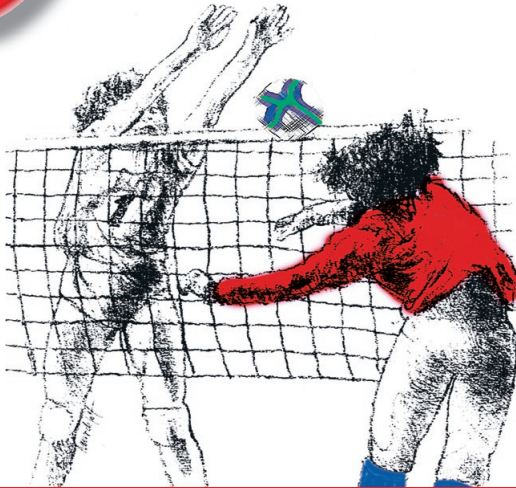




Pallavolo Informa



Gli Sponsor

Area s.a.s.
Via Ronchella 9
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.340652
.....

Filisetti A. & C. s.r.l.
Via G. Falcone 25/27
Zanica (BG)
Tel: 035.673880
.....

IFG F.lli Gherardi S.p.A.
Via Chignola 5
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.340048
Fax: 035.345390
.....

**Elettromeccanica
ORTOLANI s.n.c.**
Via Oberdan 16
Azzano S. Paolo
Tel: 035.530241
.....

Max Moto
Via Reich, 18
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.345060
.....

Officine della Gavarnia s.r.l.
Via Rinnovata 16
Villa di Serio (BG)
Tel: 035.521484
.....

MP Graphic
Via Reich, 76
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.346555
.....

SIAD
Via S. Bernardino, 92
Bergamo
Tel: 035 328111

Farmed Mediazioni srl
Materie Prime
Via Reich 22
Torre Boldone (Bg)
Tel: 035.340261
.....

F.G.I. snc
Impianti Elettrici
Via F.lli Benaglia, 26
Paladina (Bg)
Tel: 035.637836
.....

HAPPY PIZZA
Via Reich 32
Torre Boldone (Bg)
Tel: 035.362635
.....

EN NUANCE
Via Borghetto 32
Torre Boldone (Bg)
Tel: 035.340144
.....

FAIP
Via Monte Santo, 17
Ranica (Bg)
Tel: 035 510228
.....

I.M.F. s.r.l.
Via dei Curti
Urgnano (BG)
Tel: 035.893220
Fax: 035.893705
.....

MINIFABER
Via Brusaporto, 35
Seriate (BG)
Tel: 035.4237211
.....

ISLA BONITA
F.lli Pagliaroli
Villa di Serio (BG)
Tel: 035.661376

Indice

EDITORIALE:
pagina 2 e 3

**CALENDARI
E FORMAZIONI:**

Pagina 4
2^a Divisione Mas.

Pagina 5
3^a Divisione Ecc.

Pagina 6
Libere

Pagina 7
Allieve

Pagina 8
Under 13

Pagina 9
Mini Allieve "A"

Pagina 10
Mini Allieve "B"

Pagina 11
Amatoriale Misto

Pagina 12
Mini Volley
Corso Amatoriale
Festa di Natale



LO STRETCHING

A CURA DI ANDREA CANTERI

Nello sport lo stretching assume un'importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento/allenamento che il praticante raggiungerà la massima (ovviamente individuale) flessibilità muscolare.

Origini dello stretching

La parola "stretching" è un termine che proviene dall'inglese "to stretch" che in italiano significa allungamento. È una metodica che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.

Lo stretching è arrivato in Europa e in Italia, sulla scia della ginnastica aerobica e della cultura del tempo libero e della cura del corpo, giunte come sempre da oltre oceano. Le origini dello stretching sono varie; quello più conosciuto è quello codificato da Bob Anderson.

Gli esercizi di stretching sollecitano, oltre alle fibre muscolari, il tessuto connettivo (tendini, fasce ecc.) presente nella struttura contrattile. Il tessuto connettivo è estensibile (può essere allungato), ma se non viene regolarmente sollecitato con l'esercizio fisico, in breve tempo perde questa caratteristica essenziale.

Parlando di stretching è anche d'obbligo parlare della mobilità articolare (conosciuta anche come: articolarietà, flessibilità, estensibilità, ecc.): è la capacità di compiere movimenti ampi ed al massimo della estensione fisiologica consentita dalle articolazioni.

Questa capacità è condizionata:

- dalla struttura ossea dell'articolazione;
- dalle sue componenti anatomiche e funzionali (grado di estensibilità dei legamenti, tendini e muscoli);
- dalla temperatura dell'ambiente;
- dal livello di riscaldamento del corpo.

È importante ricordare che le fibre muscolari si adattano rapidamente a qualsiasi situazione.

Stretching globale attivo (o decompensato)

Lo stretching globale attivo si basa sul principio che solo gli stiramenti globali sono realmente efficaci. Gli stiramenti vengono effettuati mediante posizioni che allungano tutta una catena muscolare portando così ad una rieducazione della postura. È una forma di stretching innovativa e consiste nella rieducazione posturale per la prevenzione ed il trattamento delle alterazioni dell'equilibrio tonico dei muscoli e dell'equilibrio neurovegetativo riconducibili, in questo caso, alla pratica sportiva. Lo stretching globale attivo trae i suoi principi dalla Rieducazione Posturale Globale, metodo del "Campo Chiuso", creata da Philippe E. Souchart. L'importanza di questo sistema è che non agisce sul singolo gruppo muscolare ma nella globalità

del corpo. Secondo la teoria del creatore di questo sistema, quando eseguiamo un esercizio di stretching classico su un muscolo (o un gruppo muscolare), otteniamo una parte di allungamento delle fibre interessate e una parte di allungamento che viene preso a "prestito" da altri gruppi muscolari. In altre parole, quando si allunga un muscolo, altri gruppi muscolari devono cedere la propria tensione per permettere l'allungamento del muscolo in questione. Tale meccanismo darà una falsa mobilità al muscolo. Questo sistema fa comprendere che ogni volta che si mette in funzione un determinato muscolo, si crea un movimento nell'intera struttura e da ciò si capisce che la struttura dell'uomo è organizzata in catene muscolari. Uno dei principi fondamentali, sfruttati dallo stretching globale attivo, è la globalità che prevede, quindi, l'interessamento di tutti i segmenti del corpo nello stesso momento attraverso la realizzazione di particolari posizioni che evolvono in maniera dolce e progressiva, con l'interessamento della respirazione, verso una posizione finale di massimo allungamento. Un'altra caratteristica necessaria è costituita dalla partecipazione "attiva" dei distretti muscolari interessati dallo stiramento attraverso la contrazione isotonica-eccentrica, ricercandone così il rilasciamento riflesso. Vengono utilizzate 9 (nove) posture, ognuna con la specificità di agire su una serie determinata di "catene muscolari". Nella pratica sportiva, in alternativa allo stretching tradizionale, permette un maggiore allungamento muscolare, control-



lato attivamente dal soggetto con sequenze coordinate. Ciò realizza un riequilibrio delle tensioni e permette una maggiore economia del sistema con un aumento quindi della performance atletica. Sembra, inoltre offrire una valida prevenzione contro le patologie da sovraccarico muscolo-tendinee.

Respirazione

È importante ricordare che qualsiasi sistema di stretching si stia attuando, la respirazione deve essere normale e tranquilla. Non bisogna mai trattenere il respiro durante un esercizio di allungamento. Lo scopo di una corretta respirazione è importante perché una buona ossigenazione attenua lo stato di tensione dell'atleta fino a portarlo ad uno stato di equilibrio delle sue funzioni fisiologiche e quindi anche del tono muscolare. La posizione deve permettere una corretta respirazione. Se la posizione mantiene il muscolo in un'eccessiva tensione è probabile che la respirazione diventi affannosa o difficoltosa, in questo caso è importante diminuire la tensione finché la respirazione non diventerà naturale. La concentrazione deve essere sia sulla respirazione, sia sull'esercizio che si sta attuando.

Benefici

È utile soffermarci sui benefici che lo stretching genera sia sul livello di prestazione sportiva, che sull'efficienza fisica.

Benefici sul sistema muscolare e tendineo

- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini.

- Migliora la capacità di movimento.

- È un'ottima forma di preparazione alla contrazione muscolare.

- In alcuni casi diminuisce la sensazione di fatica.

- Può prevenire traumi muscolari ed articolari.

Benefici sulle articolazioni

- Attenua le malattie degenerative.

- Stimola la "lubrificazione" articolare.

- Mantiene "giovani" le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo.

Benefici sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio

- Diminuisce la pressione arteriosa.

- Favorisce la circolazione.

- Migliora la respirazione.

- Aumenta la capacità polmonare.

Benefici sul sistema nervoso

- Sviluppa la consapevolezza di sé.

- Riduce lo stress fisico.

- Favorisce la coordinazione dei movimenti.

- È rilassante e calmante.

Sport e stretching

è importantissimo, da parte dell'atleta, non fare stretching solo in palestra sotto la guida del proprio insegnante, ma seguire giornalmente un proprio programma di stretching di minimo 1/2 ora. Un lavoro quo-

tidiano e costante nel tempo consente alle articolazioni di raggiungere una maggiore

mobilità, permettendo all'atleta una espressione migliore delle proprie potenzialità.

Da parte dell'insegnante vi devono essere dei punti fermi da seguire:

1) Ogni esercizio deve essere spiegato e dimostrato in modo chiaro ed esatto.

2) È importante soffermarsi su ciascun esercizio per il tempo necessario affinché il nuovo "movimento" sia ben compreso dal corpo.

3) Accanto alla dimostrazione pratica e teorica è importante esporre anche le sensazioni fisiche che l'esercizio deve far provare.

4) Mai pretendere dall'allievo che questi faccia l'esercizio perfettamente, è necessario comprendere che una persona ha un fisico diverso da un'altra. La corretta esecuzione si comprende dopo allenamento e prove.

5) Se si fanno esercizi in coppia è importante che gli allievi siano circa della stessa statura (peso e altezza).

Uno degli errori più comuni nell'atleta è quello di fare esercizi di stretching solo per un determinato gruppo muscolare, non rendendosi conto che il corpo è un insieme di catene muscolari.

è importante ricordare che ogni persona raggiunge il massimo della flessibilità attorno ai dieci anni, per questo è necessario prevedere in una parte dell'allenamento, degli esercizi di stretching anche con i bambini.



2ª DIVISIONE MASCHILE

andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - A.R.E.S. Redona	Lunedì	3/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Volleymania Nembro - La Torre	Lunedì	10/11/2008	21:15	Via S.Faustino Nembro
3	La Torre - U. S. Nossese	Lunedì	17/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone

Responsabile di squadra

PREMOLI IVANO

ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	A.R.E.S. Redona - La Torre	Mercoledì	26/11/2008	21:15	Via A.Gemelli(Redona) Bergamo
2	La Torre - Volleymania Nembro	Lunedì	1/12/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
3	U. S. Nossese - La Torre	Mercoledì	10/12/2008	21:00	Via Rimenbranze Ponte Nossa

Atleta

maglia

BERZI DIEGO 14

CARRARA DARIO 2

COFFETTI DARIO 10

DONADONI STEFANO 4

LECCHI MAURO 17

LICINI DANIELE 3

LOMBARDINI GIULIANO 12

MAGRI MARCO 6

MARCONI ROBERTO 9

MELOCCHI MATTEO 8

TAGLIAFERRI PIETRO 1

MAX MOTO
di Savoldi Massimo

Vendita e Assistenza Motocicli



OFFICINE DELLA

GAVARNIA SRL



3ª DIVISIONE ECCELLENZA

Andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre – Bam-Bam Volley Team	Lunedì	27/10/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	A.S.D.Volley Brusaporto - La Torre	Mercoledì	5/11/2008	21:00	Via Tognoli 4 Brusaporto
3	La Torre - Agip Colzate Volley	Lunedì	10/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
4	Pol.Oratorio Clusone - La Torre	Lunedì	17/11/2008	21:00	Via Barbarigo 27 Clusone
5	La Torre – A.S.D. Orat. Colognola	Lunedì	24/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
6	Elivolley - La Torre	Lunedì	1/12/2008	21:00	Via Papa Giovanni XXIII Rovetta
7	La Torre - G.S.O.CRI.MER. Gandino	Lunedì	8/12/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	La Torre – U. S. Nossese	Lunedì	15/12/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
9	Volleymania Nembro - La Torre	Martedì	13/1/2009	21:15	Via S.Faustino Nembro
10	La Torre - New Volley Ranica	Lunedì	19/1/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
11	A.S.D. Pedrengo - La Torre	Martedì	27/1/2009	21:15	Via Giardini 10 Pedrengo
12	La Torre - U.S.Olimpia Pall.	Lunedì	2/2/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
13	Volley Excelsior - La Torre	Lunedì	9/2/2009	20:45	Via Lussana 2 Bergamo

Allenatore
PERSICO IVAN

Responsabile di squadra
BRATELLI SERGIO

Atleta **maglia**

ASPERTI STEFANIA **6**

BERZI VERONICA **9**

BOZZI LAURA **7**

BRATELLI FRANCESCA **4**

FERRARI INGRID **20**

LOLLIO ELEONORA **2**

LORENZI SERENA **5**

MOIOLI CHIARA **1**

PAPPALARDO GIADA **17**

PREMOLI FEDERICA **16**

RIVA DANIELA **8**

VIGANO' HELENA **10**

Ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Bam-Bam Volley Team - La Torre	Lunedì	16/2/2009	20:45	Via Feramolino 6 Bergamo
2	La Torre - A.S.D.Volley Brusaporto	Lunedì	23/2/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
3	Agip Colzate Volley - La Torre	Martedì	3/3/2009	21:15	Via S.Carlo Vertova
4	La Torre - Pol.Oratorio Clusone	Lunedì	9/3/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	A.S.D. Orat. Colognola - La Torre	Lunedì	16/3/2009	21:00	Piazzale della scienza Bergamo
6	La Torre - Elivolley	Lunedì	23/3/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	G.S.O.CRI.MER. Gandino - La Torre	Martedì	31/3/2009	21:00	Via S.Giovanni Bosco Gandino
8	U. S. Nossese - La Torre	Lunedì	6/4/2009	21:00	Via Rimenbranze Ponte Nossa
9	La Torre - Volleymania Nembro	Lunedì	20/4/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	New Volley Ranica - La Torre	Martedì	28/4/2009	21:15	Via Matteotti 2 Ranica
11	La Torre - A.S.D. Pedrengo	Lunedì	4/5/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
12	U.S.Olimpia Pall. - La Torre	Martedì	12/5/2009	21:15	Via Cappuccini Bergamo
13	La Torre - Volley Excelsior	Lunedì	18/5/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone

IFG F.lli GHERARDI s.p.a.
Lavori Edili Civili e Industriali



F.G.I. s.n.c.
di Rota Guido e Mielelli Francesco
**IMPIANTI ELETTRICI
CIVILI E INDUSTRIALI**

Cell. 329.72.58.380
Cell. 333.97.76.884

Via F.lli Benaglia, 26
24030 Paladina (Ba)

Tel. e Fax 035.63.78.36
C.F. e P.IVA 03118260169



LIBERE

Andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Immacolata Alzano - La Torre	Venerdì	17/10/2008	21:15	Via Locatelli Alzano Lombardo
2	La Torre - Or.Valle del Lujo	Mercoledì	22/10/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
3	La Torre	Riposo			
4	La Torre - Rinnova Piario	Mercoledì	5/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	Fiorano Mixer - La Torre	Giovedì	13/11/2008	21:00	Via d.Seghezzi Gazzaniga
6	La Torre - kitòs Team	Mercoledì	19/11/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Or.Vertova Volley - La Torre	Venerdì	28/11/2008	21:00	Via Roma Vertova
8	La Torre - ValdiScalveVolley	Mercoledì	3/12/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
9	La Torre - Pol.Vall'Alta	Mercoledì	10/12/2008	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	Colzate - La Torre	Mercoledì	17/12/2008	20:30	Via Bonfanti Colzate
11	La Torre - Malpensata Helios	Mercoledì	14/1/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone

Allenatore

DA PRATO BRUNO

Responsabile di squadra

CROTTI DARIO

Atleta maglia

CARAVONA VALENTINA 14

CROTTI FEDERICA 20

FORLANI CHIARA 16

GOTTI ZITA GIULIANA 10

NANNINI SILVIA 2

ORLANDINI GIULIA 12

SCANDELLA FEDERICA 3

TOMBINI ELENA 9

ZISA ILENIA 15

Ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Immacolata Alzano	Mercoledì	4/2/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Or.Valle del Lujo - La Torre	Venerdì	13/2/2009	21:15	Viale A.Moro 16 Albino
3	La Torre	Riposo			
4	Rinnova Piario - La Torre	Giovedì	26/2/2009	21:00	Piazza Municipio Piario
5	La Torre - Fiorano Mixer	Mercoledì	4/3/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
6	kitòs Team - La Torre	Giovedì	12/3/2009	21:00	Via Bonfanti Colzate
7	La Torre - Or.Vertova Volley	Mercoledì	18/3/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	ValdiScalveVolley - La Torre	Giovedì	26/3/2009	21:00	Via V.Emanuele Vilminore di Scalve
9	Pol.Vall'Alta - La Torre	Giovedì	2/4/2009	21:15	Viale A.Moro 16 Albino
10	La Torre - Colzate	Mercoledì	8/4/2009	21:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
11	Malpensata Helios - La Torre	Venerdì	24/4/2009	21:15	Via Tadini 2 Bergamo



I.M.F. s.r.l.
Costruzioni
Meccaniche
Carpenteria

Angelo Filisetti

Via dei Curti - 24059 Urgnano (BERGAMO)
Tel. 035.893220 - Fax 035.893705



ALLIEVE

andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Scanzorosciate	Venerdì	17/10/2008	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	La Torre	Riposo			
3	Pall.Gorle - La Torre	Sabato	1/11/2008	19:00	Via Libertà Gorle
4	La Torre - Gemme	Venerdì	7/11/2008	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	P.B.A.Imiberg - La Torre	Sabato	15/11/2008	18:30	Via Beltrami 3 Bergamo(città alta)
6	La Torre - Pol.Or.Brembilla	Venerdì	21/11/2008	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Pol.S.Paolo - La Torre	Sabato	29/11/2008	18:30	Via Goldoni 125 Bergamo
8	La Torre - Uso Alzanese	Venerdì	5/12/2008	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
9	Pol.Selvino - La Torre	Sabato	13/12/2008	19:45	Via Perello Selvino
10	La Torre - Uso Sforzatica	Venerdì	19/12/2008	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
11	Ponteranica -La Torre	Martedì	13/1/2009	21:00	Via Unione 1 Ponteranica
12	La Torre - Avis Serina	Venerdì	23/1/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
13	Virtus Or.Petosino - La Torre	Sabato	31/1/2009	18:30	Via Tonale 2 Petosino

Allenatore

VECCHI MASSIMO

Responsabile di squadra

BRIVIO ROBERTO

Atleta maglia

AGAZZI BEATRICE 5

BENINCASA LETIZIA 8

BRIGNOLI MARGHERITA 9

BRIVIO FRANCESCA 15

CARATI VICTORIA 3

CAVAGNIS SARA 13

CORTINOVIS CORINNE 7

CROTTI ELENA 6

MARCHI VIVIANA 12

POGGIO ILARIA 4

RAVASIO SARA 17

SCARPELLINI MARINA 10

STEFANINI LAURA 18

VANONCINI ELEONORA 20

ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Scanzorosciate - La Torre	Domenica	8/2/2009	9:30	Via degli Orti 5 Scanzorosciate
2	La Torre	Riposo			
3	La Torre - Pall.Gorle	Venerdì	20/2/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
4	Gemme - La Torre	Venerdì	27/2/2009	20:30	Via Moroni 1 Ponte S.Pietro
5	La Torre - P.B.A.Imiberg	Venerdì	6/3/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
6	Pol.Or.Brembilla - La Torre	Sabato	14/3/2009	18:30	Via Valletta Brembilla
7	La Torre - Pol.S.Paolo	Venerdì	20/3/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	Uso Alzanese - La Torre	Sabato	28/3/2009	18:30	Via Europa 90 Nese
9	La Torre - Pol.Selvino	Venerdì	3/4/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	Uso Sforzatica - La Torre	Venerdì	17/4/2009	20:30	Via S.Maria Sforzatica S.Maria
11	La Torre - Ponteranica	Venerdì	24/4/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone
12	Avis Serina - La Torre	Venerdì	1/5/2009	21:15	Via E.Scuri Serina
13	La Torre - Virtus Or.Petosino	Venerdì	8/5/2009	20:30	Via Donizetti 9 Torre Boldone



Digitale
&
Comunicazione
visiva

Via Reich, 76 - Torre Boldone (Bg)

Tel. 035.346555

E-mail: mpgraphic@libero.it



UNDER 13

Andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Pol.Or.Malpensata	Sabato	29/11/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Futura Volley A.S.D. - La Torre	Domenica	7/12/2008	10:30	Via Roma 1 Gorle
3	La Torre - Pallavolo Celadina	Sabato	13/12/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
4	G.S.O.Edile Tomasini - La Torre	Domenica	21/12/2008	10:30	Via S.Giovanni Bosco Gandino
5	La Torre - A.S.D. Pedrengo	Sabato	10/1/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
6	La Torre - Volleymania Nembro	Sabato	17/1/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	U.S.D. Scanzorosciate - La Torre	Domenica	25/1/2009	11:00	Via Ambrosoli (Negrone) Scanzorosciate

Ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Pol.Or.Malpensata - La Torre	Sabato	31/1/2009	18:00	Via Tadini Malpensata Bergamo
2	La Torre - Futura Volley A.S.D.	Domenica	8/2/2009	10:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
3	Pallavolo Celadina - La Torre	Domenica	15/2/2009	10:00	Via Mario Flores Bergamo
4	La Torre - G.S.O.Edile Tomasini	Sabato	21/2/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	A.S.D. Pedrengo - La Torre	Sabato	28/2/2009	16:30	Via De Gasperi Pedrengo
6	Volleymania Nembro - La Torre	Sabato	7/3/2009	15:30	Via S.Faustino Nembro
7	La Torre - U.S.D. Scanzorosciate	Domenica	15/3/2009	10:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone

Allenatore

PREMOLI FEDERICA

Responsabile di squadra

VANONCINI MATTEO

Atleta

maglia

ARNOLDI ANDREA 12

ARRIGONI SARA 6

ARTIFONI MATTIA 21

BERTULETTI SILVIA 4

BONACORSI FEDERICO 32

GRITTI SARA 10

PREMOLI SILVIA 7

RODESCHINI FABIO 11

ROGGERI LETIZIA 25

SALILLARI SONIA 5

SPINNATO GIULIA 13

VANONCINI SIMONE 19

VASSALLO ALFONSO 34





MINI ALLIEVE A

andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Seriana Volley - La Torre	Sabato	18/10/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	La Torre - Pol.Villese	Sabato	25/10/2008	15:00	Piazza Europa 5 Villa di Serio
3	La Torre	Riposo			
4	La Torre "B" - La Torre "A"	Sabato	8/11/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	La Torre - VolleyManiaNembro	Sabato	15/11/2008	15:30	Via Carso 10 Nembro
6	Pall.Spirano - La Torre	Sabato	22/11/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Antoniana - La Torre	Sabato	6/12/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	La Torre - Or.Stezzano Blu	Domenica	14/12/2008	9:30	Via Vallini 23 Stezzano
9	Or.Stezzano Rosso - La Torre	Sabato	20/12/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	La Torre - Uso Alzanese	Domenica	11/1/2009	9:30	Via S.Antonio Spirano
11	La Torre - Volley Lallio 1996	Sabato	17/1/2009	15:30	Via XXIV Maggio Lallio
12	Immacolata Alzano - La Torre	Sabato	24/1/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
13	La Torre - Or.Valle del Lujo	Sabato	31/1/2009	15:00	Via Locatelli Alzano Lombardo

Allenatrici

FORLANI CHIARA
MORMINO ROSSELLA

Responsabile di squadra
GHERARDI GIORGIO

Atleta maglia

AGRATI SERENA	25
BRIVIO GIULIA	19
CATALANO MARIA	14
CONFALONIERI MONIA	17
GHERARDI MONICA	3
OSORIO GONZALEZ YICEL	
DE LA CARIDAD	11
PAOLINO ALICE	7
RIPAMONTI GIULIA	5
SPREAFICO ELENA	22
TOGNI MARINA	18
TOGNI VERONICA	6

ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Seriana Volley	Sabato	7/2/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Pol.Villese - La Torre	Sabato	14/2/2009	15:00	Viale A.Moro 16 Albino
3	La Torre	Riposo			
4	La Torre "A" - La Torre "B"	Sabato	28/2/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	VolleyManiaNembro - La Torre	Domenica	8/3/2009	9:30	Via S.Antonio Spirano
6	La Torre - Pall.Spirano	Sabato	14/3/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Uso Alzanese - La Torre	Sabato	21/3/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	La Torre - Antoniana	Sabato	28/3/2009	15:00	Via Europa 90 Nese
9	Or.Stezzano Blu - La Torre	Sabato	4/4/2009	15:00	Piazza Europa 5 Villa di Serio
10	La Torre - Or.Stezzano Rosso	Domenica	18/4/2009	9:30	Via Vallini 23 Stezzano
11	Volley Lallio 1996 - La Torre	Sabato	25/4/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
12	La Torre - Immacolata Alzano	Sabato	2/5/2009	15:00	Via Locatelli Alzano Lombardo
13	Or.Valle del Lujo - La Torre	Sabato	9/5/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone





MINI ALLIEVE B

andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Or.Valle del Lujo - La Torre	Sabato	18/10/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	La Torre - Seriana Volley	Sabato	25/10/2008	15:00	Piazza Europa 5 Villa di Serio
3	Pol.Villese - La Torre	Sabato	1/11/2008	15:00	Viale Aldo Moro 16 Albino
4	La Torre "B" - La Torre "A"	Sabato	8/11/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	La Torre	Riposo			
6	VolleyManiaNembro - La Torre	Sabato	22/11/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Uso Alzanese - La Torre	Sabato	12/6/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	La Torre - Antoniana	Sabato	13/12/2008	15:00	Via Europa 90 Nese
9	Or.Stezzano Blu - La Torre	Sabato	20/12/2008	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	La Torre - Pall.Spirano	Domenica	11/1/2009	9:30	Via S.Antonio Spirano
11	La Torre - Or.Stezzano Rosso	Sabato	17/1/2009	15:30	Via XXIV Maggio Lallio
12	Volley Lallio 1996 - La Torre	Sabato	24/1/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
13	La Torre - Immacolata Alzano	Sabato	31/1/2009	15:00	Via Locatelli Alzano Lombardo

Allenatrici

**VILLA ADRIANA
FRIGERI ROBERTA**

**Responsabile di squadra
PREMOLI IVANO**

Atleta maglia

BERTOCCHI SARA	7
DENTELLA GAIA	3
FACOETTI SILVIA	8
GAINI ALICE	43
LAZZARINI GIULIA	30
MILANI LORENZA	54
MOLOGNI STEFANIA	9
MORETTI PATRIZIA	28
MOROTTI LISA	24
PARIMBELLI MARTA	17
QUARENGHI VICTORIA	31
SAVOLDI FABIOLA	44
SAVOLDI LARA	15

ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Or.Valle del Lujo	Sabato	7/2/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Seriana Volley - La Torre	Sabato	14/2/2009	15:00	Viale A.Moro 16 Albino
3	La Torre - Pol.Villese	Sabato	21/2/2009	15:00	Piazza Europa 5 Villa di Serio
4	La Torre "A" - La Torre "B"	Sabato	28/2/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	La Torre	Riposo			
6	La Torre - VolleyManiaNembro	Sabato	14/3/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Pall.Spirano - La Torre	Sabato	21/3/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	La Torre - Uso Alzanese	Sabato	28/3/2009	15:00	Via Europa 90 Nese
9	Antoniana - La Torre	Sabato	4/4/2009	15:30	Via Carso 10 Nembro
10	La Torre - Or.Stezzano Blu	Domenica	18/4/2009	9:30	Via Vallini 23 Stezzano
11	Or.Stezzano Rosso - La Torre	Sabato	25/4/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone
12	La Torre - Volley Lallio 1996	Sabato	2/5/2009	15:00	Via Locatelli Alzano Lombardo
13	Immacolata Alzano - La Torre	Sabato	9/5/2009	15:00	Via Donizetti 9 Torre Boldone



AREA s.o.s. di IACIOFANO Carmine & C.
Via Ronchella 9 - 24020 Torre Boldone (BG) - Tel: 035/340652
Cell: 0335/5451056 - Fax: 0335/5017251 - email: areareas@rdn.it

Networking
Wireless
ADSL/HDSL
Internet

Telefonia
Sistemi
Terminali
Trafico

Informatica
PC & Mac
Sviluppo SW
E-commerce







AMATORIALE MISTO

andata

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	Or.Cividino - La Torre	Lunedì	13/10/2008	21:15	Via Cadorna Cividino Quintano
2	La Torre - Or.Scanzo	Venerdì	24/10/2008	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
3	La Torre - Virtus Or.Petosino	Venerdì	31/10/2008	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
4	Or.Zogno - La Torre	Mercoledì	5/11/2008	21:15	Via XI Febbraio 11 Zogno
5	La Torre	Riposo			
6	Barpala Open - La Torre	Venerdì	21/11/2008	21:15	Piazza Campioni del Mondo Barzana
7	La Torre - Pol.Sedrina	Venerdì	28/11/2008	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
8	Camerata Cornello - La Torre	Venerdì	5/12/2008	21:15	Via Centro Camerata Cornello
9	La Torre - Bo.Lu.Vi.Volley	Venerdì	12/12/2008	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
10	Cral Creberg - La Torre	Giovedì	18/12/2008	21:15	Viale Europa 15 Bergamo
11	La Torre - Or.Tagliuno	Venerdì	16/1/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone

Responsabile di squadra

ZANCHI STEFANO

Atleta

maglia

BERETTA ALESSANDRA 23

BIZZONI CATIA 15

BONASSOLI IONNI 13

CASSINA SILVIA 12

COLOMBI EMANUELA 11

CROTTI DANIELE 0

FARNEDI MAURO 5

GRITTI GIANLUCA 2

GUERINONI ORIANA 19

MAGRI ANNA 22

MOLOGNI CRISTINA 18

ORTOLANI DANIELE 1

ROTA GUIDO 0

RUDELLI VALENTINA 14

SALA EMILIANO 10

ZANCHI STEFANO 7

ritorno

N°	SQUADRE	GIORNO	DATA	ORA	LOCALITA'
1	La Torre - Or.Cividino	Venerdì	6/2/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
2	Or.Scanzo - La Torre	Lunedì	9/2/2009	21:15	Via Roma 18 Scanzorosciate
3	Virtus Or.Petosino - La Torre	Mercoledì	18/2/2009	21:00	Via Tonale 2 Petosino
4	La Torre - Or.Zogno	Venerdì	27/2/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
5	La Torre	Riposo			
6	La Torre - Barpala Open	Venerdì	13/3/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
7	Pol.SedrinaLa Torre	Venerdì	20/3/2009	21:15	Via Lega Lombarda Sedrina
8	La Torre - Camerata Cornello	Venerdì	27/3/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
9	Bo.Lu.Vi.Volley - La Torre	Martedì	31/3/2009	21:15	Via S.Luigi Borgo di Terzo
10	La Torre - Cral Creberg	Venerdì	17/4/2009	21:15	Via Donizetti 9 Torre Boldone
11	Or.Tagliuno - La Torre	Venerdì	24/4/2009	21:15	Via XI Febbraio Tagliuno



FARMED MEDIAZIONI SRL
MATERIE PRIME

Via Reich 22 Torre Boldone (Bg)
Tel. 035.340261



MINIVOLLEY

Allenatrice

FEDERICA PREMOLI

Responsabile di squadra

PREMOLI IVANO

Atleta	maglia	Atleta	maglia
ADIB ANSARI FATEMEH	22	GOTTI SERENA	23
ARNOLDI ILARIA	29	LEVI MARTINA	50
ARRIGONI LAURA	55	MAGGIONI SARA	49
BALDINI FEDERICA	59	MIMMO ADRIANO	48
BERTAZZO ERICA	53	MORESCHI ELENA	27
BONACORSI ALYSSIA	58	PASTA CLAUDIA	47
CARIGNANI MATTIA	16	POSA MADDALENA	26
DE RUI GIULIA	52	PREMOLI DAVIDE	51
ESPOSTI GIADA	56	RIPAMONTI LAURA	33
GALLANO MARGHERITA	20	SCARPELLINI ALICE	42
RAVASIO SHARON	38		

CORSO AMATORIALE

Allenatrice

FRAZZINI SILVIA

BRATELLI SERGIO
CARMINATI ARIANNA
CARMINATI CARMEN
CASTELLANI ALBERTO
COLLEONI DANIELA
DENTELLA LORENZO
FEYDER RONZONI ALEXANDRA
GHERARDI GIORGIO
GHERARDI SILVIA
GOTTI SIMONA
MAFFI ROSSANA
PISONI MIRNA
RAVASIO GILBERTO
TRIBBIA SILVIA



*Buon Natale e
Felice Anno Nuovo*



*Martedì 16 Dicembre ci incontreremo, come tutti gli anni per farci gli auguri
e per passare alcuni momenti insieme.*

*L'appuntamento è alle ore 20,45, presso la Sala civica
del Centro polivalente (Piazzale del Bersagliere 5).*

