

VIVA VOCE Al microfono il Vice Presidente Angelo Volontè SEMPRE ALLA RICERCA DI SPONSOR MA NON SOLO!

Uno dei dirigenti più storici della Caronnesse sotto i riflettori

Da ala sinistra della Caronnesse a Vice Presidente: Angelo Volontè, ovvero chi ha nel cuore il calcio come lui, non appenderà mai le scarpette al chiodo! Forse adesso gli sforzi non sono più fisici, ma sicuramente quelli che sta facendo per cercare sponsor e intrattenere rapporti con le istituzioni (dal Comune alla Siae) sono immensi. Il nostro Vice Presidente, che all'interno della Caronnesse ha la delega alle relazioni pubbliche e ai rapporti con gli sponsors, è sicuramente tra i consiglieri più storici nell'ambito del Consiglio societario, dove negli anni ha ricoperto diversi ruoli fondamentali legati alla parte organizzativa e finanziaria dell'associazione rossoblu. Sfruttando la sua conoscenza del mercato saronnese Angelo ha nel tempo implementato il suo network di contatti riuscendo a coinvolgere i principali imprenditori della zona nella causa caronnesse. Con grande entusiasmo nel corso degli anni è riuscito a raccogliere il supporto di amici e conoscenti che hanno creduto nella Società e nei suoi programmi (dalla solida presenza della Prima Squadra nell'ostica serie D allo sviluppo di tutto il settore giovanile agonistico e di base) e che l'hanno fatta diventare un sicuro punto di riferimento nel panorama calcistico lombardo. Certo, la crisi che attanaglia ora l'economia italiana e mondiale rende tutto più difficile; le aziende, prima di confermare il supporto ad una squadra, valutano e rivalutano i pro e i contro e le proprie necessità oggi sono sempre più critiche; è sempre più difficile coinvolgere nuovi sostenitori ma Angelo pur come sempre nella sua concretezza che lo contraddistingue rimane ottimista, credendo anche nel supporto dell'intero Consiglio Societario da sempre compatto e presente in



Angelo Volontè

ogni situazione. Angelo si preoccupa della ricerca di nuovi sponsor ma anche del rapporto con gli attuali sostenitori, organizzando costanti e periodici incontri raccontando gli sviluppi dell'attività della Caronnesse in ogni sfaccettatura. Uno dei compiti di Angelo è anche quello delle relazioni pubbliche e quindi dei rapporti con la pubblica amministrazione con cui, a seconda delle varie tematiche da gestire, coinvolge i diversi interlocutori tecnici della Società: sicuramente il principale progetto in essere ad oggi è il progetto di un campo sintetico al fine di concentrare nell'area del nuovo centro sportivo tutto il mondo caronnesse e tutte le squadre... allora si che avremo anche noi il nostro "Caronnetto" (!!). Si tratta di un progetto importante, tortuoso con molteplici attori sul tavolo ma siamo sicuri che alla fine il nostro sogno si avvererà in tempi non così lunghi. Passiamo dunque ai risultati che attualmente le formazioni rossoblu stanno generando ed ecco i suoi commenti a caldo: "Onestamente ero molto curioso di vedere come quest'anno poteva iniziare la stagione e devo ammettere che i risultati sono ben oltre le aspettative sia nel settore Prima Squadra che nel settore giovanile: veramente un plauso a tutti per l'enorme lavoro e la caparbieta messa sul campo, dai dirigenti agli staff tecnici. Andiamo avanti così!!!!". Da segnalare tra l'altro la felicità nel vedere sempre più tifosi sugli spalti: "Il Presidente Reina ha espresso la sua felicità, al di là dei risultati, per l'affluenza degli spettatori: tribune piene = grande soddisfazione! Continuate così, vi vogliamo sempre più numerosi!".

Francesca Garioni

CALENDARIO 2014 Coming soon..... dedicato a tutti voi!



Prima Squadra



Juniores Nazionali

VIVA VOCE Speciale Medicina: consigli importanti per la crescita di giovani campioni ma anche per i più grandi DIETA DA CAMPIONI

Importante il messaggio che il Dottor Franzesi vuole trasmettere ai nostri giocatori, in particolare ai nostri campioni in erba che ancora devono crescere e ai genitori. Frequentando i campi di calcio tutti i giorni per seguire i nostri rossoblu, il Dottore osserva come in generale tutta l'attenzione sia eccessivamente rivolta alla sola prestazione fisica mentre i risultati ancora poco valorizzati l'importanza delle buone abitudini. Tra queste l'alimentazione che, se sana e ricca di tutti i componenti nutrizionali oltre che ben equilibrata, contribuisce in modo importante al benessere psicofisico degli atleti. Al contrario una cattiva alimentazione, sempre più diffusa tra i ragazzi, che abbandonano i cibi naturali come frutta e verdure, ricche di vitamine e sali minerali, può avere tutta una serie di conseguenze dannose a carico della salute durante l'attività fisica con riduzione dei livelli di prestazione e incidenza degli infortuni. Un importante ruolo lo gioca l'eccesso di dolci ed alimenti grassi che ha come conseguenza estrema l'obesità con tutte le malattie associate. Dato che far bene in campo vuol dire anche alimentarsi nel modo corretto, ecco qualche utile consiglio per mettere nella condizione di poter esprimersi al meglio i nostri atleti, a partire dai più piccoli:

1) **DIETA RICCA IN FRUTTA E VERDURA, MEGLIO CRUDA PER MANTENERE INALTERATI I PRINCIPI NUTRIZIONALI** Il ricco contenuto di vitamine, oligoelementi e



Antonino Franzesi

fibre, migliora le difese immunitarie dell'organismo, stabilizza la funzione intestinale evitando fenomeni di cattivo assorbimento, favorisce l'eliminazione dei radicali liberi (sostanze tossiche prodotte dall'organismo in misura maggiore durante lo sforzo fisico). Durante la stagione invernale gli agrumi, ricchi di vitamina C, difendono l'organismo dalle forme influenzali.

2) **DIETA POVERA DI DOLCI E ALIMENTI GRASSI** Favoriscono l'obesità già nei bambini e ragazzi predisponendo il soggetto ad ammalarsi di diabete, ipertensione, ischemia cerebrale, malattie del cuore, del fegato e dei reni.

3) **INTEGRARE IL PESCE NELLA DIETA** Almeno 2 volte la settimana protegge i vasi sanguigni evitando l'accumulo dannoso di colesterolo

4) **ADEGUATO PASTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO O DELLA GARA**

- NUTRIRSI ADEGUATAMENTE MA SENZA ESAGERARE

Uno scarso apporto calorico prima dell'attività fisica ha conseguenze dannosissime e favorisce gli infortuni, è come se alla macchina mancasse la benzina.

- TERMINARE IL PASTO 3 ORE PRIMA DELL'ALLENAMENTO O GARA

Questo è il tempo dedicato alla digestione con dispendio energetico importante. Uno

sforzo fisico durante la digestione potrebbe causare quella che comunemente si chiama "congestione". Inoltre a 3 ore dal pasto abbiamo il livello massimo di energia disponibile per una prestazione ottimale.

- ASSUMERE UN PASTO DIGERIBILE

Iniziare il pasto con le verdure (patate, carote, pomodori, insalata fresca), evitare le verdure cotte, queste favoriscono l'assorbimento degli altri alimenti. Evitare cibi grassi che comportano una digestione molto lunga. Preferire i carboidrati complessi, come la pasta, il pane e le patate, in quanto offrono un duraturo apporto energetico. Le proteine (carni o affettati magri) devono essere assunte in quantità limitata poiché richiedono un grosso dispendio energetico per la digestione. E' possibile terminare il pasto con una piccola fetta di torta alla frutta evitando creme di ogni tipo.

5) **RICCA COLAZIONE CON FETTE BISCOTTATE, SUCCHI DI FRUTTA, LATTE E MIELE, CEREALI**

In caso di partita al mattino.

Sono semplici consigli, che possono però permettere ai giocatori, dai più piccoli ai più grandi, prima di tutto di essere in forma e poi di dare il meglio in campo.

Grazie al Dottore!!

Paola Emiliani

CARONNESE CALCIO NEWS

Periodico Sportivo della S.C. Caronnesse - Direttore Responsabile: Fabrizio Volontè - Redazione: Anjali Adamoli, Fabio Faita, Paolo Della Franca, Paola Emiliani, Stefania Fieschi, Silvia Galli, Francesca Garioni, Chiara Gianazza, Ilenia Moracci, Giuseppe Nistico, Marco Ponti, Chiara Rudelli, Roberta Rudelli, Laura Roncoroni, Roberto Sarzi Braga, Francesco Siriu, Loredana Vergani - Webmaster: Nicola Colantuono, Alberto Corbetta, Fotoreporter: Agostino Castelnuovo - Fan Club e Logistica materiali di comunicazione: Fabrizio Volontè - Fotocomposizione e stampa: Arti Grafiche MG - Via Strà Madonna 75/77 - 21047 Saronno (Va) - tel. 02 9623447 - fax 02 9620956 - Reg. Tribunale di Busto Arsizio n.14/09 del 01/09/2009 - Internet: www.caronnesse.it - E-mail: info@caronnesse.it - Facebook: Sc Caronnesse calcio - Twitter: @sccaronnesse



Società Calcistica Caronnesse srl - Sede: Via Capo Sile 100 - 21042 CARONNO PERTUSELLA (VA) - Stadio Comunale: Corso della Vittoria - 21042 CARONNO PERTUSELLA (VA) - Tel. 02 9655621 - Fax 02 9659623
Internet: www.caronnesse.it - E-mail: info@caronnesse.it - Facebook: Sc Caronnesse calcio - Twitter: @sccaronnesse

 <p>Luci, oggetti d'arredo, linea regalo e bomboniere, lista nozze</p> <p>Saronno - Via Varese ang. via Lombardia Gerenzano - Via Varese - N. verde: 800 307101</p>	 <p>LA RADIO UFFICIALE DELLA CARONNESE TURATE</p>	 <p>- TRASPORTO, - CERNITA RIFIUTI NON PERICOLOSI - SPURGH</p> <p>Impianto di compostaggio Origgio - Tel. 02 99068848</p>	 <p>Saronno - Piazza Libertà ang. via Mazzini, 3 Tel. 02 96790299 Fax 02 96792559</p>
 <p>ALFONSO CAPUTO</p> <p>Saronno - Via M. Bossi, 2 - Tel. 02 9605366 - 02 9626581</p>	<p>EDICOLA PERTUSELLA</p> <p>Biglietti da visita - timbri - cartoleria - libri di testo articoli da regalo - ricariche telefoniche - digitale terrestre</p> <p>Caronno P.IIa - Via Trieste, 1120 - Tel. e Fax 02 9659408</p>	<p>Gelati Menne - Fornoifiore - Mars gelati Debora - Fiordiprimmi - Prontomenù</p> <p>AMBROSIANA GELATI</p> <p>Caronno P.IIa - Corso della Vittoria, 419 Tel. 02 9658750 - Fax 02 96458873</p>	 <p>ROBLUMAUTO snc di Giovanni Robbioni & C</p> <p>Caronno P.IIa - Viale 5 Giornate, 396 Tel. 02 9659491 - Fax 02 9658740</p>
<p>CERIANI ELETTROFORNITURE s.p.a.</p> <p>Gerenzano - Via G. Falcone 21/A - Tel. 02 966841 - Fax 02 96684604</p>	<p>Santino PUNTO MODA</p> <p>ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA - GIOVANE BAMBINO INTIMO - ABITI DA SPOSA - PELLICCE</p> <p>Gerenzano - Via Cervinia, 1 - Tel. 02 9668141</p>	<p>INDUSTRIA MANGIMI - PET FOOD</p> <p>ALL PET s.r.l.</p> <p>Via Trieste 603 - Caronno P. - Tel. 02 96450470 - Fax 02 96450464</p>	 <p>GRUPPOVIS s.p.a. 21047 Saronno (Va) - Via Grieg, 49 - Tel. 02 9630951</p>
<p>CARROZZERIA PINI</p> <p>Saronno - Via E.H. Grieg, 24 - Tel. 02 9607401</p>	<p>RISTORANTE CASCINA MALINGAMBA</p> <p>Origgio - Via per Lainate, 33 - Tel. 02 96731279</p>	<p>OFFICINA RIPARAZIONI TUTTE LE MARCHE</p> <p>colomboVolontè</p> <p>Caronno P. - Via Torricelli, 195 - Tel. 02 9658677 - Fax 02 96450360</p>	<p>GARIBALDI</p> <p>ABBIGLIAMENTO GARIBALDI 56 Srl</p> <p>Saronno - Via Taverna, 2 - Tel. 02 9626277</p>
<p>FEDRIGO</p> <p>DISTRIBUZIONE BEVANDE</p> <p>Lomazzo - Via Monte Bianco, 16 - Tel. 02 96370586</p>	<p>MONTI MASSIMO</p> <p>Tel. 02 9941326 - Cell. 333 5244883</p>	<p>LEGNANI G.</p> <p>RICAMBI PER CALDAIE A VAPORE GENERATORI DI ARIA CALDA - BRUCIATORI</p> <p>Uboldo - Via IV Novembre, 17 - Tel. 02 96789157 - Fax 02 96781550</p>	 <p>CONVENZIONI ASSICURATIVE AUTO SOSTITUTIVE</p> <p>Via Prov. 10 per Saronno - 20020 Solaro (Mi) Tel. 02 9691615 - Fax 02 96790726 - E-mail: ariete@net-one.it</p>
<p>INSTALLAZIONE DI IMPIANTI ELETTRICI CIVILI ED INDUSTRIALI</p> <p>CURNIS MARCO</p> <p>Caronno P.IIa - Via Milano, 339 - Tel. 02 9656396</p>	<p>Sirio</p> <p>Saronno - Via Varese, 2/B - Tel. 02 962881.1 - Fax 02 962881.30</p>	<p>KREA CONTRACT srl</p> <p>VENDITA MACCHINE UTENSILI USATE</p> <p>Milano - Via F. Caracciolo, 16 - Cell. 348 4256000</p>	<p>Sulli gomme</p> <p>VENDITA • ASSISTENZA PNEUMATICI</p> <p>Caronno P.IIa - Via Torricelli, 85 - Tel. 02 9655447 - Fax 02 9655459</p>