

Il Corriere del Neugries

INVERNO 2024

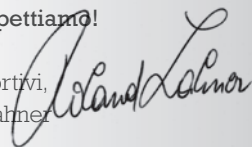
Cari Soci e Amici dello Sportclub Neugries,



in questo numero del Corriere del Neugries ci occupiamo di un tema importante, che nella vita quotidiana della nostra associazione sta acquisendo un ruolo sempre più rilevante. Come possiamo stimolare e incoraggiare i bambini senza sovraccaricarli di impegni e stress? E quale ruolo hanno i genitori, gli allenatori e gli accompagnatori in questo processo? Dalla nostra esperienza nell'associazione sportiva, siamo sempre più convinti che questo argomento debba essere affrontato con un approccio olistico. Il ruolo (e il comportamento) di tutte le persone che entrano a contatto con i bambini, sia all'interno che all'esterno dell'associazione, sta assumendo un'importanza sempre più significativa e come tale deve essere analizzato e discusso in modo critico, per poter offrire ai nostri figli un ambiente idoneo e motivante durante la fase di crescita e sviluppo, sia in ambito sportivo che, soprattutto, nella sfera personale. A questo proposito, riteniamo che la nostra associazione sportiva possa svolgere un ruolo molto importante, un aspetto che intendiamo considerare nell'avvio di un nuovo progetto. In questo numero del Corriere del Neugries potrete leggere un articolo di Markus Gröber, mental trainer e coach, di approfondimento sulla tematica. Si tratta di un contributo di introduzione a una manifestazione che si terrà giovedì 17 ottobre 2024 alle ore 20:00 presso il centro comunitario Maria Heim. Invitiamo tutti i genitori, gli allenatori e gli accompagnatori della nostra associazione a prendere parte all'evento, per porre insieme le migliori basi per lo sviluppo dei nostri bambini.

Vi preghiamo quindi di evidenziare la data del 17 ottobre sul vostro calendario. Vi aspettiamo!

Saluti sportivi,
Roland Lalmer



“I bambini nell'associazione sportiva: un delicato equilibrio tra supporto e impegno”

Conferenza di Markus Gröber – Mental trainer e Coach

Quando? Giovedì 17 ottobre 2024, ore 20:00

Dove? Nella sala al primo piano del Centro comunitario Maria Heim,
Via Novacella 5, Bolzano

Evento gratuito e aperto a tutti i genitori, soci, allenatori ed accompagnatori del SC Neugries. Non è richiesta la prenotazione. La manifestazione si terrà in due lingue (tedesco e italiano).



Mercatino dell'usato di articoli da sci il 9/11/24

Il 9 novembre 2024 si terrà il tradizionale mercatino dell'usato di articoli da sci.

Dove: cortile interno del Centro comunitario Maria Heim,
Via Novacella 5.

Consegna degli articoli: dalle 08:00 alle 10:00

Vendita: dalle 11:00 alle 16:00

Ogni articolo offerto deve essere dotato di etichetta, sulla quale dovranno essere riportate e leggibili le seguenti informazioni:

- Nome e cognome del proprietario,
- Numero di telefono,
- Descrizione dell'articolo,
- Prezzo
- Eventuale taglia

Si accettano i seguenti articoli:

- Sci (di qualsiasi tipo)
- Bastoncini da sci
- Scarponi da sci
- Caschetti
- Pattini
- Attrezzatura per hockey su ghiaccio
- Slittini
- Abbigliamento sportivo invernale per bambini e ragazzi.

Il 15% del prezzo di vendita (l'importo sarà arrotondato) verrà trattenuto dall'associazione come rimborso spese.

Importante: l'organizzatore dell'evento declina qualsiasi responsabilità relativamente a false dichiarazioni, danni o furto.

Il mercatino si terrà all'aperto.

Per ulteriori informazioni si prega di rivolgersi a info@neugries.it



“I bambini nell’associazione sportiva: un delicato equilibrio tra supporto e impegno”

Cari lettori, cari genitori e appassionati di sport,

il 17 ottobre dell’anno corrente, l’associazione SC Neugries organizzerà una manifestazione serale dedicata ai genitori e a tutti gli interessati, dal titolo **“I bambini nell’associazione sportiva: un delicato equilibrio tra supporto e impegno”**. A questo proposito, il direttivo dell’associazione sportiva SC Neugries mi ha invitato a scrivere un articolo, con lo stesso titolo dell’evento, di introduzione alla tematica.

A dire il vero, l’espressione “tra supporto e impegno” mi appare in un certo senso obsoleta ma allo stesso tempo in linea con lo stile contemporaneo, in un’affermazione che dice “tutto e niente”. Ho quindi riflettuto a lungo per approfondire la questione, e, a essere onesti, ho persino chiesto all’intelligenza artificiale di scrivere un articolo di una pagina e mezza sull’argomento. In effetti, il computer ha prodotto un elaborato accettabile, che conteneva spunti su concetti chiave come “riconoscere i punti di forza individuali”, “offrire supporto”, “accettare le sfide” e “ridurre lo stress”. Tutto sommato sembrava una buona ricerca, ma si trattava comunque di una trattazione generica e superficiale, che non rispondeva alle mie aspettative.

Ricominciamo quindi dall’inizio:

oggi, chi non incoraggia i bambini a svolgere attività sin dai primissimi anni di età è decisamente “out”. A due anni, i nostri figli dovrebbero preferibilmente già essere in grado di sciare, mentre a tre arrivano in regalo i primi guantoni da portare e a quattro si impara il topspin del tennis da tavolo.

Chi non pretende l’impegno è ugualmente giudicato negativamente: una volta che il corso è stato pagato, occorre frequentarlo fino alla fine, con costanza e responsabilità, indipendentemente dal fatto che l’attività piaccia o no. Allo stesso tempo, occorre, quando possibile, allentare la pressione e supportare il bambino.

In sintesi, si tratta di mettere il bambino al centro della nostra attenzione, per riconoscerne le motivazioni e assecondarne le esigenze.

E a questo proposito, sorge spontanea una piccola, ma significativa domanda: come dovrei comportarmi “io”, oppure voi, come genitori?

A questo punto, la questione diventa più complessa, e si inserisce in una prospettiva che, dal bambino sposta verso la mia percezione personale. Il punto di vista cambia: in che modo posso (IO!) stimolare e supportare il bambino, e allo stesso tempo richiedere l’impegno? Seguendo questo approccio, il focus non è più incentrato sul bambino, bensì sul “sé”. Chi vuole “pretendere” qualcosa dagli altri, dovrebbe innanzi tutto cominciare

da se stesso. Pertanto, più che su un equilibrio tra i due concetti di “impegno” e “supporto”, il fulcro della questione si sposta ora su una linea di azione basata su una riflessione introspettiva. In questo ambito, molte persone sembrano avere delle difficoltà. Una cosa del tutto comprensibile, dato che il processo richiede una certa capacità e competenza nel campo dell’autoriflessione.

Siamo tutti molto abili ad attribuire la responsabilità delle situazioni ad altre persone o fattori esterni, come ad esempio l’allenatore, gli altri bambini, l’arbitro o determinate circostanze specifiche. Quando il punto di partenza è incentrato su noi stessi, molte domande rimangono spesso senza risposta. E analizzare il proprio passato può, a volte, riservare spiacevoli sorprese. Sto forse proiettando le mie aspettative sul bambino?

Aspettative che non sono riuscito a soddisfare nel corso della mia vita? Ero anch’io un atleta competitivo, oppure non sono arrivato al livello agonistico, seppur per poco? La carriera sportiva era forse un mio sogno, e ora voglio dare a mio figlio la possibilità di realizzarlo, a ogni costo? Come gestisco lo stress e la pressione? La mia comunicazione verbale è coerente con quella non verbale? Il mio modello comportamentale è in linea con la condotta che pretendo da mio figlio? A questo punto avrete probabilmente intuito di che cosa si tratta: se voglio aiutare mio figlio a migliorare la gestione dello stress, devo inevitabilmente prima chiedermi in che modo io stesso reagisco alle situazioni di pressione.

Il punto centrale della questione non riguarda quindi tanto la domanda su come richiedere l’impegno o supportare al meglio il bambino: al contrario, sono gli interrogativi su “me stesso” “che mi aiuteranno a fare progressi. Sono appunto queste domande che mi permetteranno di riflettere, stimolare me stesso, mettere in discussione il mio comportamento, e di trovare le prime, giuste risposte che mi consentiranno di preparare mio figlio a intraprendere al meglio il suo percorso sportivo e di vita.

La manifestazione, che si terrà giovedì 17 ottobre alle ore 20:00 nella sala al primo piano del centro comunitario Maria Heim di Via Novacella 5, a Bolzano, offrirà l’opportunità di approfondire insieme questi e altri spunti di riflessione.

Vi aspetto volentieri!

Markus

Sul relatore: **Markus Gröber** mental trainer, coach e consulente di psicologia sportiva

Svolge da molti anni attività di coaching sportivo, per atleti di ogni età. È allenatore di giovani sportivi in ambito associazionistico, del team regionale e della squadra nazionale giovanile di beach volley.



La stagione perfetta per i calciatori dell’ASC Neugries



Con una performance eccezionale, la nostra squadra di calcio della 3ª categoria dilettanti non solo si è aggiudicata la promozione, ma è riuscita anche a imporsi nella finale di coppa della 3ª categoria. In questa stagione, il Neugries ha ottenuto 17 vittorie su 18 partite giocate nel girone B della 3ª categoria. Per la squadra, il premio in palio era la promozione alla 2ª categoria amatoriale. E come ciliegina sulla torta è arrivata anche la vittoria nell’incontro di finale di coppa giocato contro l’FC Girilan, ottenuta con il risultato di 2-1.

E non è tutto: l’ASC Neugries ha vinto anche il play-off di calcio a 5 del campionato regionale C1 contro la squadra di Trento. Un play-off inevitabile, dopo che entrambe le squadre avevano concluso il campionato con lo stesso punteggio. La partita, giocata nel Pala Gasteiner, si è conclusa con il risultato di 6-5 a favore della nostra squadra, che per la prima volta nella sua storia accede alla serie B.

Per la sezione calcio dell’ASC Neugries la stagione non poteva essere migliore! Tantissime congratulazioni da parte di tutta l’associazione!



Escursione del direttivo del SCN all’impianto termovalorizzatore di Bolzano

Giovedì 27 giugno, il direttivo della nostra associazione ha preso parte a un’escursione “diversa”, non attinente al mondo dello sport. Il nostro vice presidente Kilian Bedin ha infatti organizzato una visita all’impianto termovalorizzatore di Bolzano. L’Ing. Marco Palmitano, direttore di Eco-Center Spa, ci ha accompagnato alla scoperta dell’impianto e fornito interessanti spiegazioni e informazioni sui processi di termovalorizzazione in Alto Adige. La visita ci ha offerto l’opportunità di apprezzare la tecnologia all’avanguardia del termovalorizzatore di Bolzano, che, inoltre, produce tutto l’anno elettricità “pulita” e in inverno energia termica per i residenti della città. L’impianto era indubbiamente meritevole di una visita.



D'ORA IN POI: ADESIONE & ISCRIZIONE CORSI ONLINE

presso l'ASC Neugries

1. Diventa socio!

È possibile effettuare la richiesta di adesione sulla nostra homepage. Nella pagina principale potrai effettuare comodamente online, oppure tramite bonifico, il pagamento del contributo di adesione.

- Per bambini e ragazzi fino a 16 anni il contributo di adesione annuale è pari a 10 €.
- Per soci di età superiore a 16 anni, l'importo è pari a 20 €.

L'adesione all'associazione è il prerequisito necessario per prendere parte ai nostri corsi e a tutte le nostre attività per il tempo libero.

Diventa socio



È possibile effettuare il pagamento tramite carta di credito, nuove carte bancomat o anche bonifico.

2. Prenota un corso!

Iscrizione ai nostri corsi.

Importante: potrai iscriverti a tutti i nostri corsi sulla homepage solo dopo aver richiesto l'adesione e pagato il contributo.

Anche la quota di iscrizione ai corsi può essere pagata attraverso il portale o con bonifico bancario.

Iscrizione ai corsi



È possibile effettuare il pagamento tramite carta di credito, nuove carte bancomat o anche bonifico.

Dopo la prenotazione riceverai una email che ti informerà dell'avvenuta verifica e conferma dell'iscrizione.

L'ASC Neugries ti augura tanto divertimento con i nostri corsi e le nostre attività!



FITNESS

Kilian Bedin
+39 335 70 19 420
kilian.bedin@gmx.net



GINNASTICA DELLA SALUTE FEMMINILE

La ginnastica della salute è un'attività fisica delicata e completa. L'obiettivo di questo corso è individuare e sciogliere i punti di tensione, rafforzare la muscolatura trascurata e riacquistare una vivida consapevolezza del proprio corpo. La ginnastica della salute aiuta a tornare e mantenersi in salute a lungo. L'obiettivo è compensare i deficit provocati da anni di trascuratezza e prevenirne di nuovi. Indicata a qualsiasi età!

Dove: palestra scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio-fine: 07/10/2024 - 07/04/2025

Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: GG2)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Giulia Paoletti, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"

GINNASTICA PER LA SCHIENA E STRETCHING

A causa della mancanza di attività fisica nella nostra quotidianità, spesso i muscoli profondi di collo, ventre e schiena sono molto indeboliti e non riescono a stabilizzare sufficientemente la colonna vertebrale. Le conseguenze sono posture scorrette, ricorrenti problemi a schiena e collo o addirittura ernie discali. Allenando correttamente e miratamente tali muscoli è possibile rafforzare il corsetto muscolare, affinché la nostra colonna vertebrale riesca a sopportare lo stress quotidiano. In combinazione a delicati esercizi di mobilità ed allungamenti mirati è possibile alleviare e prevenire i disturbi alla schiena.

Dove: palestra Scuola Professionale (Via Roma)
Quando: giovedì dalle 19.00 alle 20.00
Inizio-fine: 10/10/2024 - 10/04/2025

Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: RÜCKEN1)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Noemi Castellan, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"

...
Dove: palestra scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 19:30 alle 20:30
Inizio-fine: 07/10/2024 - 07/04/2025

Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: RÜCKEN2)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Giulia Paoletti, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"



GINNASTICA PER LO SCI

Pronti per l'inverno! Con esercizi di fitness per gli sport invernali ci prepariamo alla stagione invernale e non solo... Vieni anche tu!

Dove: Palestra Scuola Professionale (Via Roma)
Quando: lunedì e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio-fine: 07/10/2024 - 09/04/2025

Contributo al corso:
170 € per 1 ora di corso/settimana
220 € per 2 ore di corso/settimana
(codice per il versamento: SKI)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Roberto Lazzarotto, professore di educazione fisica

YOGA PER ADULTI

La disciplina dello YOGA combina meditazione filosofica ed esercizi mentali e fisici. I pilastri dello yoga sono esercizi di respirazione, meditazione, asana, rilassamento e alimentazione corretta. L'obiettivo è connettere corpo, mente e anima. Yoga tradotto significa proprio questo: unione.

Dove: Centro comunitario Maria Heim (Via Novacella 5)
Quando: lunedì dalle 18:00 alle 19:00
Inizio-fine: 14/10/2024 - 07/04/2025

Contributo al corso:
200 € (codice per il versamento: YOGA)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Jessy Hildmann, insegnante di yoga

GINNASTICA ARTISTICA CREATIVA PER RAGAZZE

Durante le lezioni, le ragazze impareranno le basi della ginnastica artistica a terra, sul trampolino e sulla trave. Apprenderanno anche semplici coreografie ed esercizi di riscaldamento con musica. Impareranno a conoscere il proprio corpo e si favorirà la coordinazione, la mobilità, la concentrazione e le competenze motorie.

Dove: scuola media Albert Schweitzer (viale Europa)
Quando: Bambine di 5 - 8 anni:
mercoledì, dalle 16.15 alle 17.15
Bambine dai 9 anni:
mercoledì, dalle 17.15 alle 18.15
Inizio-fine: 09/10/2024 - 09/04/2025

Contributo al corso:
200 € (codice per il versamento: KINDER)

Partecipanti: max. 20 per gruppo
Direzione: ancora da definirsi

CAPOEIRA PER BAMBINI

La Capoeira è una forma di danza e lotta brasiliana con accompagnamento musicale. Si concentra su movimenti acrobatici e ritmici. Si provano e rafforzano ludicamente nuovi schemi motori, per favorire un sano benessere fisico. Tale benessere è oggi più che mai importante. Si dovrebbe soprattutto incoraggiare il bisogno naturale dei nostri figli a muoversi e a vivere nuove esperienze assieme al loro

ambiente, affinché diventino parte della comunità. In questo frenetico mondo, anche i ragazzi hanno bisogno di un momento per sé stessi, per sviluppare o mantenere una sicura ed equilibrata consapevolezza del proprio corpo. La Capoeira allena il corpo e rafforza la comunità con divertimento e serenità!

Contatto: www.capoeira-bz.it, Numero di telefono: 3383126808

Bambini dai 4 agli 8 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 17:00 alle 18:00
Inizio: 24 settembre 2024 (martedì 17/09 prova gratuita)
Fine: 20 maggio 2025

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: CAP)
Partecipanti: minimo 10

Bambini dai 9 agli 14 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 18:00 alle 19:00
Inizio: 24 settembre 2024 (martedì 17/09 prova gratuita)
Fine: 20 maggio 2025

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: CAP)
Partecipanti: minimo 10

NUOTO

Finalmente possiamo tornare ad organizzare le nostre tanto amate lezioni di nuoto. 2x alla settimana è possibile nuotare ad orari flessibili. Dai principianti agli avanzati: tutti sono benvenuti!

Organizzazione: Karl Wolf - Tel. 0471 920 966 o 338 221 98 49
Dove: piscina coperta del liceo scientifico (via Fago)
Quando: giovedì dalle 20:00 alle 22:00
sabato dalle 17.00 alle 19.45
Inizio-fine: 19/10/2024 - 03/05/2025
Istruttore di nuoto: Mirko Sabotha

Contributo al corso: 150 €
(codice per il versamento: SCHWIMMEN)

I ragazzi fino a 16 anni possono nuotare gratuitamente se accompagnati da un genitore.

ZUMBA®

ZUMBA® è un programma di danza e fitness con musica e stili di ballo sudamericani e internazionali, ispirato alla gioia di vivere tipica del mondo latino. Una combinazione perfetta per un percorso di fitness dinamico, entusiasmante e molto efficace. Un corso di ZUMBA - chiamato anche ZUMBA Fitness-Party - alterna ritmi e sequenze di movimento di diversa intensità a workout aerobici e di fitness, per un equilibrio ottimale tra allenamento di resistenza e sviluppo della muscolatura corporea con effetto modellante. I corsi ZUMBA® sono rivolti a tutti, in quanto non è richiesta alcuna conoscenza o abilità nella danza.

Dove: palestra scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: martedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio-fine: 08/10/2024 - 08/04/2025

Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: ZUMBA)

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Sheila Johanna Jara Perez Palma - Istruttrice di Zumba



i Dorothea Kelderer
+39 338 67 83 524
marathea@tiscali.it



La Maratona di Boston, 15/04/24

La maratona di Boston si svolge tutti gli anni il 3° lunedì di aprile, in occasione del "Patriot Day", una giornata dedicata alla memoria delle prime fasi della Guerra di Indipendenza americana. Svoltasi per la prima volta nel 1897, la maratona di Boston è la più antica maratona annuale nel mondo, con una reputazione leggendaria che non ha quasi uguali su scala internazionale. Insieme ai Giochi Olimpici, è l'unica grande maratona che richiede un tempo di qualifica per la partecipazione. Un risultato che sono riuscita a raggiungere con la mia prestazione alla Midnight Sun Marathon di Tromsø nel 2023 (per la mia classe di età nella competizione femminile era stato fissato un tempo di percorrenza di 4 ore e 20 minuti, che sono riuscita agevolmente a battere con un distacco di 38 minuti, mentre per quella maschile erano previste 3 ore e 50 minuti).

Così, sono riuscita ad aggiudicarmi la partecipazione alla prestigiosa maratona di Boston, che, tra l'altro, è anche inclusa nella serie World Marathon Majors, insieme a Tokyo, Londra, Berlino, Chicago e New York. La mia candidatura, che doveva essere presentata entro una finestra temporale molto ristretta nel settembre 2023, è stata quindi accettata: con mia grande gioia, potevo ufficialmente prendere parte alla gara, insieme ad altri circa 30.000 partecipanti.

Dato che l'ultima stagione era stata molto lunga e faticosa, nelle ultime settimane di novembre e nel mese di dicembre ho concesso al mio corpo, che stava cominciando a dare segnali di insofferenza, il tempo necessario per recuperare una forma ottimale. Il 15 gennaio 2024 ho ripreso l'attività con un allenamento a bassa intensità. A partire dal 5 febbraio, il programma prevedeva poi una preparazione completa di 10 settimane alla maratona, con unità di corsa fino a 36 km. Il piano includeva quattro allenamenti a settimana, nell'ottica di arrivare in salute e senza infortuni alla fine dell'inverno. La vera sfida di una maratona, in effetti, non è la corsa in sé, ma la preparazione fisica estenuante. Ecco perché ho deciso di lasciare gli sci in cantina e di indossare, invece, le scarpe da corsa per allenarmi.

E dato che, notoriamente, il percorso della maratona non si snoda solo in piano, ma prevede anche diversi tratti collinari, ho adattato il mio programma alle condizioni che avrei dovuto affrontare durante la gara. La collina più impegnativa, che in realtà è alta solo 28 metri, è nota come "Heartbreak Hill" (collina "spaccacuore"). Si trova tra il km 32 e 33 del percorso, ed è davvero particolare e indubbiamente all'altezza della sua reputazione.

Ormai ero diventata davvero impaziente, e non vedevo l'ora di correre alla maratona di Boston. Avevo svolto i miei compiti con diligenza (circa 600 km di allenamento, senza nessun infortunio) ed ero ormai sopraffatta dalle emozioni, in un'alternanza di sensazioni di entusiasmo, speranza, aspettativa e anche un po' di timore reverenziale.

Il giorno della partenza è poi finalmente arrivato: dopo il volo per Boston e l'arrivo in città, mi sono improvvisamente ritrovata al Marathon Expo (il centro maratona) con il pettorale 21159 tra

le mani, circondata da tantissimi altri corridori provenienti da tutto il mondo. È davvero incredibile come lo sport, allo stesso modo della musica, riesca a unire le persone, indipendentemente dal paese di provenienza, dalla cultura e dalla lingua. La gara implica in realtà una competizione sportiva, che dopo la maratona viene però presto dimenticata, e l'impressione è quella di trovarsi all'interno di una grande comunità.



Il giorno della gara, le condizioni meteorologiche erano buone, il sole splendeva e gli scuolabus gialli ci hanno portato ad Hopkinton, il punto di partenza della maratona. Alle 10.56 dell'ora locale ho acceso il mio cronometro: l'avventura era finalmente cominciata. Sin dai primi metri del percorso erano presenti tantissimi fan lungo entrambi i lati della strada, che incoraggiavano a gran voce i corridori, una cosa che non avevo mai visto (né sentito!) prima di quel giorno.

Alcune miglia del percorso erano in discesa, una caratteristica piuttosto insolita. Poi, quando la discesa è finalmente finita, ho cominciato subito ad avvertire una sensazione di fame. Ho quindi assunto il gel che avevo già provato più volte durante gli allenamenti e ho continuato a correre. Ho però notato che le mie gambe non rispondevano adeguatamente, e al km 13 mi sentivo già un po' spossata. E mancavano ancora 29 km ... Poi sono cominciati i crampi allo stomaco, e mi sono dovuta fermare per tre volte ai servizi igienici. Quando poi si sono aggiunti anche i crampi ai polpacci, prima a quello destro, poi a quello sinistro, e poi su entrambi i lati contemporaneamente, la delusione è stata davvero grande. Da questo momento mi è stato purtroppo chiaro che non avrei potuto raggiungere l'obiettivo di tempo che mi ero prefissata. A questo punto, il mio unico scopo era quello di raggiungere la linea del traguardo. Mi sono trascinata lungo tutto il resto del percorso, fermandomi di tanto in tanto e facendo allungamenti per i polpacci. Avevo fame, ma anche paura di assumere altro gel. Sono arrivata in cima alla famosa Heartbreak Hill e



ho ripreso anche a correre per alcuni tratti. Al 37 km ho avvertito dei crampi anche alle dita dei piedi. Avrei voluto urlare... cosa che naturalmente ho fatto solo dentro di me. Non mi sono però data per vinta, e quando ho intravisto il cartello del 25mo miglio, mi sono fatta coraggio e ho assunto un po' di gel, cosa che era prevista per lo sprint finale, perché sapevo che sarebbe mancato poco alla conclusione del percorso. E infatti, eccola, finalmente: in lontananza potevo intravedere la linea del traguardo, che alla fine sono riuscita a superare. La maratona era finita, e io ero esausta.

Una cosa posso dire con certezza: se la gara si fosse svolta in Europa, mi sarei ritirata. Ma chi riesce ad avere una seconda chance di partecipazione alla maratona di Boston? Ho quindi resistito e sono stata premiata con una medaglia, che ha il posto più importante nella mia collezione, anche se durante la gara ho realizzato il peggior tempo della mia carriera nelle maratone.

Gare sociali - Valdobbiadene Prosecco Running Festival

La gita sociale alla Moonlight Half Marathon, la mezza maratona in notturna di Jesolo, prevista per il 25 maggio, è stata purtroppo rimandata a causa della sovrapposizione con la nostra festa dello sport annuale.

A questo proposito, ci auguriamo di poter partecipare numerosi a una delle gare (di 51, 42, 21 o 10 km) del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Running Festival, che si terrà il 30/11 e l'01/12/2024.

Fino ad allora, però, c'è ancora tanto tempo, che impiegheremo nella preparazione a diverse altre competizioni, tra cui:

- Corsa delle patate il 24 agosto
- Mezza maratona di Salto il 22 settembre
- Maratona di Berlino il 29 settembre
- Maratona di Chicago il 13 ottobre
- AgeFactor-Run il 19 ottobre.

Contattaci se vorresti correre assieme a noi o semplicemente venire a vedere come corriamo. Che tu sia un principiante o un runner appassionato: ognuno è il benvenuto.

Ulteriori informazioni possono essere richieste al capo sezione Dorothea Kelderer (tel. 338/6783524 o marathea@tiscali.it).





SEZIONE CICLISMO

i Walter Gargitter
+39 392 231 9392
walterbike@gargitter.com



Ciao polpacci!

Invitiamo nuovamente tutti gli appassionati di ciclismo a partecipare alla nostra sezione "Ciclismo".

Anche se inizialmente i tour possono sembrare difficili, con un po' di allenamento la maggior parte dei tracciati è percorribile da chiunque. Per godersi il ciclismo e rendere ogni tour in bicicletta una bella esperienza, bisogna osservare alcuni punti:

- portare con sé abbastanza liquidi!
- meglio portare con sé uno zainetto con uno spuntino e vestiti asciutti per cambiarsi.
- il successo di un tour dipende in gran parte dalle condizioni tecniche della bicicletta.
- ad ogni tour si dovrebbero portare abbigliamento impermeabile adeguato, utensili (kit per riparazioni di forature, cacciavite, pinze), una pompa d'aria e una camera d'aria di ricambio.

È obbligatorio indossare una protezione per la testa (caschetto)!

I tour

Sabato 21 settembre 2024 – Lupa del Lagorai

Da Levico Terme alla Lupa del Lagorai, proseguendo poi per il forte austro-ungarico Busa grande. Discesa lungo strada forestale e sentiero o strada asfaltata.

Iscrizione: Stefan Tschimben Tel. 338-245 4500
km/dislivello: 30/1300

Ritrovo: Ore 7:30 al parcheggio Pizzeria Metro

Sabato 5 ottobre 2024 – Lago di Tret

Dal Lago Smeraldo a Senale, passando per la località Regole di Castelfondo. Si raggiunge poi la Malga San Felice e il Lago di Tret, per poi rientrare passando per la Malga di Fondo.

Iscrizione: Norbert Pircher Tel. 333 300 5319
km/dislivello: 40/1300

Ritrovo: 7:30 parcheggio della Pizzeria Metro

Sabato 19 ottobre 2024: Alpe di Villandro

Da Soprabolzano attraverso il Corno del Renon, verso i "Morti" (Am Toten). Si prosegue poi sulle malghe e verso Colma, passando per Florberg. Si rientra a Bolzano lungo la pista ciclabile.

Iscrizione: Richard Gasser Tel. 335 725 7954
km/dislivello: 40/1300

Ritrovo: ore 9.00 stazione a monte di Soprabolzano



Sabato 16 novembre 2024 – Monte Velo

Da San Martino al Monte Velo. Si rientra passando per Drena.

Iscrizione: Heidrun Schrafl Tel. 335-572 4363
km/dislivello: 35/1200

Ritrovo: 7:30 parcheggio Pizzeria Metro

Sabato 07 dicembre 2024 – Maso Giggberg

Da Merano al maso Giggberg passando per Lagundo, Parcines e Tablà

Iscrizione: Herwig Unterhofer Tel. 338 313 0034
km/dislivello: 30/1300

Ritrovo: ore 9:00 parcheggio della stazione ferroviaria di Merano

Sabato 11 gennaio 2025 – Oberöberst

Si percorre la pista ciclabile fino a poco dopo Rifiano. Si prosegue passando per Vernurio, fino a raggiungere il maso Oberöberst. Il rientro avviene lungo lo stesso percorso dell'andata, per poi proseguire sul sentiero Rittersteig.

Iscrizione: Manfred Kelder Tel. 333-671 8049
km/dislivello: 35/1200

Ritrovo: ore 9:00 parcheggio della stazione ferroviaria di Merano

Sabato 22 febbraio 2025 – Percorso anulare a Monticolo

Un bel percorso circolare nel bosco di Monticolo, partendo da Castel Firmiano

Iscrizione: Hubert Riegler Tel. 340-669 7108
km/dislivello: 35/1000

Ritrovo: ore 9.00 a Castel Firmiano

Sabato 22 marzo 2025 - Maso Wölfl

Da Bolzano al maso Wölfl a Nova Ponente, passando per Laives e il Monte Largo.

Iscrizione: Walter Gargitter Tel. 392 231 9392
km/dislivello: 40/1400

Ritrovo: ore 8.30 presso la mia abitazione

Ricordiamo che a tutti i tour possono partecipare solo i membri dell'ASC Neugries (è possibile iscriversi prima dell'inizio) e che è obbligatorio indossare il caschetto.

È possibile richiedere informazioni al capo sezione Walter Gargitter, Tel. 392 23 19 392 o e-mail walterbike@gargitter.com.

SEZIONE MONTAGNA

i Eva Prossliner
+39 349 86 37 875
prossliner.eva@rolmail.net



Ciao cari amici escursionisti,

camminare è un'attività salutare, che rafforza il cuore e i polmoni, regola il livello dei grassi nel sangue, abbassa la pressione sanguigna, stimola il metabolismo e potenzia le difese del nostro corpo.

È quindi la medicina migliore per il sistema immunitario! Camminare libera la mente dai pensieri e ci rende felici. Ecco perché facciamo spesso movimento all'aria aperta!

In inverno cerchiamo, in particolare, di selezionare escursioni che ci conducano a un rifugio, dove possiamo riscaldarci e gustare un buon pasto caldo. Invito tutti i membri a partecipare alle nostre escursioni!

Le nostre escursioni in montagna vengono pubblicate sul sito web dell'associazione (www.neugries.it). Tutti gli interessati che desiderino ricevere informazioni sulle escursioni in montagna anche per e-mail possono inviarmi il loro indirizzo e-mail: prossliner.eva@rolmail.net. Abbiamo anche un gruppo WhatsApp "Amici della montagna ASC Neugries" in cui vengono comunicate tutte le informazioni necessarie aggiornate.



Prossime escursioni

Domenica 29 settembre 2024 - Malga Campo e Laghi di San Giuliano

Dislivello: 700 m **Tempo di percorrenza:** 5,50 ore

Domenica 13 ottobre 2024 - dal Passo di Lavazè alla Pala di Santa

Dislivello: 750 m **Tempo di percorrenza:** 4,30 ore

Domenica 10 novembre 2024: Escursione del Törggelen

Sabato 07 dicembre 2024 - Sentiero della Roggia di Marleno, da Tel fino a Lana

Dislivello: 200 m **Tempo di percorrenza:** 3,3 ore

Domenica 12 gennaio 2025 - Escursione invernale

(la meta è ancora da definirsi a seconda delle condizioni di neve)

Sabato 22 febbraio 2025: Escursione invernale

(la meta è ancora da definirsi a seconda delle condizioni di neve)

Sabato 15 marzo 2025 - da Nago a Tempesta

Dislivello: 400 m **Tempo di percorrenza:** 4 ore

Domenica 13 aprile 2025: escursione in Trentino

(la meta precisa è ancora da definirsi)

Informazioni dettagliate, punto di incontro e orario di partenza vengono comunicati 7-10 giorni prima del tour. Iscrizioni fino al venerdì precedente il rispettivo appuntamento contattando Eva Prossliner Tel. 349 8637875 o e-Mail prossliner.eva@rolmail.net

Se necessario e a seconda delle condizioni meteo, il programma può essere modificato, adattato o, con l'approvazione dei partecipanti, ampliato a breve termine.

Ricordiamo che a tutti i tour possono partecipare solo i membri dell'ASC Neugries. Ogni partecipante deve decidere autonomamente se è all'altezza dei requisiti del tour. Ogni partecipante deve portare con sé l'attrezzatura completa. L'accompagnatore è responsabile esclusivamente di

indicare la direzione, non della sicurezza dei singoli partecipanti. Si declina qualsiasi responsabilità in caso di incidenti o inconvenienti.

Con riserva di modifiche ed errori.

SEZIONE VOLLEY

i Oswald Vigil
+39 338 16 10 525
volley@neugries.it



Cari amici della pallavolo!

Il 26 maggio 2024 è stata disputata la finale più importante nella storia della sezione pallavolo dell'SC Neugries. La nostra squadra ha giocato a Rovereto contro il Basilisco Volley nel campionato di Serie C, per aggiudicarsi la promozione in serie B2. Purtroppo la partita si è conclusa con una sconfitta per 2-3, anche se con pochi punti di svantaggio. In ogni caso, questa partita e tutta la stagione rimarranno indimenticabili. Ringraziamo il team di allenatori guidato da Giacomo Guarienti e la squadra per questi momenti straordinari.

Salutiamo Elena Gabrieli e Caterina Pizzini, che per motivi diversi lasceranno Bolzano. Entrambe hanno apportato un contributo fondamentale al successo della squadra. Grazie!

Anche nei campionati giovanili abbiamo festeggiato grandi successi, mentre il percorso dei più piccoli procede, come sempre, a gonfie vele. Nel campionato VSS, la squadra U12 del Neugries ha conquistato il titolo. Le stesse ragazze si sono aggiudicate anche il titolo U12 FIPAV.

Ci congediamo anche dagli allenatori Sergio Melon e Barbara Ferrigato e li ringraziamo per l'impegno e la dedizione dimostrati in tanti anni di lavoro nella sezione pallavolo. Auguriamo loro il meglio per il futuro!

Le nostre squadre:

Serie C – Under 18 – Under 16 – Under 14 – Under 13 – Under 12 – Minivolley

PALLAVOLO PER BAMBINI DELLE ELEMENTARI:

Minivolley (classe 2014-2018)

Palestra "J. H. Pestalozzi" di viale Europa, il martedì e il venerdì dalle 17:00 alle 18:30

Con l'inizio della scuola, a settembre si ricomincia!

Per informazioni e pre-iscrizioni:

Valentina Ravagnani, 328-9532504, volley@neugries.it

SEZIONE TENNIS TAVOLO

i Hugo Rautscher
+39 333 779 55 86
rautscherhugo@gmail.com



Giocatori amatoriali e di campionato

Inizio: settembre 2024
Fine: maggio 2025
Quando: mercoledì e venerdì, 19:30 – 21.30
Dove: palestra di ping pong "JH Pestalozzi", viale Europa 5, Bolzano

Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: TT Meisterschaft)
160 € (codice per il versamento: TT Freizeit)

Quest'anno l'inizio dei campionati è previsto per ottobre

- In serie C2 una squadra
- Nella categ. IV/5-6 prevediamo di giocare in 3 squadre, 1x gruppo A, 1x gruppo B e 1x gruppo C

Sede: Pfarrhof di Bolzano (partite in casa)

Data e ora: vedere l'opuscolo Fitet

o scansionare il codice QR!



Infoline: Hugo Rautscher,
Tel. +39 333 779 55 86



SEZIONE CALCIO

i Gaetano Corbo
+39 366 169 44 71
gaetanocorbo@gmail.com



Trionfi & successi: una stagione da ricordare

Quest'anno, le nostre squadre ci hanno regalato una stagione indimenticabile e raggiunto importanti successi nel calcio su scala regionale. Siamo felici di annunciare la promozione alla seconda categoria e la vittoria della Coppa Italia. Inoltre, abbiamo vinto il campionato regionale di calcio a 5 della Serie C1.

Questi successi sono il risultato di un duro lavoro e dell'impegno di tutti i giocatori, allenatori, funzionari e genitori. Il vostro supporto incondizionato è stato determinante nel raggiungere questi obiettivi. Grazie di cuore!

Un ringraziamento speciale va anche a tutti coloro che hanno preso parte al nostro campo estivo dedicato al calcio giovanile, che si è svolto dal 17 al 21 giugno nel centro sportivo Pfarrhof. Oltre 50 bambini hanno avuto l'opportunità di migliorare le proprie capacità in questa disciplina sportiva, sotto la supervisione dei nostri allenatori. La presenza di Lorenzo Sgarbi, il calciatore di Bolzano che attualmente gioca in serie B per la squadra del Bari, ha reso l'evento ancora più speciale. Lorenzo ha ispirato i giovani partecipanti con la sua passione e professionalità. Grazie a tutti per questa straordinaria stagione e il vostro costante supporto!

Buon divertimento!
Gaetano Corbo



Campo estivo nel centro sportivo Pfarrhof, a Bolzano, dal 17 al 21 giugno, con oltre 50 partecipanti. Al centro, l'ospite d'onore dell'evento, Lorenzo Sgarbi, calciatore professionista del Bari (Serie B).



Scansionami per
l'iscrizione online
alla pallavolo!

