

Nordic Walking

Dimensione N.W. all'Educamp Coni

Ferrara, fine maggio. Il terremoto ci ha colpito duramente. Dall'emergenza, però, sono arrivate nuove esperienze come il camp organizzato dal Coni per

i bambini delle scuole (già chiuse) dell'alto ferrarese. Una volta appreso che per alcuni giorni non si sarebbe potuto lavorare,

mi sono recato all'Oasi di Vigarano Pieve, sede del campus organizzato per sostenere le famiglie dei paesi di Vigarano Mainarda, Mirabello, e di tutto l'Alto Ferrarese.

Ho portato con me la sacca personale di bastoncini. Nemmeno il tempo di pianificare una lezione in funzione del bel percorso circostante l'ex cava (che fortunatamente offre tanta ombra) e arriva un gruppo di ragazzi. Presento il nordic walking e il passo alternato, e partiamo per il nostro giro intorno al lago. Bastano poche indicazioni e già vedo ragazzi e ragazze camminare

spediti, con una buona coordinazione. A metà strada ci fermiamo e proviamo un "trenino". All'inizio sembra deragliare, poi quando tutti hanno preso le

misure opportune... e c c c o l o partire! Arriva anche la domanda che mi aspettavo: "Dobbiamo solo camminare?" "No, con i bastoncini puoi fare anche altro!". Ecco allora una parentesi dedicata alla corsa, ai salti e allo skating, particolarmente apprezzato soprattutto dai ragazzi. Una bellissima esperienza, che ho potuto tra l'altro presentare al Nordic Walking Camp, organizzato dalla Scuola Italiana Nordic Walking a Desenzano. Una testimonianza apprezzata dal pubblico, composto da una sessantina di istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking riuniti per un fine settimana dedicato alla condivisione di progetti ed esperienze.

FRANCESCO LAZZARINI



Slalom a Limena

E intanto ci si prepara per le Settimane Verdi

Domenica 20 Maggio si è svolta a Limena (PD) sul fiume Brentella il secondo importante appuntamento stagionale per la Canoa Slalom a livello Nazionale. Presenti più di 180 atleti provenienti da tutta Italia. Il percorso è stato tracciato proprio dall'allenatore del Canoa Club Ferrara, Paolo Borghi, che peraltro porta spesso gli atleti della società estense ad allenarsi su quel campo di gara. "L'obiettivo era migliorare le singole prestazioni della gara di aprile avvicinandosi alle prime posizioni" afferma Borghi e continua "Sono soddisfatto per i ragazzi, evidentemente entusiasti di aver coronato i loro sforzi".

Tra i risultati, da segnalare la medaglia d'oro nella categoria cadetti C2 per l'equipaggio composto da Luca Carlini e Tommaso Mantovani, seguiti al secondo posto dai compagni di squadra Simone Finco e Matteo Ronchi. Tra i cadetti K1, invece, argento per Luca Carlini e bronzo per Tommaso Mantovani. Ancora Simone Finco ha conquistato la terza piazza nella categoria individuale canadese C1, mentre Leonardo Solimani e Riccardo Brogli si sono piazzati al secondo posto nella massima categoria del C2 senior. Buoni i piazzamenti di Emanuele Campana, Vincenzo Anselmo e Nicola Felisati, alle loro prime gare. Ormai il Canoa Club Ferrara sta affermando i propri atleti in tutte le discipline della canoa, con ottimi risultati anche a livello nazionale.

Tra l'altro, partiranno a metà giugno i



campi estivi, rivolti a ragazzi tra i 7 e i 13 anni. Natura di divertirsi insieme sono delle Settimane Verdi, l'Oasi di Vigarano Pieve anche con un servizio di la sede nautica di via D nativa ai classici campi, verdi si svolgeranno dal 3 agosto e consentiranno di avvicinarsi a numeri sportive. La proposta si ai ragazzi disabili. Il Pres



anche judo, scherma, rugby e basket. Inoltre "classiche", si aggiunge quelle residenziali, che la possibilità per i bambini presso l'Oasi in confortevole legno nella natura". "Vis di emergenza anche il Ferrara ha voluto venire famiglie in difficoltà col moto, offrendo uno scorta tutti i bambini provenienti colpiti dal sisma". Per iscrizioni e <http://nuke.canoaclub.it> 328.6898895, 345.7040000 so L'Oasi o il Canoa Club via Darsena 61).

Tra l'altro, partiranno a metà giugno i

frutta fresca ...pronta da servire!

insalate di frutta - spiedini di frutta - frutti singoli - carpacci di frutta - spremute

- Hotel
- Ristorazione collettiva
- Banqueting & Catering
- Pasticceria
- Bar / Café
- Gelateria

GRUPPO SCIENTIFICO CENTESE

Cell. 345.914296

CORSI GRATUITI PER DISOCCUPATI E INOCCUPATI

SEDE DI CENTO

- **Area Amministrativa:** Segreteria, Contabilità, Addetto alle vendite, Marketing
- **Area Logistica:** Addetto all'Uso del Muletto con prova pratica, Addetto alla Gestione del Magazzino, Operatore utilizzo Gru
- **Area Lingue:** Inglese, Francese e Spagnolo base, intermedio, avanzato
- **Area Ristorazione:** Addetto al servizio di distribuzione pasti e bevande

SEDE DI BONDENO

- **Area Ristorazione:** Addetto alla ristorazione e Addetto al servizio di distribuzione pasti e bevande

Al termine dei corsi verrà rilasciato l'attestato

CORSI A MERCATO IN SICUREZZA SUL L

- Addetto antincendio in att basso / medio
- Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS)
- Norme di sicurezza per carrelli elevatori con prova pratica
- Primo soccorso Aziendale
- Corso PIMUS per Addetti manutenzione e smontaggio

Al termine dei corsi verrà previsto, l'attestato di partecipazione di apprendimento legalmente