

VIVA VOCE Attaccanti rossoblu a confronto: due personalità, due caratteri, due scuole di pensiero uno contro l'altro

FACCIA A FACCIA TRA DUE BOMBER

Federico Corno e Andrea Ferrè sotto i riflettori di questo numero di Caronnesse Calcio News

Carissimi sportivi e tifosi della Caronnesse, ben ritrovati nella nostra rubrica! Nel "Faccia a Faccia" di oggi, metteremo a confronto due Bomber rossoblu: Federico Corno e Andrea Ferrè. Maaa...iniziamo subito, in perfetto stile "Le Iene" con le nostre domande a raffica, a conoscerli più da vicino ...

1. Anno di nascita
 FEDERICO: 06/04/1989 ANDREA: 26/03/1991
 2. Peso e altezza.
 FEDERICO: 1.78 m, 71 kg ANDREA: 1.80 cm, 75 kg
 3. Esperienza calcistica.
 FEDERICO: Concorezzese, Tritium, FBC Saronno, Caronnesse
 ANDREA: Crespi Morbio, Inter, Enotria, Turate e Caronnesse
 4. Quali sono i tuoi obiettivi per questa seconda parte di stagione?
 FEDERICO: Bisogna concludere la stagione, cercando di vincere più partite possibili
 ANDREA: Fare il meglio possibile, sia a livello di squadra che a livello

personale
 5. Come "ti carichi" prima di entrare in campo per la partita?
 FEDERICO: Ridendo e scherzando con i miei compagni
 ANDREA: Non ho un modo per caricarmi, cerco solo di concentrarmi e di pensare a quello che dovrò fare in campo
 6. Dal punto di vista calcistico, quali sono i tuoi punti di forza, che possono dare un contributo alla squadra?
 FEDERICO: Sono un giocatore generoso, mi metto sempre al servizio della squadra
 ANDREA: Mah...L'uno contro uno con l'avversario!
 7. E quali sono invece i punti di debolezza sui quali devi lavorare per migliorare la tua performance sportiva?
 FEDERICO: Bisogna sempre migliorare in tutto
 ANDREA: Direi la fase difensiva...delle volte faccio un po' di fatica nel rincorrere l'avversario :)
 8. Sei una persona impulsiva o riflessiva?

FEDERICO: Riflessiva
 ANDREA: IMPULSIVA!!!
 9. Qual è la canzone o il film che meglio rispecchia il tuo modo di essere?
 FEDERICO: "Le ali della libertà"
 ANDREA: Non so dirti quale canzone e film mi rispecchi...Posso svelarti invece che amo i film d'azione e la musica in generale
 10. Quando eri piccolo, cosa sognavi di fare da grande?
 FEDERICO: Il pilota di F1
 ANDREA: Sognavo di giocare a calcio...Magari a livelli un po' più alti, colpa mia!!!
 11. E ora che lavoro fai?
 FEDERICO: Sono un rieducatore libero professionista e continuo a studiare per diventare osteopata.
 ANDREA: Gioco per la Caronnesse!!! :)

Laura Roncoroni



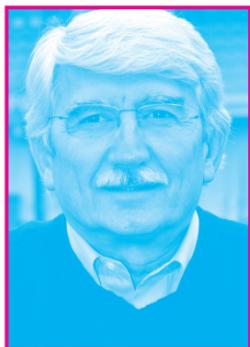
Federico Corno



Andrea Ferrè

VIVA VOCE Intervista "in doppiopetto" con l'Amministratore Delegato FICI: "QUANDO QUALCOSA NON VA SI CAMBIA SEMPRE IL TECNICO"

A tu per tu con uno dei massimi esponenti della Caronnesse



Roberto Fici

Un po' come nella scorsa stagione. Un inizio boom, poi arriva un periodo di stasi. A raccontare il momento della prima squadra della Caronnesse Calcio è l'amministratore delegato Roberto Fici. Dal cambio di allenatore alle sconfitte, dalla voglia di ripartire agli obiettivi.

Cosa pensa della stagione della Caronnesse fino a questo momento?

"Siamo in un momento molto difficile, abbiamo appena cambiato l'allenatore e abbiamo subito troppe sconfitte. Ora dobbiamo solo sperare che la situazione possa svoltare."

Si sta verificando la situazione dell'anno scorso: inizio boom e poi calo.

Come mai?

"Esatto, sta succedendo tutto come la scorsa stagione. Siamo in una fase di calo

dopo un ottimo esordio. Difficile dire quale sia il motivo. L'anno scorso c'era stato anche un calo fisico, quest'anno abbiamo avuto dei risultati inaspettati all'inizio e quando siamo rientrati nella normalità abbiamo iniziato a perdere. Poi subentra la tensione, lo stress, la pressione e vincere diventa ancora più difficile".

Come mai il cambio di allenatore?

"Nel calcio quando qualcosa non va si cambia l'allenatore. Succede spesso. E' stata una decisione molto sofferta, ma c'era il bisogno di un cambiamento. Ci dispiace molto, Cotta è l'allenatore che ha portato più in alto la Caronnesse e che ha saputo valorizzare i giovani. E' stato un peccato. Abbiamo scelto un nuovo tecnico di spessore, che possa comunque dare continuità".

Pensate che la Caronnesse sia ancora in corsa?

"Dipende anche da quelli davanti, se si fermeranno o meno. Ormai il distacco c'è. Comunque arrivare nelle prime 4-5 sarebbe già un buon risultato, anche se - è ovvio - quando vedi la vetta ti illudi di poter giocare per vincere".

Ilenia Moracci

Soccer Victims, malati di calcio CIOCCOLATO & SPORT: BINOMIO PERFETTO

Si avvicina la Pasqua e ci sono buone notizie per gli sportivi "golosi" che non sanno dire "no" al cioccolato: un recente studio americano suggerisce che il fondente potrebbe produrre lo stesso effetto dello sport: rinforzare i muscoli e mantenerli "giovani" negli anni. L'esperimento, coordinato da Moh Malek della Wayne State University di Detroit, e pubblicato sul 'Journal of Physiology' dimostra le virtù del cacao e in particolare dell'epicatechina, una sostanza contenuta nella polvere nera, che secondo gli scienziati agisce direttamente sulle centrali energetiche delle cellule ossia i mitocondri. Il meccanismo è semplice: mangiare cacao aumenta il numero di mitocondri nelle cellule muscolari e avere più mitocondri significa riuscire a produrre più energia, quindi poter sostenere performance muscolari migliori e più intense. Se da un lato è noto che l'esercizio fisico di tipo aerobico, per esempio correre o pedalare, aumenta il numero di mitocondri nelle cellule dei muscoli la ricerca indica ora che l'epicatechina del cacao produce la stessa risposta, specie a livello del cuore e dei muscoli scheletrici. Il consumo di cioccolato, come parte di una dieta equilibrata, è fonte di piacere per tantissime persone nel mondo e i suoi effetti grazie ai polifenoli in esso contenuti sono ormai noti. Gli scienziati della Loughborough University insieme al Nestlé Research Center hanno lavorato per scoprire i potenziali benefici di un consumo giornaliero di cioccolato fondente per le persone che praticano regolarmente intensa attività sportiva. Lo studio ha preso in esame gruppi di persone, ed è stato riscontrato che, con due settimane di consumo di cioccolato fondente prima dell'esercizio, si è ottenuto un incremento dell'utilizzo di acidi grassi liberi. Questo significa che il cioccolato fondente può essere uno snack alternativo per persone che praticano regolarmente sport perché costituisce una fonte di energia efficiente e potenzialmente in grado di neutralizzare i radicali liberi generati durante l'esercizio prolungato. Quale migliore occasione se non la Pasqua per concedersi il piacere del tradizionale uovo di cioccolato, che mette d'accordo grandi e piccoli. Al Principe Forte dei Marmi, armati di stampi e spatola e sotto la guida dello chef pâtissier, ci si potrà cimentare con la preparazione di un uovo di Pasqua. Non solo: alla 67 Sky Lounge del boutique hotel della Versilia si potranno degustare alcuni tra i migliori cru del cibo degli dei, accompagnati da una selezione di liquori. I più golosi potranno concedersi anche un dolce trattamento spa a base di cioccolato fuso e nocciole tritate (tariffe a partire da circa 800 euro a camera a notte)...pensateci se non avete ancora un'idea per la prossima festività...

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, Graziano Monteleone - 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 Saronno - Via Varese ang. via Lombardia Gerenzano - Via Varese - N. verde: 800 307101</p>	<p>LA RADIO UFFICIALE DELLA CARONNESETURATE</p>	<p>- TRASPORTO, - CERNITA RIFIUTI NON PERICOLOSI - SPURGH 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 Saronno - Via M. Bossi, 2 - Tel. 02 9605366 - 02 9626581</p>	<p>EDICOLA PERTUSELLA Biglietti da visita - timbri - cartoleria - libri di testo articoli da regalo - ricariche telefoniche - digitale terrestre Caronno P.IIa - Via Trieste, 1120 - Tel. e Fax 02 9659408</p>	<p>Gelati Menne - Fornoifiore - Mars gelati Debora - Fiordiprimmi - Prontomenù AMBROSIANA GELATI Caronno P.IIa - Corso della Vittoria, 419 Tel. 02 9658750 - Fax 02 96458873</p>	<p>ROBLUMAUTO snc di Giovanni Robbiati & C. Caronno P.IIa - Viale 5 Giornate, 396 Tel. 02 9659491 - Fax 02 9658740</p>
<p>NUOTO CLUB ALTE GROANE Srl centro sportivo - tennis e piscina palestra e calcetto Lentate s/S - Via Manzoni, 40 Tel. 0362 561000 - 0362 562425</p>	<p>Santino PUNTO MODA ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA - GIOVANE BAMBINO INTIMO - ABITI DA SPOSA - PELLICCE Gerenzano - Via Cervinia, 1 - Tel. 02 9668141</p>	<p>INDUSTRIA MANGIMI - PET FOOD ALL PET s.r.l. Via Trieste 603 - Caronno P. - Tel. 02 96450470 - Fax 02 96450464</p>	<p>TABACCHERIA Rampinini Giorgio e Lucia RICEVITORIA N. 1844 LOTTO - GRATTA & VINCI - BOLLIE AUTO VALORI BOLLATI - PUNTI LIS - RICARICHE TIM - VODAFONE - WIND Rescalda - Via Repetti, 17 - Tel. 0331 469320</p>
<p>CARROZZERIA PINI Saronno - Via E.H. Grieg, 24 - Tel. 02 9607401</p>	<p>RISTORANTE CASCINA MALINGAMBA Origgio - Via per Lainate, 33 - Tel. 02 96731279</p>	<p>OFFICINA RIPARAZIONI TUTTE LE MARCHE Caronno P. - Via Torricelli, 195 - Tel. 02 9658677 - Fax 02 96450360</p>	<p>GARIBALDI ABBIGLIAMENTO GARIBALDI 56 Srl Saronno - Via Taverna, 2 - Tel. 02 9626277</p>
<p>FEDRIGO DISTRIBUZIONE BEVANDE Lomazzo - Via Monte Bianco, 16 - Tel. 02 96370586</p>	<p>MONTI MASSIMO Tel. 02 9941326 - Cell. 333 5244883</p>	<p>LEGNANI G. </p> <p>RICAMBI PER CALDAIE A VAPORE GENERATORI DI ARIA CALDA - BRUCIATORI Uboldo - Via IV Novembre, 17 - Tel. 02 96789157 - Fax 02 96781550</p>	<p>CONVENZIONI ASSICURATIVE AUTO SOSTITUTIVE 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 CURNIS MARCO Caronno P.IIa - Via Milano, 339 - Tel. 02 9656396</p>	<p>Sirio Saronno - Via Varese, 2/B - Tel. 02 962881.1 - Fax 02 962881.30</p>	<p>KREA CONTRACT srl VENDITA MACCHINE UTENSILI USATE Milano - Via F. Caracciolo, 16 - Cell. 348 4256000</p>	<p>Salli gomme VENDITA • ASSISTENZA PNEUMATICI Caronno P.IIa - Via Torricelli, 85 - Tel. 02 9655447 - Fax 02 9655459</p>