

Campionati italiani Acrogym Uisp Fano 2010

Davvero un momento fantastico per l'Acrogym Vignate. La tenacia, lo spirito di gruppo e il team perfetto che ha saputo sempre coinvolgere e incitare la squadra a "Non Mollare Mai" ci ha permesso quest'anno, dopo anni di dura gavetta, di scalare la classifica raggiungendo meritatamente i posti d'onore.

Quest'anno è stato per noi veramente straordinario, in tutti i sensi. Nella storia della nostra società, mai era successo che tutte le ginnaste, ognuna nella propria categoria, salissero sul podio in entrambe le prove regionali svoltesi a Lodi e Mantova.

Grande squadra per una grande istruttrice: MARTA RIGON. E' semplicemente fantastica e in questi anni si è rivelata un'ottima Coach, capace, competente in tutte le sue scelte sia di preparazione che di strategie sportive; davvero una ragazza superlativa.



Al suo fianco Sara che con grande professionalità, semplicità e umanità assiste e segue le ragazze supportandole anche moralmente nei loro momenti critici.

Siamo orgogliosi che nella nostra disciplina regni un'armonia impeccabile; ormai nell'agonismo siamo competitivi e questo fa sì che tutti partecipino attivamente agli appuntamenti sportivi. Come sempre, emozionati e con il fiato sospeso,

i genitori che seguono attentamente ogni esecuzione delle ragazze e le incitano con grandi applausi.

Un meritato plauso a tutte le ginnaste ed alle nostre campionesse d'Italia.

CAMPIONATO C:
MARTA LAMIANI-MAGENIS CHIARE

TRIO di 2° CAT:
NICOL COCCO, JANDOLO COSSU ELISA, FILIPAZZI SARA

DUO di 1° CAT:
FEDERICA BAGLIERI, MAIDA MAZZOLA

La squadra in serata, ha festeggiato con danze, karaoke e tanto divertimento, al Ristorante

"IL BAFFO" di RICCIONE, ormai diventato il punto di riferimento per la conclusione del nostro anno sportivo.

L'acrogym Vignate annovera le seguenti ginnaste:

Lara Papetti, Marta Lamiani, Giulia Calatroni, Francesca



Dossena, Monica Di Cesare, Gaia Cadamosti, Michela Gallarini, Martina Semeraro, Ilenia Oppedisano, Cocco Nicol, Jandolo Cossu Elisa, Martina Gioia, Marta Gorla, Noemi Perrone, Filipazzi Sara, Tavazzi Beatrice, Magenisi Chiara, Facchetti Alessia, Ilenia Cadamosti, Paola Rapino.

Simona Polloni
ASD Ginnastica Vignate

GINNASTICA ARTISTICA

Anche le bimbe dell'artistica quest'anno al trofeo dei Centri Olimpia hanno ottenuto un meritato 3 posto a sorpresa con grande freddezza e determinazione; nel loro piccolo sono state bravissime, e per tutte le altre, una deliziosa prova, consolidata da un buon piazzamento, frutto di ore di palestra dedicate a questo appuntamento. Patrizia ed Elena con maestria hanno accompagnato le piccole ginnaste a Cologno Monzese.

Il presidente
Simona Polloni

Regate in solitario Un vignatese in cresta d'onda per la Transat 6.50 del 2011

Sogno di tanti, conquista di pochi

*4.200 miglia nelle acque dell'oceano Atlantico.
Ecco l'avventura di Luca Sabiu
e della sua splendida barca ITA-538*

Più che una regata, la Transat 6.50 rappresenta un traguardo, un obiettivo per chi la voglia di blu ce l'ha nel sangue. E qui si parla del blu profondo, quello dell'Oceano Atlantico che visto da vicino lascia senza respiro, ancora di più se si è in completa solitudine e su una barca di soli sei metri e mezzo. Ecco l'avventura a cui si sta preparando Luca Sabiu (35 anni), imprenditore di professione a Vignate e skipper per passione. Un percorso di ben 4.200 miglia, da La Charente-Maritime (Francia) fino a Salvador de Bahia (Brasile), passando per Funchal (Madeira), in una competizione dove le tecnologie costose sono off-limit e non servono i grandi budget - e i grandi sponsor - dell'America's Cup. Per arrivare fino in fondo a questa sfida con la natura, ma soprattutto con se stessi, servono un'enorme forza di volontà, una buona dose di strategia, un pizzico di fortuna e tantissima preparazione. Da mesi,

infatti, Luca sta studiando carteggio, astronomia, primo soccorso e meteorologia. Tutte materie già affrontate per ottenere la qualifica di comandante di navi e i tanti brevetti per la ricerca e il soccorso in mare. Insomma, roba da duri. Non a caso, solo i migliori 80 skipper al mondo partecipano alla Transat 6.50 e solo dopo aver dato prova delle proprie capacità superando le 1.000 miglia della regata di qualifica più altre mille nelle varie regate ufficiali della classe francese. Ma lo studio, da solo, non basta. Per affrontare i capricci di Eolo e Poseidone, serve una preparazione atletica durissima nonché un attento allestimento tecnico della barca, con una serie pressoché infinita di piccoli accorgimenti e aggiustamenti alle vele e allo scafo. Senza dimenticare l'albero, le sartie e i timoni, tutto al fine di guadagnare qualche nodo in velocità. In una barca di 6,5 metri e 800 chili di peso, quasi un 'guscio di noce in mezzo

all'oceano', tutto lo spazio disponibile è destinato a ciò che veramente serve: vele (sei più due da tempesta per correre sempre al massimo), kit di riparazione, pronto soccorso, viveri e una scorta d'acqua dolce (vedi immagine). Scordatevi allora un bagno, un letto, una cucina o altri comfort, perché partecipare alla Transat 6.50 significa entrare in un mondo dove ci si può concedere solo 20 minuti di sonno ogni ora - per mantenere la rotta e restare sempre allerta - e si mangia tassativamente cibo disidratato e liofilizzato. Anche in mezzo al mare, però, non si può stare senza l'elettricità, ottenuta attraverso un pannello fotovoltaico in poppa e una pila combustibile. Così si alimentano le sveglie, le luci di posizione, le radio (Vhf più Ssb per ascoltare qualche bollettino meteo dove possibile) insieme al pilota che permette di fissare una direzione e mantenere la barca verso quell'orientamento. Tutto il resto è fatto dallo skipper che deve

continuamente aggiustare le regolazioni a ogni cambio delle condizioni meteo. E nell'oceano si può passare dalla calma più piatta alle raffiche di vento oltre i 50 nodi in un batter d'occhio, per cui non ci si può mai distrarre.

D: «Perché, allora, intraprendere un progetto così pericoloso?»

«Affrontare la Transat 6.50 è una prova di coraggio, ma soprattutto una sfida con le forze della natura e i propri limiti. Per vincerla ci si deve concentrare sull'obiettivo perché è con la forza di volontà che si vincono le sfide. Sono questi i valori che spingono gli skipper a partecipare alla Transat e le aziende a sponsorizzarli», confida Luca Sabiu.

D: «Chi ti sostiene in quest'avventura?»

R: «Il mio main sponsor è Keylog, società consortile con sedi in tutta Italia, specializzata nella logistica e nel facility management. Hanno scelto di sponsorizzarmi perché anche loro, ogni giorno, mettono in campo valori come la determinazione, la passione e il coraggio.»

D: «Com'è possibile conciliare un'impresa del genere con il lavoro, in termini di tempo

ed energie?»

R: «È dura riuscire a incastrare tutto. Però, per completare la Transat, servono circa venti giorni: in pratica è come se mi prendessi due settimane di ferie, niente di più. Energie? Per tanti, andare in barca è faticoso, io invece mi ricarico e arrivo al lavoro pronto a dare il massimo.»

D: «E la famiglia?»

R: «Senza dubbio, la mia fortuna più grande è stata quella di aver trovato mia moglie Monica che è una compagna straordinaria: sa quanto io ci tenga a questa avventura ed è quindi al mio fianco, sempre pronta a spronarmi. Insieme ai miei due bimbi, Marco (8 anni) e Margherita (2 anni), forma il mio 'motore' e so che sarà proprio questo ciò che mi farà raggiungere il traguardo a Bahia, perché loro saranno lì ad aspettarmi.»

Appuntamento allora al 16 agosto p.v. per la regata di qualifica ufficiale della Classe Mini francese: dal golfo del Leone, un percorso nel Mediterraneo di oltre 1.000 miglia, ideato appositamente per portare allo stremo le capacità fisiche e mentali dello skipper.

Luca, buon vento!

Sailing Team Milano