



Comitato Italiano Paralimpico  
Italian Paralympic Committee



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Como-Lecco

Edizione 2022

# “il Giornalino”



*Diversa Mente Atletici*

## Atletica Triangolo Lariano

Pista d'atletica - Via Paolo Giovio - Canzo



[www.atl-triangololariano.com](http://www.atl-triangololariano.com)

- [atleticatriangololariano@gmail.com](mailto:atleticatriangololariano@gmail.com)



*“Il fascino della storia lo si riscopre guardando dentro il contenitore dove risiedono i ricordi degli allenamenti, delle gare e delle emozioni vissute da chiunque dell'Atletica Triangolo Lariano.”*

## PRESENTAZIONE

*In qualità di Presidente dell'Associazione Atletica Triangolo Lariano desidero presentare a Voi tutti la nostra realtà sportiva, abbiamo sentito la necessità di pubblicare questo opuscolo per fare il punto sull'evoluzione della nostra società.*

*Ritengo doveroso in quest'occasione, assieme al Consiglio Direttivo, ringraziare tutti coloro che in questi anni ci hanno sostenuto; dalle Amministrazioni Comunali, agli sponsor, ai tecnici, agli atleti, ai genitori e a quanti, con il loro impegno, hanno contribuito alla realizzazione e al consolidamento di questa bella realtà.*

*Siamo in un periodo di incremento di tesserati in tutte le attività programmate, questo comporta sempre maggiore impegno e attenzione sotto vari aspetti.*

*Se ci sono più atleti, la prima necessità è quella di fornire loro degli allenatori preparati e appassionati che li seguano: questi ci sono e mi complimento per la professionalità.*

*E' indispensabile avere dirigenti (e ci sono anche questi) che indirizzino la società affinché il progetto sportivo- educativo si realizzi: dalla promozione presso le scuole all'organizzazione gare, fino alla comunicazione di quanto si realizza (vedi questo giornalino).*

*Questo mi fa ricordare la parola "SINERGIA", vale a dire più persone che lavorano per uno stesso fine: ognuno nel proprio ruolo, con le proprie competenze e con l'intima sensazione di "sentirsi parte" suffragata dal riconoscimento che ognuno dà all'altro. La possibilità di unire le persone, di far sì che si sentano coinvolte e che si sentano considerate per quello che fanno è condizione indispensabile affinché si realizzino grandi cose.*

*Andiamo avanti quindi, in modo sinergico, sostenendoci in quello che facciamo ricordando che ci sono le famiglie che ci affidano i loro figli e che hanno fiducia in noi. I ragazzi che vengono da noi magari non diventeranno campioni del mondo, ma ricorderanno piacevolmente il periodo che hanno vissuto sulla pista del nostro campo sportivo.*

*Mi auguro che questa nuova iniziativa, atta a promuovere e divulgare le nostre attività, possa, oltre che giovare all'Associazione e alla crescita dei suoi giovani atleti, invogliarne tanti altri ad unirsi a noi!*

Gianni



Falegnameria Arnaboldi s.a.s.

Via Vittorio Veneto 45  
22035 Canzo (Como)  
tel. 031/681114

[info@falegnameriaarnaboldi.com](mailto:info@falegnameriaarnaboldi.com)  
[www.falegnameriaarnaboldi.com](http://www.falegnameriaarnaboldi.com)

**RELAZIONE DETTAGLIATA SULL'INIZIATIVA PROGRAMMATA NELLA QUALE SONO EVIDENZIATI GLI SCOPI CHE L'ASSOCIAZIONE INTENDE PERSEGUIRE NEI CONFRONTI DELLA COMUNITÀ LOCALE E LIMITROFE DEL TRIANGOLO LARIANO.**

Vorrei portare alla Vs. conoscenza la realtà della nostra società sportiva, che opera sul territorio di Canzo e limitrofi dal 1976 (allora Atletica Canzo, poi Atletica Brianza ed infine Atletica Triangolo Lariano) affiliata alla FIDAL con codice co017: ininterrottamente da 46 anni coinvolge atleti/e delle seguenti categorie: Esordienti 5-11 anni, Ragazzi/e 12-13 anni, Cadetti/e (14-15), Allievi/e (16-17), Junior (18-19) e Senior (oltre 20), i quali partecipano a competizioni a livello Provinciale, Regionale e Nazionale. Il nostro direttivo è composto da un gruppo che si dedica a questo impegno con grande spirito di abnegazione e professionalità ampiamente ricambiato dall'entusiasmo dei ragazzi nonché dai risultati più che soddisfacenti; abbiamo ben 14 tecnici FIDAL che danno agli atleti gli "strumenti" e i consigli per sviluppare un'ampia base motoria, indispensabile per uno sviluppo sano ed equilibrato, e parallelamente a questo lavoro vengono mostrate ed insegnate le diverse discipline, utilizzando metodologie ed attrezzature idonee all'età in questione. L'obiettivo dell'attività, è l'avvicinamento e lo sviluppo dell'atletica leggera, dei ragazzi in età scolare e la formazione di un gruppo di lavoro in grado di perdurare nel tempo.



**"Giocatletica"**

Dedicato ai bambini dai 7 ai 9 anni presso la palestra scuola secondaria / impianto di atletica di Canzo il martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Lo scopo del progetto è consentire un corretto sviluppo fisico e caratteriale dei partecipanti, senza trascurare però l'aspetto ludico.

**"Propedeutico all'Atletica"**

I corsi di propedeutica sono riservati ai bambini di 3-5 anni.

La nostra attività propedeutica consente di mettere in moto contemporaneamente corpo, emozioni e pensieri. Il bambino è posto nella condizione di sviluppare una consapevolezza del proprio corpo in relazione all'altro, all'uso degli oggetti e il bellissimo ambiente circostante. L'obiettivo è permettere ai bambini di esplorare, sperimentare e approfondire la propria relazione col mondo, attraverso la pratica dell'atletica leggera, al fine di un armonioso sviluppo psicofisico.

Utilizziamo tutti gli strumenti della pista di atletica: corsie, salto in lungo, materasso del salto in alto, attrezzatura di propedeutica all'attività sportiva (ostacoli, corde, coni, cinesini, palle, ecc).

L'attività è svolta presso la pista di atletica e nel periodo invernale in palestra, il martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

**"Progetto "Diversa Mente Atletici"**

Destinatari dell'intervento: ragazzi dai 7 anni in su (sia maschi che femmine) che presentino i requisiti minimi richiesti, attinenti all'ambito sportivo.

Obiettivi generali: promuovere l'accettazione e l'integrazione della persona; favorire la socializzazione attraverso lo sport e tutto ciò che vi ruota intorno; la regolare attività sportiva, inoltre, migliora il funzionamento dell'apparato circolatorio, aiuta a rafforzare i tessuti muscolari ed ossei, stimola una maggior efficienza del sistema immunitario e riduce la tensione, l'ansia e lo stress.

Obiettivi specifici: incrementare l'autostima; stimolare i ragazzi coinvolti a rispettare le regole; migliorare la coordinazione viso-motoria e l'orientamento spaziale.

Attività proposte: Multisportiva, orienteering – il martedì presso la palestra di Via Porro - Albavilla – Como - dalle ore 16.30 alle 18.00.

**"Progetto Atletica"**

Rivolto a tutti i ragazzi tra i 10 e i 22 anni che vogliono praticare tutte le attività dell'atletica leggera presso la pista di Atletica di Canzo.

**"Progetto Amatori"**

A chi è rivolto? Dai 18 anni, tutti i corridori amatoriali che vogliono scegliere la propria passione con la serenità di una società solida che li supporta.

Cosa offriamo? Usufrutto della pista di atletica in determinate fasce orarie, kit sportivo, assicurazione, tesseramento FIDAL (da accesso alle gare della federazione), supporto tecnico, programmi personali e tanto altro!

**BamaCo**



**"TUTTO COMINCIA IN UN ATTIMO"**

Ciao Gianni, cosa ne pensi se provassimo ad avviare un progetto sportivo per ragazzi con disabilità?

Ti avverto subito però, non sarà facile, ci vorranno anni....

Certo Angelo "perché no".

6 anni fa, con queste semplici parole, Gianni mi ha dato la possibilità di entrare a far parte della grande famiglia dell'Atletica Triangolo Lariano.

Sono rimasto colpito dalla fiducia e dalla serietà che ha messo in campo sin da subito per la promozione e sensibilizzazione dell'attività sul territorio.

Il primo anno è stato davvero difficoltoso, orari e strutture poco consone al tipo di servizio che volevamo proporre, pochi atleti...

Ma grazie alla costanza messa in campo da parte di tutti in questi anni possiamo dire di essere contenti, abbiamo offerto a circa 30 atleti la serietà e la professionalità necessaria per motivare i ragazzi a continuare a fare sport.



Lavorando con i disabili spesso si riscontrano più frequentemente rispetto ai normodotati i seguenti "influssi di disturbo":

- FATICA;
- EMOZIONE;
- CADUTA DELL'ATTENZIONE;
- DIMINUITO LIVELLO DI CONCENTRAZIONE.

Tali influssi legati più a fattori emozionali e relazionali si prevengono grazie alla messa in atto di strategie operative atte a ridestare sempre curiosità ed attenzione, proponendo gesti possibili che diano piacere alla riuscita dell'esecuzione rinforzando l'autostima e la motivazione a partecipare.





## VANTAGGI DELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA

Per una persona disabile la pratica regolare dell'attività sportiva riveste i seguenti vantaggi rispetto a:



- 1- **piano cognitivo:** migliore conoscenza del proprio corpo, dello spazio, del tempo e della velocità;
- 2- **piano fisico:** incremento della forza muscolare, della capacità di equilibrio, della cinestesia e di coordinazione motoria grazie alle ripetizioni consapevoli e finalizzate degli atti motori;
- 3- **piano sportivo:** acquisizione delle conoscenze tecniche delle varie discipline sportive, regolamenti e confronti in gara;
- 4- **piano psicologico:** la pratica sportiva produce uno stato di soddisfazione generale, favorisce la disciplina e l'allenamento che di conseguenza portano al contenimento degli stati emotivi incrementando la capacità di autocontrollo;
- 5- **piano socio-educativo:** possibilità di aumentare la propria autonomia. Il soggetto è stimolato alla produzione di atti volontari e finalizzati.



### SPORT, CANALE PER ATTUARE INTEGRAZIONE: «SI MIGLIORA LA SOCIALIZZAZIONE»

La persona con disabilità intellettiva a volte ha difficoltà a relazionarsi con il mondo esterno, a "tirar fuori" le sue emozioni e a fare esperienze di integrazione con le cosiddette "persone normali"»

«Lo sport è un ottimo canale attraverso cui può avvenire quest'integrazione; attraverso il gioco si migliora il livello di salute, cresce l'autostima, si può aiutare il ragazzo diversamente abile a raggiungere dei buoni livelli di socializzazione e partecipazione. L'obiettivo principale del progetto è quello di migliorare il livello di benessere della persona, ma non solo. Anche migliorare la comunicazione verbale e non verbale dei ragazzi, sia nel gruppo di pari, che con i conduttori del progetto».

Destinatari dell'intervento sono i ragazzi e le ragazze dai 7 anni in su che presentino i requisiti minimi richiesti, attinenti all'ambito sportivo. Gli obiettivi generali sono quelli di promuovere l'accettazione e l'integrazione della persona; favorire la socializzazione attraverso lo sport e tutto ciò che vi ruota intorno. La regolare attività sportiva, inoltre, migliora il funzionamento dell'apparato circolatorio, aiuta a rafforzare i tessuti muscolari e ossei, stimola una maggior efficienza del sistema immunitario e riduce la tensione, l'ansia e lo stress. Gli obiettivi specifici sono quelli di incrementare l'autostima; stimolare i ragazzi coinvolti a rispettare le regole; migliorare la coordinazione visuo-motoria e l'orientamento spaziale.

L'appuntamento è ogni martedì presso la palestra di via Porro ad Albavilla dalle 16.30 alle 18.00

# Auto Albavilla

«UNA MOTIVAZIONE PER OGNUNO»

*Il progetto «Diversa Mente Atletici» ha come finalità statutaria la promozione e lo sviluppo di attività sportive per atleti in condizione di svantaggio fisico oppure intellettivo-relazionale, allo scopo di favorire attraverso la pratica sportiva la crescita personale, l'autonomia e la piena integrazione sociale di ciascuno degli atleti che coinvolge nelle varie attività.*

*«L'attività proposta vuole essere un esempio singolare di pratica sportiva che guarda prima alla persona che al risultato, che insegna la massima correttezza, che promuove l'inclusione, che rifugge da ogni esasperazione e si ripropone come passione profonda, veicolo di legami, relazioni sociali e rapporti amicali.*

*Il singolo atleta trova così nell'associazione una risposta alle proprie esigenze nell'ambito di un intervento rivolto al gruppo, dove a ciascuno è richiesto di esprimere le proprie capacità tenendo conto dei propri tempi di apprendimento e maturazione. La tecnica del gesto atletico viene totalmente sovvertita rispetto alla normalità. L'obiettivo sportivo viene raggiunto mettendo in gioco abilità, forza d'animo e metodologie eterogenee e fuori dal comune».*

*Il progetto in questi anni ha avuto una grossa crescita sul territorio: «Abbiamo ragazzi che arrivano da Como e dai paesi vicini, il gruppo attualmente è composto da 12 atleti con disabilità diverse: siamo stati bravi, nel tempo, a costruire a ognuno la motivazione giusta per continuare ad allenarsi».*

*A oggi la società ha accolto circa 30 ragazzi: «La mia fortuna è di avere come collaboratrice un educatore, **Ombretta Poletti**, che mi aiuta nella programmazione e gestione dell'attività. Possiamo solo dire di essere molto soddisfatti, perché abbiamo visto crescere nel tempo la squadra e il numero di partecipanti e questo ci dà la motivazione per continuare a promuovere questa attività».*



**DOPPIOZER<sup>OO</sup>**  
panificio - pasticceria - caffetteria



## L'Atletica Triangolo Lariano è ufficialmente affiliata alla Federazione Italiana Sport Paralimpici "Diversa Mente Atletici punta alle Paralimpiadi"

Dopo questa novità di inizio anno, la nuova ambizione della società è quella di avviare un centro vero e proprio di preparazione paralimpica rivolta a persone con disabilità fisica con l'intento di avvicinare sempre più atleti.



L'Atletica Triangolo Lariano dall'inizio di questo nuovo anno è ufficialmente affiliata alla Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali e alla Federazione sportiva Paralimpica. Il numero di giovani con disabilità intellettiva che partecipano alle attività del progetto «Diversa Mente Atletici» è talmente aumentato con il passare degli anni che la società ha deciso di compiere questo passo.

Quello della società canzese è un gruppo determinato nel portare avanti nuovi obiettivi, sulla scorta della maturazione di un proprio percorso, più congruente ai bisogni che stavano emergendo, con l'esigenza di ampliare e rafforzare alcune idee nel campo dello sport, dell'integrazione relazionale e sociale.

«Uno dei nostri punti forti è quello di mantenere e accrescere le collaborazioni sul territorio con enti e altre associazioni, nella logica che ogni realtà può e deve contribuire, con le proprie peculiarità, a promuovere iniziative e interventi di solidarietà sociale, finalizzati ad ampliare il numero dei fruitori delle attività, nonché a offrire nuove forme e occasioni di integrazione».



Gli atleti che fanno parte del progetto partecipano inizialmente a gare promozionali, attraverso un piano di allenamenti specifico e individualizzato, al fine di ottimizzare la resistenza aerobica e muscolare. Il tutto sotto il controllo e la supervisione di tecnici sportivi qualificati, persone tecnicamente molto preparate che hanno un'elevata predisposizione a relazionarsi con i disabili: «Gli istruttori, infatti, oltre a seguirli negli esercizi fisici quotidiani, accompagnano gli atleti alle gare e danno loro una giusta spinta emotiva per affrontare le competizioni». L'Atletica Triangolo Lariano punta ai benefici che si ottengono dalla disciplina sportiva: «Lo sport è riconosciuto dal mondo medico-scientifico come efficace strumento riabilitativo e terapeutico per tutti i disabili intellettivi e relazionali. La partecipazione a competizioni sportive in particolare, risulta determinante al fine di acquisire maggiore consapevolezza dei propri limiti psicofisici, di qualsiasi grado, nel tentativo di superarli».

Un progetto che vede una nuova ambizione della società: avviare un centro di preparazione paralimpica rivolta a persone con disabilità fisica con l'intento di avvicinare sempre più atleti alla disciplina che promuove.

L'intento dell'Atletica Triangolo Lariano è dunque quello di divulgare un messaggio preciso.

*«Lo sport è aggregazione anche e soprattutto per atleti paralimpici e diventare un atleta azzurro non è un'impresa impossibile...».*

## PESCHERIA LE BOTTIGLIE SENZA MESSAGGI

Ci troverete nei mercati di:

- **GALBIATE** - il lunedì
- **BARZAGO** - il martedì da settembre a giugno
- **MOGGIO** - il martedì da giugno ad agosto
- **CANZO** - il mercoledì
- **VALMADRERA** - il giovedì da settembre a giugno
- **CREMENO** - il giovedì luglio e agosto
- **COLICO** il venerdì

**CONSEGNA A DOMICILIO SENZA LIMITI DI SPESA E SENZA COSTI**  
PER ORDINARE CHIAMARE O SCRIVERE AL:  
347.8329571 MICHELE - 333.1721115 LUCREZIA





SABATO  
**25**  
SETTEMBRE  
2021

GIOCHI SPECIAL DI ATLETICA LEGGERA

# LARIO MEETING 2021

60 M piani  
lancio del VORTEX  
salto in LUNGO  
PERCORSO abilità  
STAFFETTA 4 x 50

CONCORSI

**PROGRAMMA**

Ore 14.00	ritrovo partecipanti
Ore 14.30	inizio gare
a seguire	gara atleti special
Ore 17.30	premiazioni

**PRESSO**  
PISTA DI ATLETICA  
DI CANZO  
VIA ORLANDO BOSIO  
22035 CANZO (CO)

**PER INFORMAZIONI**  
TEL. 031 640703  
ASD@NOIVOILORO.IT  
WWW.NOIVOILORO.IT

**ISCRIZIONI ENTRO**  
il 22/09/2021



È stata una mattina emozionante e non solo perché, nel nostro caso era la prima volta che partecipavamo, ma per l'atmosfera che abbiamo respirato: inclusione, serenità, accoglienza e gioia si diffondevano nell'aria. Grazie a tutti voi.

*“Atletica” spettacolo a Canzo: oltre cinquanta gli atleti in pista per la 1° edizione “Lario Meeting”*

*Grande successo organizzativo per la manifestazione organizzata da Atletica Triangolo Lariano e Noivoiloro, evento sportivo dedicato agli atleti con disabilità intellettiva e con il prezioso contributo del Gruppo Alpini di Canzo e con il patrocinio del Comune di Canzo e del CSI Comitato di Como.*

*Volevamo divertirvi e fare del nostro meglio ed è andata alla grande, il nostro obiettivo è chiaro: lo spettacolo sportivo, abbattendo barriere di pregiudizio in un contesto ancora difficile e delicato, nostra intenzione è favorire quella trasformazione culturale necessaria, affinché a tutti venga data la giusta opportunità di mettersi in gioco per crescere e migliorarsi, con fiducia, nello sport così come nella vita. Lo sport insegna infatti a superare i propri limiti, a credere in se stessi e nelle proprie capacità.*

*Atletica Triangolo Lariano e Noivoiloro hanno la volontà di offrire agli Atleti la possibilità di gareggiare, ancora una volta oltre ogni genere di distanza fisica, senza reprimere quella voglia di tornare a fare sport insieme e sentirsi sempre e comunque parte di una grande squadra e di una grande famiglia, abbiamo dato il via all'organizzazione di questa prima edizione del Lario Meeting.*



## CAMPESTRI

### L'importanza delle corse campestri

C'è chi le ama e chi le odia, ma una cosa è certa: le corse campestri non possono mancare nella preparazione invernale. Quindi, atleti, rimboccatevi le maniche! Se volete migliorare i vostri primati personali in pista, fare i cross in inverno aiuta molto a rinforzare varie capacità che poi saranno utili per la stagione estiva.

Ma quali sono queste capacità? Innanzitutto uno degli aspetti fondamentali è l'innalzamento della soglia aerobica permesso da questo tipo di gare, in quanto la lunghezza del percorso fa sì che si lavori al limite del meccanismo aerobico a ritmi elevati. In poche parole migliora la resistenza aerobica. Inoltre questi tipi di gare, o allenamenti, rinforza la muscolatura e i tendini, migliora elasticità e coordinazione tramite percorsi sconnessi, fangosi, con cambi di direzione e di ritmo, che aiutano a reclutare anche le fibre veloci, oltre a quelle lente; possiamo dire che è una sorta di potenziamento anche la tecnica di corsa.

Come ultima cosa, ma non meno importante, correre sui prati in spazi aperti molto ampi "rompe la monotonia" e permette di concentrare la propria mente più sull'avversario invece che correre contro il tempo, e perché no...di godersi il paesaggio circostante.

Perdendoci in "chiacchiere" non ci siamo accorti che siamo già nella stagione estiva, pertanto raccogliete tutto quello che avete imparato dall'inverno appena passato, perché adesso correre in pista vi sembrerà più facile.



IMPRESA PULIZIE E SERVIZI INTEGRATI  
info@novams.it - 339 71 06 941











## Vittorie e Sconfitte

Nel tagliare il traguardo per primo ci vuole stile e rispetto, nell'essere sconfitti serve dignità, accettare l'insuccesso e prenderne gli insegnamenti". Quando un ragazzo viene da noi lo accogliamo. Lo accogliamo così com'è.

Perché viene a chiederci un'esperienza sportiva. Le sue motivazioni possono essere diverse: far parte di un gruppo, esprimersi dal punto di vista agonistico, trovare amici, socializzare. Vorrei richiamare tre elementi che racchiudono principi e valori ai quali ci riferiamo e ai quali dobbiamo porre attenzione.

Il primo elemento che dobbiamo apprezzare è determinato dalla presenza agli allenamenti, alle gare, alla partecipazione della vita di gruppo e quindi in sostanza all'impegno.

Quando ci si impegna significa che vi è passione in quello che si fa; di conseguenza quello che si fa sarà fatto con soddisfazione. Questo è il secondo punto determinante.

Il terzo elemento sono le doti che ognuno porta con sé e che gli permettono, a seconda delle qualità atletiche, risultati rilevanti.

Questi ritengo siano gli elementi ai quali noi dobbiamo porre attenzione; ma possiamo ipotizzare l'ordine di importanza?

Credo senz'altro che la presenza e l'impegno degli allenamenti nelle gare, indipendentemente dai risultati che si ottengono, sia la cosa che dobbiamo apprezzare maggiormente.

La passione penso sia alimentata dai traguardi che progressivamente un ragazzo o una ragazza realizza. Questi sono un ottimo carburante per continuare.

Poi ci sono le doti che, unite all'impegno, danno luogo a notevoli risultati.

La frase inizialmente menzionata è significativa e personalmente la condivido pienamente, in quanto le doti che noi abbiamo ci sono state regalate dalla natura: questo è quindi un merito relativo, abbiamo semplicemente ricevuto un dono. Senz'altro, pur possedendo le doti, i risultati arrivano per l'impegno che si mette (l'unico posto dove la parola risultato viene prima di sudore è nel vocabolario, ma in realtà sappiamo che senza il secondo il primo non arriva...)

Questo il motivo per il quale si dovrebbe vincere con stile, e oserei dire anche con modestia, lasciando che siano gli altri eventualmente a riconoscere la nostra prestazione. La sconfitta è tale se noi attribuiamo un'importanza spasmodica al vincere: semplicemente si fa una gara e si mettono in campo tutte le nostre possibilità; dopodiché, avendo dato il proprio massimo, potremo sentirci soddisfatti anche solo migliorando le nostre prestazioni.

In ogni caso dobbiamo indirizzare i ragazzi a raggiungere e a scoprire il proprio potenziale, ma non per il mero centimetro in più o il secondo in meno; quanto piuttosto perché cercare di migliorarsi è un elemento educativo che i ragazzi potranno portare dentro di loro, nelle tappe della vita futura; lo potranno riprendere come esperienza ogni qualvolta ne avranno bisogno. Perché questo l'hanno realizzato loro e niente e nessuno glielo potrà togliere.



## FARMACIA MORLOTTI

CANZO

1907

### Panificio Risorgimento

Via A. Díaz n.10

Longone al Segrino (Co)

Consegna a Domicilio

031-3333795

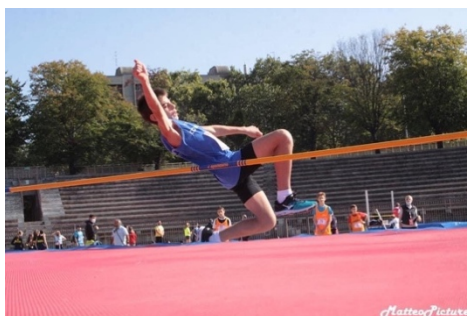
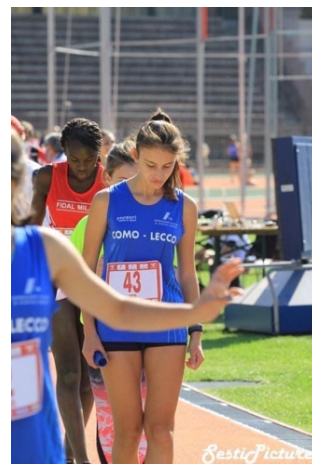


**MI-TEEN IN ARENA, TRECENTO ATLETI AL VIA DI UNA GARA SPECIALE**

Grande giornata di atletica giovanile all'Arena di Milano, il meeting per rappresentative provinciali, coinvolte 8 squadre lombarde impegnate nella finale Regionale del Trofeo Nazionale delle Province per la categoria Ragazzi/e: Bergamo, Brescia, Como-Lecco, Cremona, Milano, Pavia, Sondrio e Varese.

Con orgoglio e soddisfazione l'Atletica Triangolo Lariano comunica i nomi dei propri atleti convocati per il Mi-Teen

Diego Rossetti - Davide Colombo - Ilaria Viati e Sara Roncareggi.



Io sono una di quelle mamme che "che rottura alzarsi presto la domenica per andare ad una gara..."...ma stamattina è stato davvero emozionante, era la prima gara di Sveva, prima di lei ha gareggiato un bellissimo gruppo misto che mi ha commosso, ogni partenza degli altri gruppi mi ha emozionato perché vederli così decisi e impegnati è stato davvero bello! Grazie di cuore e in bocca al lupo per tutti!!

La realtà dell'Atletica Triangolo Lariano è una realtà che, grazie a mia figlia più grande viviamo da qualche anno, non è solo atletica o solo sport, sono valori fondamentali che insegnano ai nostri figli. È una realtà speciale che auguro a tutti di poter conoscere e frequentare a lungo.

L'idea all'inizio era di prendersi un anno sabbatico, di fare il genitore e godermi mio figlio. Ma come si fa' a vivere lo sport stando ai margini, lo sport va vissuto in prima persona ed è per questo che ho accettato la proposta di entrare a far parte di questa società in quanto mi dava la possibilità di crescere personalmente e, nello stesso tempo, collaborare coi ragazzi trasmettendogli la mia esperienza, la passione e la gioia di far parte di una grande famiglia, quella dell'Atletica Triangolo Lariano.

Giuliano

**BAR**  
 La Casa dei colori  
  
 Eupilio via Roma 15/a

**LIVIO**  
 IMPIANTI





## Bambini e lo sport

L'Atletica Leggera è una delle attività ideali per avviare i bambini allo sport, grazie alla sua varietà di movimenti semplici e istintivi, scopriamo come si svolgono gli allenamenti!

### Che cos'è l'Atletica Leggera?

L'atletica leggera è un insieme di discipline sportive legate alle origini del movimento umano che possono sommariamente essere suddivise in corsa, salti e lanci. In tutto il panorama sportivo è per i bambini l'attività più

semplice da proporre perché richiede azioni motorie tra le più semplici, istintive e naturali che esistono. L'atletica leggera si svolge su una pista a forma di anello sulla quale vengono svolte le discipline di corsa e all'interno dell'anello si svolgono le gare di salti e lanci.



### A che età incominciare?

L'atletica leggera può essere praticata dai 5 anni, la disciplina viene presentata come un gioco, i ragazzi imparano a correre, saltare, lanciare attraverso una metodologia didattica chiamata integrata che prevede una serie di proposte a carattere ludico-didattico, ricche di stimoli condizionali quindi di forza, di resistenza, di rapidità e coordinativi. Man mano che i ragazzi crescono si richiedono esercitazioni tecniche sempre più mirate e volumi e intensità di allenamento sempre maggiori.

### Quali sono i vantaggi di questo sport?

Le attività sono tutte finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative,

all'ampliamento e al consolidamento degli stimoli motori di base e allo sviluppo organico dei ragazzi.

Essendo uno sport individuale, i ragazzi che praticano l'atletica leggera imparano ad assumersi la responsabilità diretta dei propri successi e insuccessi, imparano che il successo personale è frutto esclusivamente del proprio impegno e della propria costanza agli allenamenti perseguendo l'obiettivo di migliorarsi a qualsiasi livello si trovino.



### Come si svolgono gli allenamenti?

I bambini si allenano 2 volte a settimana con sessioni di 1 ora. La lezione è suddivisa in tre parti: riscaldamento, fase centrale e il gioco finale.

Il riscaldamento ha l'obiettivo di preparare i bambini psicofisiologicamente alla tematica principale della lezione attraverso andature e esercitazioni ricche di stimoli motori.

Nella fase centrale i bambini praticano i gesti in forma globale delle discipline dell'atletica leggera, con tutte le varianti del caso. Infine si pratica il gioco finale, che può essere a squadre o individuale, con l'obiettivo di richiamare, attraverso una proposta ludica la tematica principale della lezione.

### Qual è l'abbigliamento consigliato?

L'atletica leggera si pratica prevalentemente all'aperto in qualsiasi condizione meteorologica. Nei mesi invernali consigliamo, a partire dal capo, una fascetta paraorecchie o un cappellino di lana, per la parte superiore consigliamo l'abbigliamento a cipolla a più strati, ad esempio una canotta con sopra una maglietta, maglietta termica ed eventualmente una felpa o un'impermeabile in caso di pioggia. Per quanto riguarda gli arti inferiori consigliamo i fuseaux lunghi, una specie di tuta attillata elasticizzata fino alle caviglie.

Nei mesi estivi consigliamo una semplice maglietta tecnica e dei fuseaux corti o pantaloncini. E per quanto riguarda le scarpe consigliamo delle classiche scarpe da running, ergonomiche e ammortizzanti.





## Lettera da un genitore

"...mio figlio non ama partecipare alle gare, per una serie di motivi...forzarlo non mi sembra proprio il caso; conoscendolo, lo porterebbe a lasciare l'atletica...Se col tempo, in futuro, desidererò partecipare alle gare di sua spontanea volontà, saremo i primi ad accompagnarlo, ma non ci sembra assolutamente il caso farne per lui un obbligo, come mi sembra di capire dai rimproveri che spesso mi dice di ricevere. Perché oggi giorno non si può più fare sport per il piacere di farlo, senza agonismo e competizioni se non desiderate dai ragazzi? Questa è una mia domanda personale e, se ha tempo e voglia, mi piacerebbe molto sapere il suo punto di vista come allenatore."



## Risposta di un allenatore

Mi fa piacere questa Sua richiesta perché mi offre l'occasione di spiegarle il mio punto di vista. Ci provo. Le gare sono parte fondamentale di qualsiasi disciplina sportiva, ma spesso vengono interpretate dai ragazzi e dai genitori in modo sbagliato. Gareggiare non significa essere dei fanatici, ma praticare le stesse (o quasi) attività che si svolgono ad ogni allenamento in un contesto diverso e, confrontandosi con gli altri, scoprire ognuno i propri limiti e le proprie potenzialità. È un altro modo per conoscere sé stessi. Parlando nel corso degli anni con i ragazzi, mi è stata spesso ripetuta come motivazione dello scarso piacere nel gareggiare "la paura di fare una brutta figura", di "non essere all'altezza". Certamente "esporsi" partecipando ad una competizione può essere, soprattutto le prime volte, fonte di tensione per i ragazzi, ma ritengo che sia un compito mio e dei loro genitori aiutarli a superare queste paure incoraggiandoli a mettersi in gioco e far loro capire che non c'è nessuno a giudicarli (o se c'è significa

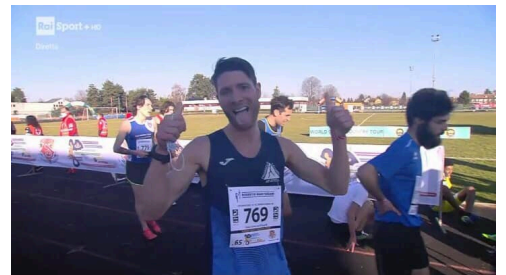
che non sa cosa voglia dire fare sport).

Un secondo motivo per cui ritengo importante gareggiare è il fatto che si tratta della finalità stessa (non l'unica certamente) di ogni allenamento: ciò che si fa in gara dovrebbe essere il risultato dell'impegno messo durante la preparazione (putroppo non sempre è così, ma anche questo fa parte del gioco). E' un modo per imparare che il sacrificio e le energie spese per raggiungere un obiettivo spesso vengono ripagati. Questo non in termini di risultati assoluti (sono arrivato primo o ultimo) bensì su un livello individuale, personale: "oggi sono stato capace di saltare 3 metri, domani torno al campo, cerco di capire dove posso migliorare e la prossima volta cerco di saltare 3 metri e 1 centimetro...". Senza questo presupposto l'atletica in particolare sarebbe uno sport vuoto: "perché devo diventare matto ad imparare un gesto facendo tanta fatica e qualche volta anche annoiandomi a ripeterlo nei dettagli se non per cercare di ottenere il meglio da me stesso?".



Terza motivazione: gareggiare permette a noi allenatori di capire meglio verso quale specialità, fra le tante dell'atletica, indirizzare ogni giovane atleta. Capire quali sono le sue inclinazioni e le sue preferenze è il primo passo per individuare quale sarà il suo "futuro" nel campo sportivo, a quale allenatore e in quale gruppo dovrà allenarsi, dove potrà ricavare più soddisfazioni...

Infine, l'atletica è uno sport individuale ma prevede momenti (i cosiddetti "Campionati di Società") in cui ci si esprime come squadra e il contributo di tutti i ragazzi serve al risultato finale. Che cosa succederebbe se in una squadra di pallavolo (ad esempio) su dieci componenti solo 5 fossero disposte a disputare la partita? Non ci sarebbe partita, nè campionato...nè pallavolo. Ciò in atletica è meno immediato, perché la si intende solo come sport individuale, ma in particolare quest'anno ho cercato di coinvolgere i ragazzi in questo meccanismo spiegandoglielo in più occasioni...



Pasticceria  
Dal 1894  
**Ponti**  
Canzo





## *"Muoversi fa bene, fare atletica fa meglio"*

L'atletica leggera è tradizionalmente considerata la regina degli sport, per la completezza delle discipline che la compongono, caratterizzate da una naturalezza di fondo. L'atletica riproduce infatti movimenti basilari ed elementari, come correre, saltare, lanciare, che sono in realtà le primissime attività che i bambini svolgono già in tenera età durante i giochi con amici.

L'atletica fonda la propria origine nella notte dei tempi, probabilmente gareggiare tra chi correva più forte, saltava di più o lanciava "qualcosa" più lontano è stata la prima competizione nata spontaneamente tra esseri umani.

Abbiamo notizie di gare di questo tipo e di atleti considerati come delle star già nell'antica Grecia. E se si tratta di uno sport così longevo e popolare, ci sarà un motivo, giusto?

Giusto, ma non del tutto. Perché in realtà ci sono molti, moltissimi motivi per dedicarsi all'atletica leggera.

L'atletica leggera è un insieme di discipline sportive che possono essere suddivise in: corse su pista, lanci, salti in elevazione e salti in estensione, prove multiple, corse su strada, marcia, corsa campestre e corsa in montagna.

Gli eventi di atletica leggera vengono, di solito, organizzati attorno ad una pista ad anello della lunghezza di 400 m, sulla quale si svolgono le gare di corsa. Le gare di lanci e salti, invece, si svolgono sul campo racchiuso dalla pista, dove vengono posizionate apposite pedane, materassi e gabbie. Ogni specialità richiede difatti un suo contesto specifico, accompagnato da attrezzatura adeguata.



### *I vantaggi di questo sport?*

Le attività sono tutte finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative, all'ampliamento e al consolidamento degli stimoli motori di base e allo sviluppo organico dei ragazzi. Aumentano forza e resistenza fisica, così come velocità e padronanza del proprio corpo. Migliorano la capacità cardiaca e polmonare permettendo un migliore trasferimento di ossigeno. Inoltre essendo uno sport individuale, i ragazzi che praticano questo sport imparano ad assumersi la responsabilità diretta dei propri successi e insuccessi, imparano che il successo personale è frutto esclusivamente del proprio impegno e della propria costanza agli allenamenti perseguendo l'obiettivo di migliorarsi a qualsiasi livello si trovino.

Ci sono sport che sono consigliati o sconsigliati ai ragazzi timidi, con poca autostima, violenti, agitati, con problemi fisici... a chi è consigliata l'atletica? A tutti.

L'atletica offre un ventaglio talmente ampio di discipline che chiunque può approcciarsi ad essa, e non esistono limiti o controindicazioni. Ad esempio ad un ragazzo agitato o violento non darò in mano un peso, ma nelle altre discipline come ad esempio la corsa o il salto può trovare serenità e migliorare il suo carattere.

Anche i diversamente abili possono trovare nell'atletica un modo soddisfacente per praticare attività fisica, anzi, può essere un modo molto efficace per migliorare eventuali handicap o difetti fisici più o meno gravi.

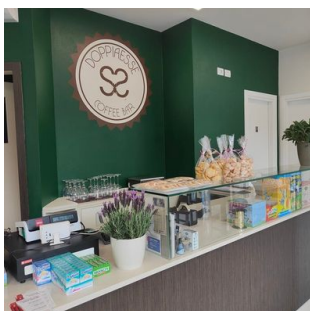
Nell'atletica leggera nessuno è mai in panchina. Partecipano e gareggiano tutti, dal più bravo al meno bravo, perché l'avversario... siamo noi stessi! Inoltre, anche se non si desidera gareggiare, può anche essere vista come un'attività complementare rispetto ad altri sport.

### *Che abilità fisiche sviluppa?*

Soprattutto all'inizio, con i bambini dai 6 sino agli 11 anni si cerca di dare un'infarinatura di tutte le specialità, proprio per aiutare il fisico a svilupparsi in modo armonico. In questa fase l'insegnante deve stare attento a seguire l'evoluzione del ragazzo, per poi poterlo consigliare nel momento in cui vorrà scegliere una disciplina. Qui la genetica gioca un ruolo importante, molto spesso la predisposizione è innata, ci sono bambini predisposti per la velocità, altri per la resistenza, altri sulla forza fisica. La costanza e l'allenamento fanno il resto.

### *Quali sono i valori che trasmette?*

Prima di tutto la lealtà e il rispetto, per se stessi e per gli avversari. È molto difficile che in questo sport si possa inveire contro l'avversario o contro i giudici. È uno sport che porta i ragazzi a prendere la responsabilità delle proprie azioni e dei propri limiti. Aiuta a prendere coscienza di se stessi perché come già detto la gara è soprattutto contro se stessi. Sviluppa l'autonomia del ragazzo e con l'aiuto dell'insegnante si crea un ambiente nel quale la "squadra" deve supportare e sostenere tutti i membri del gruppo, quindi il valore della solidarietà ha una grande importanza. Ed infine ovviamente lo spirito di sacrificio e la costanza finalizzati al raggiungimento dei risultati.



# Doppia Esse Coffee Bar

Via Diaz - Erba

346 8718066



## L'atletica leggere in ambito giovanile

L'attività giovanile nelle discipline dell'atletica leggera viene intesa nell'età della scuola primaria, passando dalle scuole medie fino alla prima liceo (ragazzi e cadetti).

A nostro avviso andrebbero considerati anche i soggetti dalla terza alla quinta elementare, ovvero la fascia di età 8 -11 anni.

Sport individuali come il nuoto o la ginnastica artistica è proprio a questo livello che vanno a cercare i talenti per le loro discipline.

Va considerato infatti che, mentre le fasi delle capacità condizionali sono potenziabili tra i 12 ed i 18 anni, le fasi sensibili per le capacità coordinative, quelle dove un atleta impara velocemente e cambia le sue attitudini neuromuscolari, sono "aperte", ovvero in grado di assimilare e automatizzare bene un gesto tecnico, a partire dagli 8 anni e fino ai 12-14 anni, in base al soggetto.

Si possono imparare gesti complessi anche con errori da correggere dopo, ma è solo nella fanciullezza che sequenze di azioni tecnicamente complesse, come quelle richieste dal salto con l'asta o dal tiro del giavellotto, possono essere apprese "naturalmente"; dopo è troppo tardi.

Oggi a livello mondiale le specialità dell'atletica sono soggette ad un allenamento orientato alla specializzazione precoce (il giavellotto si lancia già prima dei dieci anni).

### Proposta operativa: rivedere le pratiche di allenamento

Sempre di norma, la sequenza di lavoro si sviluppa in 1h e 30', con un 10 % di riscaldamento, un 60% attività di sviluppo delle capacità condizionali generale, mirata a svolgere esercizi come andature, balzi, ostacolini, ginnastica, ecc., e solo alla fine, quando il corpo e la mente sono stanchi, si affrontano le specialità.

Noi abbiamo la convinzione che vadano date il più possibile di informazioni motorie fin da ragazzi. I tecnici giovanili devono cioè fare didattica delle specialità: solo così si possono scoprire gli atleti dotati, ma per farlo va invertito il rapporto del tempo che si dedica alla specialità rispetto al lavoro generale.

Sperimentare le specialità deve essere divertente, va trovata la quantità giusta di lavoro da dedicare.

Serve pensare delle unità didattiche che siano consecutive, su un'unica specialità da provare per tutti, dedicandoci almeno tre o quattro sedute in dieci giorni o in un paio di settimane. Così ogni mese si potrebbero affrontare un paio di specialità, ed in un paio di anni un fanciullo avrebbe così assaggiato tutte le specialità.

La multilateralità ha probabilmente bisogno della specialità piuttosto che della condizionalità: l'intelligenza motoria si sviluppa in profondità se si inizia ad esercitarla presto.

Qui sotto proponiamo uno schemino di lavoro riassuntivo per il settore giovanile.

Età	Categoria	Focus specializzazione
11	Esordienti	Capacità condizionali/assaggio specialità (tutte le specialità)
12 anni	Ragazzi A	Capacità condizionali/avvio alle specialità (tutte le specialità)
13 anni	Ragazzi B	Orientamento verso la specialità (gruppo di specialità: salti, lanci, ostacoli, velocità, mezzofondo)
14 anni	1° anno Cadetti	Idea precisa tra una o due specialità
15 anni	2° anno Cadetti	Specializzazione consapevole (una specialità) (e specialità che piacciono all'atleta)



È evidente che l'attività giovanile richieda tecnici che siano interessati a far progredire anche la specialità. L'ideale sarebbe avere tecnici specialisti da dedicare all'attività giovanile. Ma basterebbero anche istruttori disposti ad investire del tempo per approfondire un gruppo di specialità.

### Obiezione

Tutto vero, ma spesso i ragazzi che vengono reclutati non hanno possesso neanche degli schemi motori di basi, e il lavoro sulle capacità condizionali supplisce a queste carenze. Prima costruisco una base di schemi motori e poi passo al gesto tecnico.

### Controdeduzione

Questa obiezione in parte è vera, ma non per questo deve essere un alibi per ritardare l'incontro con la specialità. Nel gruppo dei ragazzi c'è sempre un elemento talentuoso che ha bisogno solo di

mettersi alla prova. Se l'allenamento è 30 % di generale e 70 % di specialità, questo mette tutti in grado di migliorare da un punto di vista motorio e al tempo stesso fa scoprire a qualcuno la propria vocazione verso una specialità. Quindi conoscere le specialità tecniche, dai lanci ai salti in elevazione, deve essere patrimonio comune dell'istruttore giovanile.



**LIBRERIA  
TORRIANI**  
DI CANZO

Via Brusa n. 6/8  
22035 Canzo (CO)  
Tel. 031 670264  
Cell. 348.822.7468  
e-mail: libreria.torriani@gmail.com

vendita  
LIBRI - CD  
DVD - VINILI  
BLU-RAY



**Agnese**

Abbigliamento Uomo - Donna - Bimbi

CANZO (Co) - Via Mazzini 38 ☎ 031.682177

azienda agricola  
**Marchesi Cristian**

Creazione e  
Manutenzione  
Giardini

Vendita legna da ardere



Via P. Fioroni 7  
22030 Lasnigo (Co)

Cell. 339 4217276  
marche.cri73@gmail.com

**EDICOLA**  
**Prima  
pagina**  
DEI F.LLI CUPIDI  
Giornali, riviste, libri, cd, dvd...  
**ricariche cellulari**  
Via Mazzini, 30 22035 Canzo (Co)  
Tel. 031 683281

**MACELLERIA & SALUMERIA**



VIA RISORGIMENTO 6. CANZO



s.n.c. di Trovato Antonino & C.

Via Civati, 31 - 22031 Albavilla (CO)  
Tel: 031.626392

web: www.tm-gomme.it  
email: info@tm-gomme.it  
P.IVA: 00513850131

**PNEUMATICI  
EQUILIBRATURA ELETTRONICA  
CONVERGENZA  
CENTRO REVISIONI AUTORIZZATO**

NOVITÀ  
Impasto Integrale  
Senza Glutine  
Pinsa Romana



**Pizzeria Alba**  
Pizza & Kebab d'asporto con forno a legna

Via Mazzini, 29 - Canzo (CO)  
Tel. 031684317 - Cell. 3200335966

*pinagioielli*  
CANZO 1962

Via Mazzini 24, Canzo

☎ 031 681066 📞 366 2057241 📷 @pinagioielli\_canzo

**Un ringraziamento speciale e caloroso agli sponsor che ci hanno sostenuto e che tuttora ci sostengono, permettendoci la realizzazione di numerose iniziative.**

**FRIGERIO  
CLAUDIO**  
Via Vecchia per Visino, 6  
22033 ASSO (Co)  
Tel. 347 8934518  
Tel e Fax 031 670413  
Cod. Fisc. FRG CLD 78CO4 D416P  
P. IVA 02853880134

**MACRO**  
STUDIO FOTOGRAFICO

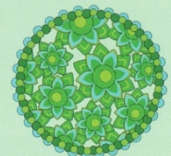
CANZO Piazza Garibaldi 13

Servizi fotografici per  
matrimoni ed eventi

www.studiofotograficomacro.com

**La Sfera**  
PIAZZA GARIBALDI 12  
22035 CANZO (CO)  
☎ 031684187

PROFUMERIA



BIOCOSMESI  
IDEE REGALO

in bottega in-sieme

di Carapezzi e Cranchi  
Via G. Mazzini, 13  
Tel. 031.683755  
22035 Canzo - CO -  
P.I./C.F. 03823440130

**IDEE PER LA TESTA**  
di Castelnuovo Antonella

Tel. 031.657.472



Via Galliano, 4 - 22030 EUPILIO (CO)

**IL PUNTO**

Bar - Edicola - Ricevitoria  
Stazione Canzo - Asso  
Rivendita biglietti Trenord

Piazza Verza, 4 - 22035 Canzo (Co)  
tel 031 681 476 - fax 031 672 087  
E-mail: barilpunto@tin.it

*lb*

**LAURA BENAGLIA**

FOTOGRAFIA & GRAFICA

**LATTERIA LOCATELLI S.A.S.**  
Via Mornerino 27 - 22035 CANZO (CO)

- STORICO BANCO FORMAGGI ACCURATAMENTE FORNITO
- AMPIA GAMMA DI PRODOTTI BIOLOGICI
- LA NOSTRA CANTINA CON UNA VASTA SCELTA DI VINI NAZIONALI

☎ 031-681296

C.F./P.IVA: 01305180133 PEC: latterialocatellisnc@pec.buffetti.it

**Panificio Frigerio**  
di Borini Danilo

☎ Negozio: CANZO (CO)  
Via Risorgimento, 13  
Tel. 031681105

📍 Negozio: EUPILIO (CO)  
Piazza Rigamonti, 2  
Tel. 031657262

Laboratorio:  
SUELLO (LC)  
Via San Fermo, 1  
Tel. 031656153

P. IVA: 03804430134 - C.F.: BRNDNL82E16D416P

**ANTICA POSTERIA**

**Alimentari**

RIVA FERNANDA

Via Mazzini, 27 - 22035 - Canzo  
031-672703





# ATLETICA TRIANGOLO LARIANO

Scuole di  
ATLETICA LEGGERA



*l'emozione per lo sport...  
la passione per l'atletica!*

## Organigramma

Consiglio Direttivo

Presidente: Gianni Cifaldi

Vice Presidente: Francesco Ponti

Consigliere: Davide Guaiumi

Consigliere: Angelo Meduri

Consigliere: Corrado Rossetti

Consigliere: Giuliano Elli

Consigliere: Massimiliano Bassi

Dirigenti:

Matteo Colombo

Ombretta Poletti

Marta Falco

Direttore Tecnico: Aldo Roncari

Direttore Sportivo Settore Giovanile: Giuliano Elli

Tecnici:

Andrea Vanossi

Stefano Pina

Elisa Pastorelli

Marta Del Nero

Davide Guaiumi

Antonio D'Amico

Corrado Rossetti

Francesco Ponti

Responsabile Settore Disabilità Intellettiva (Albavilla)

Angelo Meduri

Responsabile Addetto Stampa

Giuliano Elli



Comitato Italiano Paralimpico  
Italian Paralympic Committee



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Como-Lecco



[www.atl-triangololariano.com](http://www.atl-triangololariano.com)



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali



Comune di Canzo

ASD Atletica Triangolo Lariano

Sede legale:

Via Meda, 40 – 22035 – Canzo – Como

Codice Fiscale 91015830135

Partita IVA 02822300139



[atleticatriangololariano@gmail.com](mailto:atleticatriangololariano@gmail.com)

[atleticatriangololariano@pec.it](mailto:atleticatriangololariano@pec.it)



[347-5102205](tel:347-5102205)



[351-5254667](tel:351-5254667)





## **Geom. Emanuele Zappalà**

iscrizione ruolo mediatori n° 1566 CCIAA Como

### **AFFILIATO: STUDIO ASSO S.N.C.**

Via Volta, 6 - 22035 Canzo - Como

Tel. 031.683515 - Fax 031.684691

cohe2@tecnocasa.it

canzo1.tecnocasa.it

# **BENVENUTA**

*casa*

OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED E' AUTONOMA

[www.tecnocasa.it](http://www.tecnocasa.it)