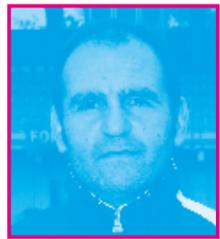


# CI VUOLE PIÙ CARATTERE!!

Mario Vago si confessa in esclusiva per Caronnesse Calcio News



Mario Vago

Mario Vago, Vice allenatore della Prima Squadra e Coordinatore Tecnico Juniores Nazionale, di professione sommelier (binomio vincente), si dice un po' dispiaciuto e un po' felice: perché? Dispiaciuto perché i suoi figli ormai non giocano più a calcio e quindi non seguiranno le sue orme, ma soprattutto perché in questo periodo alla Prima Squadra manca qualcosa. Fa fatica a spiegare la motivazione, perché mi racconta che la Squadra è in forma e il nuovo Mister ha un curriculum di tutto rispetto, solo che i risultati non sono quelli sperati. Forse la squadra è un po' vittima di sé stessa, soffre caratterialmente per la mancanza di un leader in grado di prenderla in mano, un uomo di carattere da trovare tra gli stessi giocatori che potrebbe garantire quel valore aggiunto in più nei momenti bui. Sembra che i ragazzi siano diventati impermeabili alle voci forti: il risultato è che la squadra fa fatica a trovare una sua identità.

Nonostante l'eccellente lavoro tecnico coordinato da Mister Ramella,

non si arriva agli obiettivi prefissati... la squadra non riesce ad esprimere tutto il suo potenziale "caratteriale". Colpa di nessuno e un po' colpa di tutti? Passiamo alle note positive: la sua felicità attuale arriva invece dalla Juniores Nazionale, perché insieme a lui, allo staff e al Mister Tiziano Zorzetto la scorsa estate ci si era prefissati un obiettivo che è stato raggiunto giusto pochi giorni fa, ovvero entrare nei primi 5 della classifica. "Sono stati bravissimi, ci hanno messo l'anima e ci sono riusciti!!!", confessa Vago. Complimenti ragazzi! L'augurio ovviamente è che anche la Prima Squadra possa avere le stesse soddisfazioni; lo staff è un po' triste ma non rassegnato, quindi rimboccatevi le maniche e vedrete che riuscirete a raggiungere la meta! Quando ci eravamo sentiti lo scorso anno Mario aveva consigliato ai giovani di guardare ai "vecchi" della squadra per assorbire più benefici possibili, per incrementare le proprie ambizioni; e anche questa volta mi ribadisce questo concetto e mi dice che i giovani possono solo trovare dentro di loro la scintilla per esprimersi a certi livelli; lo staff continuerà sempre ad avere un occhio di riguardo per loro. A presto...

Francesca Garioni

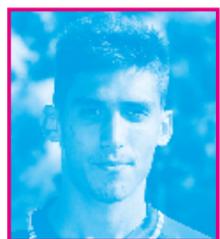
## Soccer Victims, malati di calcio REMISE EN FORME DI PRIMAVERA

Avete trascurato la palestra, la bici o la piscina durante l'inverno? L'inizio di primavera ridona le ali: è il momento di trovare le motivazioni! Amanti del footing, delle camminate o della bici che siete rimasti impazienti dietro le finestre per tutto l'inverno, rallegratevi: la primavera è arrivata. È la stagione ideale per dedicarvi alle vostre attività preferite. Tra diete di ogni tipo e gusto, digiuni e primi timidi tentativi di riprendere l'attività fisica, arrivano i consigli degli esperti. Consigli "mirati", con tanto di elenco degli sport "brucia calorie": si va dallo sci di fondo allo squash, passando per il ciclismo e la tradizionale corsa. Nella classifica, che si può consultare al sito Malarossa.it, il portale di alimentazione e diete a cura della stessa S.I.S.A. (Società Italiana Scienza dell'Alimentazione), al primo posto si trova infatti lo sci di fondo. In un'ora di allenamento intenso si possono bruciare fino a 1.125 calorie, mentre limitando un po' l'attività se ne possono consumare in media 545. Oltre a impegnare tutti i muscoli del corpo, viene praticato all'aria aperta (dunque è molto aerobico) e al freddo, facendo bruciare dunque di più rispetto ad altre discipline. Al secondo posto si trova un altro sport molto impegnativo e sempre da praticare all'aperto, come il ciclismo: pedalando per un'ora a velocità moderata-media si consumano in media 550 calorie, mentre aumentando andatura o durezza del percorso si arriva anche a 850 calorie in 60 minuti. Si tratta di uno sport molto utile per migliorare l'attività cardiaca e respiratoria, ma anche la muscolatura delle gambe e quella addominale. Per i più tradizionalisti, poi, c'è la corsa, che permette di bruciare fino a 850 calorie per un'ora di sport a livelli intensi. Si può correre pressoché sempre e su diversi tipi di terreno, a seconda dei gusti (e delle possibilità). Qualche volta la voglia non manca, ma non si sa bene come cominciare? E poi è difficile trovare la motivazione se si è da soli. Allora perché non darsi appuntamento con un amico o un'amica? Un'occasione per ritrovarsi e passare un momento di relax insieme, motivandosi a vicenda. Un momento per sé, una volta dall'una, una volta dall'altra, secondo le disponibilità; e - perché no? - all'aperto, quando arrivano le belle giornate. In due è molto più semplice e giocoso. E anche se si sa che lo sport contribuisce al corretto equilibrio della nostra salute e che è un alleato prezioso per mantenere o ritrovare la linea, in primavera si tratta soprattutto di riallacciare i rapporti con il proprio corpo e di regalarsi momenti di piacere e di relax. Si riscoprono i benefici del contatto con la natura, con gli elementi e la dolcezza dei raggi del sole sulla pelle. Sentirete presto l'energia ritornare in tutto il corpo, perché dal piacere all'efficacia il passo è breve!

Paola Emiliani

## VIVA VOCE Faccia a Faccia tra due protagonisti della Caronnesse GIOVANI LEONI ALLA RIBALTA

Luca Giudici e Stefano Lanini a confronto



Luca Giudici



Stefano Lanini

domande a raffica, a conoscerli più da vicino ...

1. Anno di nascita

LUCA: 1992 STEFANO: 1994

2. Pregressa esperienza calcistica

LUCA: Oggiono calcio, Ardor Lazzate e infine Caronnesse

## 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

 <b>Luci, oggetti d'arredo, linea regalo e bomboniere, lista nozze</b> Saronno - Via Varese ang. via Lombardia Gerenzano - Via Varese - N. verde: 800 307101	 <b>LA RADIO UFFICIALE DELLA CARONNESE TURATE</b>	 <b>- TRASPORTO, - CERNITA RIFIUTI NON PERICOLOSI - SPURGH</b> Impianto di compostaggio Origgio - Tel. 02 99068848	 Saronno - Piazza Libertà ang. via Mazzini, 3 Tel. 02 96790299 Fax 02 96792559
 <b>ALFONSO CAPUTO</b> Saronno - Via M. Bossi, 2 - Tel. 02 9605366 - 02 9626581	<b>EDICOLA PERTUSELLA</b> 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	Gelati Menne - Forno infiore - Mars gelati Debora - Fiordiprimmi - Prontomenù <b>AMBROSIANA GELATI</b> Caronno P.IIa - Corso della Vittoria, 419 Tel. 02 9658750 - Fax 02 96458873	 <b>ROBBIUMAUTO snc</b> di Giovanni Robbioni & C Caronno P.IIa - Viale 5 Giornate, 396 Tel. 02 9659491 - Fax 02 9658740
 <b>NUOTO CLUB ALTE GROANE srl</b> centro sportivo - tennis e piscina palestra e calcetto Lentate s/S - Via Manzoni, 40 Tel. 0362 561000 - 0362 562425	<b>Santino PUNTO MODA</b> ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA - GIOVANE BAMBINO INTIMO - ABITI DA SPOSA - PELLICCE Gerenzano - Via Cervinia, 1 - Tel. 02 9668141	<b>INDUSTRIA MANGIMI - PET FOOD</b> <b>ALL PET s.r.l.</b> Via Trieste 603 - Caronno P. - Tel. 02 96450470 - Fax 02 96450464	TABACCHERIA <b>Rampinini Giorgio e Lucia</b> RICEVITORIA N. 1844 LOTTO - GRATTA & VINCI - BOLLATI AUTO VALORI BOLLATI - PUNTI LIS - RICARICHE TIM - VODAFONE - WIND Rescalda - Via Repetti, 17 - Tel. 0331 469320
<b>CARROZZERIA PINI</b> Saronno - Via E.H. Grieg, 24 - Tel. 02 9607401	<b>RISTORANTE CASCINA MALINGAMBA</b> Origgio - Via per Lainate, 33 - Tel. 02 96731279	OFFICINA RIPARAZIONI TUTTE LE MARCHE  Caronno P. - Via Torricelli, 195 - Tel. 02 9658677 - Fax 02 96450360	<b>GARIBALDI</b> ABBIGLIAMENTO GARIBALDI 56 Srl Saronno - Via Taverna, 2 - Tel. 02 9626277
<b>FEDRIGO</b> DISTRIBUZIONE BEVANDE Lomazzo - Via Monte Bianco, 16 - Tel. 02 96370586	<b>MONTI MASSIMO</b> Tel. 02 9941326 - Cell. 333 5244883	<b>LEGNANI G.</b> RICAMBI PER CALDAIE A VAPORE GENERATORI DI ARIA CALDA - BRUCIATORI Uboldo - Via IV Novembre, 17 - Tel. 02 96789157 - Fax 02 96781550	 <b>CONVENZIONI ASSICURATIVE AUTO SOSTITUTIVE</b> Via Prov. 10 per Saronno - 20020 Solaro (MI) Tel. 02 9691615 - Fax 02 96790726 - E-mail: ariete@net-one.it
INSTALLAZIONE DI IMPIANTI ELETTRICI CIVILI ED INDUSTRIALI <b>CURNIS MARCO</b> Caronno P.IIa - Via Milano, 339 - Tel. 02 9656396	 Saronno - Via Varese, 2/B - Tel. 02 962881.1 - Fax 02 962881.30	<b>KREA CONTRACT srl</b> VENDITA MACCHINE UTENSILI USATE Milano - Via F. Caracciolo, 16 - Cell. 348 4256000	 <b>VENDITA • ASSISTENZA PNEUMATICI</b> Caronno P.IIa - Via Torricelli, 85 - Tel. 02 9655447 - Fax 02 9655459