

MASTER TEAM LIZZANO 2012

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

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

I volenterosi schermatori 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, preparazione atletica alle 9.30 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 è cimentato nelle attività "veramente alla portata dei master" e cioè 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 e dei tecnici si è unita anche quella dei partecipanti, che si sono dati appuntamento al prossimo anno purché si dia più spazio ai "balli di gruppo."

Scherzi a parte l'esperienza è 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	Ganassin	Martina
Albini	Adriana	Giordano	Maria T.
Benfenati	Paolo	Laschetti	Lorette
Brindisi	Lepoldo	Lenzi	Simone
Calanchini	Enrico	Maiello	Cecilia
Camerin	Margherita	Micheli	MariaG.
Carlucci	Filippo	Miraldi	Fabio
Carmina	Riccardo	Perondi	Giliano
Carrara	Vittorio	Sampietro	Alessio
Colombo	Giovanni	Tuberoso	Sergio
Conconi	Teresa	Varotto	Lorenzo
Dalla Nave	Antonello	Villanova	Nicoletta
Drigo	Costanza	Zanzot	Gianluca
Fabiano	Leonardo	Pianca	Giuliano

Nota di Adriana (Consigliere AMIS)

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