

## MASTER TEAM LIZZANO 2012

A Lizzano in Belvedere nella splendida cornice degli appennini tosco emiliani si e' svolto nei giorni 29,30 e 31 Agosto un allenamento riservato a tutti gli Schermidori Master organizzato dalla societa' Virtus Scherma di Bologna.

Circa trenta i partecipanti e tutte e tre le armi erano rappresentate.

I volenterosi schermitori si sono impegnati in questa tre giorni in allenamenti sotto l'attenta guida dei Maestri di scherma e dei Preparatori atletici:

Clemente Testoni, Vittorio Carrara, Diego Pardini, Andrea Terenzio, Niccolò Bondi, Guido Marzari, Giuliano Pianca.

Il programma prevedeva ,dopo una ricca colazione nel mitico Albergo Monte Pizzo, dove gli atleti erano alloggiati, alle 9.30 preparazione atletica e a seguire esercizi guidati tecnico tattici, che rappresentavano il tema da svolgere e approfondire durante la giornata e negli assalti liberi.

Pausa e pranzo nell'albergo raggiungibile anche a piedi.

Riposo e recupero acido lattico fino alle 15.30 ora che dava inizio alla mattanza schermistica fino alle 18.30.

Dopo la cena il gruppo si e' cimentato nelle attivita' "veramente alla portata dei master" e cioe' spritz.....ballo in piazza a Vidiciatico, gioco dei mimi all'ultimo sangue e risate fino ad esaurimento delle energie

Alla soddisfazione da parte degli organizzatori della Virtus – tra cui Paolo Benfenati ed Enrico Calanchini - e dei tecnici si e' unita anche quella dei partecipanti che si sono dati appuntamento al prossimo anno purchè si dia più spazio ai "balli di gruppo."

Scherzi a parte l'esperienza e' stata molto positiva già al primo anno e se il buongiorno si vede dal mattino... Arrivederci a Lizzano 2013?



## COORDINAMENTO TEAM SCIABOLA E TEAM SPADA

Clemente Testoni Vittorio Carrara

### MAESTRI

Diego Pardini - Andrea Terenzio - Niccolò Bondi - Guido Marzari - Giuliano Pianca

### PROGRAMMA ALLENAMENTI:

9:00 10:30 Preparazione Atletica  
10:30 11:00 Tattica e Spiegazione Esercizi  
11:00 12:00 Esercizi-Lezioni Individuali

### PAUSA PRANZO E RIPOSO

15:30 Riscaldamento  
16:00 17:00 Assalti Controllati Assalti Liberi  
18:30 19:00 Defaticamento (Lezioni Individuali)

### ATLETI PARTECIPANTI

Abati	Giovanni	Giordano	Maria T
Albini	Adriana	Laschetti	Lorette
Benfenati	Paolo	Lenzi	Simone
Brindisi	Lepoldo	Maiello	Cecilia
Calanchini	Enrico	Micheli	MariaG.
Camerin	Margherita	Perondi	Giliano
Carlucci	Filippo	Sampietro	Alessio
Carmina	Riccardo	Tuberoso	Sergio
Colombo	Giovanni	Varotto	Lorenzo
Conconi	Teresa	Villanova	Nicoletta
Dalla Nave	Antonello	Zanzot	Gianluca
Drigo	Costanza	Pianca	Giuliano
Fabiano	Leonardo	Miraldi	Fabio
Ganassin	Martina		
Carrara	Vittorio		

Nota di Adriana (Consigliera)

Ho partecipato all'allenamento di Lizzano e a metà di quello di Valles, molto buoni tutti e due, più intenso dal punto di vista della scherma quello di Lizzano, molto bello come cornice quello di Valles, se riusciamo a tenerli tutti e due, magari in settimane diverse...