di Corsa in Montagna (44° Trofeo Gortani), staffette e gare podistiche varie e per

approvare il regolamento insieme al calendario gare, ecco le date e le categorie.

## CORSA IN MONTAGNA 2011

### 44° TROFEO SEN. MICHELE GORTANI

#### CALENDARIO DELLE GARE

	DATA	LOCALITÀ'		ORGANIZZAZIONE
1	dom 22 maggio	CHIUSAFORTE	TUTTE	G.S. ALPINI UDINE
2	sab 18 giugno	MUINA DI OVARO	ER-C-A	U.S. OVARO-POL. FRIULI
3	dom 26 giugno	TERZO DI TOLMEZZO	TUTTE	A.S.D. CARNIATLETICA
4	sab 2 luglio	PALUZZA	TUTTE	US ALDO MORO PALUZZA
5	sab 23 luglio	AUPA (PONTEBBA)	TUTTE	VAL GLERIS PONTEBBA
6	sab 30 luglio	MOGGIO	TUTTE	G. ATLETICA MOGGESE
7	sab 3 settembre	??? IN SOSPEO OVARO ???	TUTTE	
8	dom 11 settembre	CLEULIS di PALUZZA	TUTTE	POL. TIMAUCLEULIS
9	dom 9 ottobre	TARCIETTA di PULFERO	TUTTE	G.S. ALPINI PULFERO

#### CATEGORIE E DISTANZE DI GARA

Categoria	Anno di nascita	distanze femminili	distanze maschili
Esordienti	2000/01/02	800 m.	800 m.
Ragazzi	1998/99	1000 m.	1500 m.
Cadetti	1996/97	1500 m.	2500 m.
Allievi	1994/95	2500 m.	3500 m.
Juniors	1992/93	3500 m.	5000 m.
Seniores	1981/91	5000 m.	9000 m.
Amatori A	1971/80	5000 m.	9000 m..
Amatori B	1961/70	5000 m.	9000 m.
Veterane Femm	1960 e prec.	5000 m	-
Veterani A Masc	1960/51	-	9000 m
Veterani B Masc	1950 e prec.	-	5000 m.

Commissione Atletica Leggera (Adriano Zanchetta)

## PALLAVOLO

### FINALI PROVINCIALI

La stagione 2010/11 con le finali provinciali previste domenica 29 maggio nel palazzetto di Tarvisio è arrivata al rush finale, cominciata lunedì 4 ottobre con la prima partita dei gironi preliminari, che ha decretato le 20 squadre più attrezzate che sono andate a comporre i due gironi del campionato Open per la disputa del titolo provinciale e per la vincitrice l'accesso alle fasi regionali-interregionali ed eventualmente nazionali e per le restanti altre 12 squadre l'accesso a un girone unico denominato campionato Amatori.

32 squadre ai nastri di partenza, 4 defezioni rispetto all'anno scorso e 3 nuovi ingressi, Random Aurora Volley Udine (è la terza squadra della società Aurora Volley Udine presente nel campionato), Team UP Tessitura ed E' vento nuovo (Pol.Zugliano) che dopo un paio d'anni d'assenza ritornano in campo.



Al momento dell'uscita dell'articolo siamo giunti alle partite di ritorno delle semifinali dei Play Off sia del campionato Open che del campionato Amatori.

Nel campionato Open la prima semifinale, un remake della stagione passata, a visto prevalere nella partita di andata, fuori casa gli Amatori Povoletto sull'Aurora Volley Udine per 3 a 1, mentre nella partita di ritorno si sono invertite le parti con l'Aurora Volley Udine che è andata a espugnare il campo del Povoletto sempre per 3 a 1, si andrà alla bella; mentre nella seconda semifinale da segnalare il nome nuovo della squadra A lè compagn che è uscita sconfitta dagli incontri contro l'Enologic Voley Team, 3 a 1 e 3 a 2 i parziali a favore di quest'ultima che è la prima finalista; molto combattute tutte e due le sfide, con set vinti ai vantaggi o con il minimo scarto, segno di un equilibrio di forze in campo rotto solo o da una grandissima giocata o da una palla fuori di poco.

Nel campionato Amatori, molto combattuto fino alla fine della regular season, tra la terza e la sesta classificata solo 3 punti di



distacco, la semifinale tra VB Carnia , arrivata prima e l'ASD Faedis arrivata quarta è sull' 1 a 1 e si andrà quindi alla bella, mentre nell'altra semifinale tra Val Gleris, arrivata seconda e Bulli e Pupe Stella Volley, arrivata terza ha visto prevalere Val Gleris che è quindi la prima finalista.



Un campionato che ancora una volta si è migliorato rispetto alla stagione passata, ben 585 tesserati tra dirigenti e atleti, 462 le partite che saranno disputate tra gironi preliminari, campionato Open, campionato Amatori, Play Off e finali provinciali; dalle 28 alle 30 partite stagionali per ogni squadra ( a seconda di eventuali belle o gironi) con una media di 28.8 partite annue. Senza parlare del livello tecnico che si sta sempre di più alzando, se scorriamo la lista atleti delle squadre semifinaliste del campionato Open, troviamo atleti che non più di due anni fa, se non l'anno scorso giocavano in serie C o addirittura B, a dimostrazione che il campionato è sempre più preso in considerazione nel panorama pallavolistico provinciale.



Una crescita quello del movimento pallavolo dovuta a più fattori in primis al grande impegno dei componenti della commissione pallavolo, che lo ricordo a titolo gratuito, organizzano le varie fasi del campionato, lo tengono aggiornato con i comunicati, si preoccupano di soddisfare le varie richieste delle squadre; grazie alla formula del campionato, che ogni anno cerca di essere più avvincente e grazie al grande lavoro dei responsabili delle squadre che in prima persona si adoperano per tenere i contatti, iscrivere la squadra, organizzare le partite casalinghe etc. ed infine è forse il più importante grazie alla tanta voglia di pallavolo che ancora c'è in chi la "giocata" o chi la vuole iniziare.





**centro sportivo italiano**  
comitato provinciale di udine

**Finali Campionato Provinciale  
Pallavolo Open Misto 3+3**

**Domenica 29 maggio 2011**



**Palazzetto dello Sport  
di Tarvisio**

Provincia di Udine  
Provincia di Udine



**Programma:**

**Ore 9.15**  
**Ritrovo in palestra**

**Ore 9.45**  
**Inizio finali**  
**32°-3° posto**

**Ore 16.30**  
**Finale 1°-2° posto**

**Ore 18.30**  
**Premiazioni**



Come detto in precedenza quest'anno le finali provinciali si terranno a Tarvisio, come riportato sopra dalla locandina, l'organizzazione della manifestazione sarà curata dalla commissione pallavolo del CSI in collaborazione con la società che ci ospita l'ASD Val Gleris, e come ogni anno sarà una giornata per festeggiare la fine di un campionato in amicizia e allegria, con il momento clou della finalissima del primo e secondo posto, dove ci si schiererà con l'una o l'altra squadra, secondo le simpatie, delle conoscenze, delle forze in campo e a seguire ci saranno le premiazioni, con l'identico premio (un pallone di pallavolo) per tutte le squadre dalla 32<sup>a</sup> alla 1<sup>a</sup>, senza distinzioni nel vero spirito del Centro Sportivo Italiano.

COMMISSIONE PALLAVOLO

## VARIE

### NORDIC WALKING

Udine Nordic Walking e Benessere A.S.D., è un'Associazione che promuove la diffusione del Nordic Walking nel territorio di Udine e della provincia. Attraverso essa, desideriamo offrire la possibilità a tutti di poter iniziare a fare delle camminate "dinamiche" e all'aria aperta, conoscendo ed ammirando i paesaggi che il Nostro territorio ci regala, nel segno della spensieratezza, del rilassamento, del divertimento e dello stare in compagnia.

Il Nordic Walking consiste in una camminata con i bastoncini, i quali vengono utilizzati in modo coordinato e la cui funzione, oltre a riequilibrare la camminata, non è quella di un semplice

appoggio, bensì di una spinta che rende l'andamento fluido e dinamico. Il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, **umentare il dispendio energetico** a parità di velocità e di distanza percorsa rispetto ad una normale camminata e, nel contempo, permettere di **migliorare la forma fisica**. Si può praticare tutto l'anno, in qualsiasi posto ci si trovi, in compagnia o da soli, ovviamente ..... sempre assieme ai bastoncini di Nordic.



**UDINE NORDIC WALKING E BENESSERE A.S.D.**

SE ANCHE TU SEI CONVINTO CHE L'UOMO SIA NATO PER CAMMINARE,  
SE ANCHE TU SAI TRARRE I BENEFICI DA UNA BELLA CAMMINATA IMMERSO NELLA NATURA,  
SE ANCHE TU VUOI TONIFICARE PIU' DEL 90% DEI MUSCOLI DEL TUO CORPO  
E VUOI DARE UN'ACCELERATA AL TUO METABOLISMO

**ALLORA VIENI A SCOPRIRE IL NORDIC WALKING!!!!**

CON IL CORSO BASE INTENSIVO

che si svolgerà in 2 incontri nei giorni:  
SABATO 11 GIUGNO ORE 9.30 - 12.00 E 15.00 - 17.00  
DOMENICA 12 GIUGNO ORE 10.00 - 12.00 E 15.00 - 17.00  
ritrovo al PARCO DEL CORMOR (zona chioschi).

Per poter garantire a tutti i partecipanti di essere seguiti bene, sono ammesse al massimo 10 persone a corso.

Invitiamo coloro che fossero interessati a prenotarsi anticipatamente:  
all'indirizzo mail [udinenwb@gmail.com](mailto:udinenwb@gmail.com) oppure telefonicamente al numero 328/2840277.

**E TU CHE FAI? NON VUOI DIVERTIRTI CON I BASTONCINI?**

Visita il sito [www.udinenordicwalking.it](http://www.udinenordicwalking.it)

Scuola Italiana  
**Nordic Walking**

Noi siamo orgogliosi di proporre questa attività principalmente perché è fonte di **molteplici benefici**, sia per il corpo che per la mente: fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei e addominali, migliora l'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione, si scaricano le tensioni muscolari accumulate ed infine, ma non per ultimo, aumenta il metabolismo permettendo di perdere facilmente il peso in eccesso.

L'Associazione propone **dei corsi base** in cui l'allievo acquisisce la capacità di camminare con la tecnica corretta di Nordic Walking in modo autonomo. Partecipare al corso è semplice: basta avere un paio di scarpe da ginnastica ed un abbigliamento comodo, i bastoncini sono messi a disposizione dall'Associazione. Per il miglioramento della tecnica e per mantenere in forma il proprio corpo, viene organizzata **almeno una volta alla settimana** un'uscita di Nordic Walking a Udine.

Il **prossimo corso base** di Nordic Walking, strutturato in un week-end intensivo, avrà inizio **sabato 12 giugno** dalle ore 09.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00 e terminerà **domenica 13 giugno** dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00. Consigliamo di **prenotarsi anticipatamente** via mail [udinenwb@gmail.com](mailto:udinenwb@gmail.com) o per tel. 328/2840277, dal momento che per poter seguire con la massima serietà e dedizione ogni singolo allievo, sono ammessi al massimo 10 partecipanti per corso.

E per coloro che vogliono ritrovare facilmente il proprio **peso forma**, senza diete e senza privazioni, ma semplicemente imparando ad adottare nuove abitudini utili e liberandosi di quelle non utili, cioè quelle che ancora ci intrappolano in un corpo che non vogliamo, l'Associazione organizza **"L'AUTOBUS DEL BENESSERE"**: un viaggio che permette di acquisire consapevolezza del perché fino ad oggi non abbiamo il corpo che desideriamo, e di che cosa, semplicemente modificando i nostri pensieri, possiamo fare per averlo. Il corso, che ci piace definire <esperienziale> perché ci sono molti esercizi pratici che permettono di fare immediatamente delle significative esperienze di cambiamento, è tenuto da Luana Svaizer, Master in PNL e istruttrice di Nordic Walking.



Siete **invitati** a partecipare alla presentazione gratuita dell'AUTOBUS DEL BENESSERE, che si terrà presso Naturali Strategie Centro Benessere, in Via Zampis 8 a Plaino (UD) il 26 maggio ore 19.00 previo prenotazione via sms 328/2840277 o via mail [udinenwb@gmail.com](mailto:udinenwb@gmail.com).

Se desiderate avere più informazioni sulle attività della nostra Associazione, che è in continua evoluzione per offrirvi modi sempre più semplici e divertenti per raggiungere il benessere e un'ottima forma fisica, potete visitare il nostro sito **udinenordicwalking.it**.

Il Presidente FRANCESCO POTASSO



**FRIULI**

DIREZIONE E REDAZIONE  
Via Cairoli, 7 33100 UDINE  
Tel. 0432295285 Fax 043221957  
<http://www.csi-udine.it>  
mail: [didier.pontello@csi-udine.it](mailto:didier.pontello@csi-udine.it)

Redattore: Didier Pontello  
Hanno collaborato:  
RESPONSABILE AREA FORMAZIONE - Manuel Pilotto  
COMMISSIONE ATLETICA - CSI UDINE  
Francesco Potasso

Stampa: SOTES di M. e F. Galliussi s.a.s.  
V.le XXIII Marzo, 50 - 33100 Udine

Pubblicazione già iscritta al n. 402 del Registro  
Stampa del Tribunale di Udine del 7 giugno 1977  
e al n. 13 dell'11-6-1985