

VIPPP CLUB
DANCE & FITNESS
www.vippclub.it

via CESARO' 99/b Casa Santa - Erice (di fronte Ingroshop)
 380 516 9426 (viale) - 328 465 9355 (pietro)

Sportiamo

quindicinale gratuito d'informazione sportiva

SPORTIAMO AIUTA L'AMBIENTE E VIENE STAMPATO SU CARTA RICICLATA

anno III n. 5

venerdì 15 marzo 2013

VIPPP CLUB
DANCE & FITNESS



ZUMBA
 FITNESS

www.vippclub.it

via CESARO' 99/b Casa Santa Erice (di fronte Ingroshop)
 380 516 9426 (Viale) - 328 465 9355 (Pietro)

Corsi e ricorsi storici. Lo scorso anno, in occasione della trasferta di Bolzano, un arbitro con smanie di protagonismo inchiodò il Trapani ad un pareggio crudele decretando un generoso rigore a favore dei padroni di casa a due minuti dal termine, domenica scorsa la storia si è ripetuta ma a parti invertite. Nel senso che ai granata è stato negato un sacrosanto calcio di rigore. Un fischiato meneghino ha deciso la sfida casalinga con il Portogruaro. In tutta sincerità senza i tre episodi decisivi avremmo definito lo 0-0 risultato equo perché il Trapani, costretto a pagare dazio a scelte iniziali discutibili, non aveva offerto una delle migliori prestazioni, ma ciò che ha combinato il direttore di gara ha pesato ed in maniera decisiva. Il primo episodio si era verificato nel primo tempo quando Pacilli, lanciato a rete, veniva messo giù dal difensore Moracci. Fallo da ultimo uomo? Non per l'arbitro. Nella ripresa nel breve volgere di quattro minuti due decisioni assolutamente sbagliate. Al 26' il secondo, severissimo, giallo a Pacilli che scombuscolava i piani del tecnico pronto a gettare nella mischia Madonna. Al 30', poi, il sandwich nel mezzo del quale si è trovato Mancosu ed il successivo volo per le terre. Rigo-

re per tutti ma non per Tardino. Cosa abbia spinto il direttore di gara ad assumere un atteggiamento così provocante, perché non ha,

merica, di difendersi con cinque giocatori. Lo stesso Portogruaro, tre giorni dopo, è stato sconfitto dal Tritium, prossimo avversa-



Mancosu in Azione (foto trapanicalcio.it)

nemmeno, dato retta al collaboratore di linea che aveva indicato il penalty. Tutto ciò assodato resta la difficoltà della migliore squadra del campionato di venire a capo di avversari particolarmente attenti e capaci, anche in superiorità nu-

merica, di difendersi con cinque giocatori. Lo stesso Portogruaro, tre giorni dopo, è stato sconfitto dal Tritium, prossimo avversa-

giornate ed il primato virtuale perché la capolista Lecce deve ancora osservare il suo turno di sosta. In linea puramente teorica il Trapani resta la formazione da battere ma, intanto, deve superare il Tritium nella sfida che si giocherà al Brianteo di Monza. Pur trattandosi di un autentico testa-coda e con valori tecnici palesemente a favore dei granata gli avversari hanno vinto le ultime due gare, dunque raccomandare la massima attenzione non pare esagerato. Soltanto la vittoria confermerà il primato virtuale perché, e lo diciamo con assoluta certezza, il Portogruaro non rappresenterà un ostacolo per la capolista Lecce. Occorre entrare nell'ottica che delle restanti otto gare, tre al Provinciale e ben cinque in campo esterno, i granata ne debbano vincere almeno sette e pareggiarne soltanto una. Una impresa titanica? Certamente sì ma è l'unico modo per raggiungere un grande traguardo. In siffatto modo il primato sarà reale!

Enzo Biondo

cerimonie
 servizi matrimoniali
 riprese video
 book fotografici
 stampa digitale

Alessandro Spatafora
 FOTOGRAFIA E VIDEO

via Marconi, 80 Trapani
 cell. 329.8152731 - 320.7480377
www.alessandrosyatafora.it

Approdo
 ristorante
 hotel

Via Enea, 3 - 91016 Pizzolungo (TP)
 Tel./Fax +39 0923 571555
info@approdohoteltrapani.com
www.approdohoteltrapani.com
 Ristorante aperto pranzo e cena inclusa la domenica

match ball

**SALDI
 FINE STAGIONE
 FINO AL 50%**

ARTICOLI
 E FORNITURE
 SPORTIVE

VIA MANZONI, 67
 ERICE CASA SANTA
 TEL./FAX 0923.539137

CAMPO
 Macelleria
 Braceria
 PRODUZIONE SALUMI

Via Trapani, 28 - Valderice Tel. 0923 833074
 Cell. Francesco: 349 4676753

Margana
edizioni

- edizioni • stampa digitale
- grafica • plottaggi • timbri

Via Nausica, 52 - TRAPANI
Tel. 0923 29364
margana.edizioni@gmail.com

a cura di
Michele Maltese



Sportiamo

calcio

**Riviera e Valderice arrancano.
Castellammare sorpassa**
In eccellenza passi falsi per le due formazioni agroericine. In 1° ctg
Il Paceco stoppa il Favignana e il Castellammare mette la freccia.
Dattilo a reti bianche

L'ultimo fine settimana del calcio regionale aumenta ancor di più l'interesse verso il campionato di prima categoria, dove la bagarre in testa tra **Castellammare** e **Favignana** è sempre più accesa. Due formazioni che non conoscono il termine sconfitta,

e ben 6 vittorie consecutive, si ferma invece il Favignana, che non va oltre il pari sul campo del Paceco. Gara nervosa e condizionata anche dal maltempo, con i padroni casa più tonici nel primo tempo, che meritano il vantaggio al 42' con **Savona**. Più

zona salvezza. Queste le sfide del fine settimana: AtleticoErice-Jatina, Castellammare-Calatafimi, Favignana-Sparta Palermo, Fulgatore-Borgata Terrenove, Isola delle Femmine-Bonagia, Lampedusa-Don Orione, Stella d'Oriente-Paceco. Nel campio-

gara, ma viene punito eccessivamente da un'autorete di **Agate** sul finire del primo tempo e da una condotta arbitrale discutibile. Finisce 0-1 per gli ospiti e con i locali in 8 uomini. Salvezza ancora tutta in bilico e prossimo turno da spareggio decisivo sul campo della Sancataldese. Trasferta dura anche per la Riviera proprio a Campofranco. In promozione sesto risultato utile consecutivo per il **Dattilo**, che forse si attendeva di più dalla trasferta di Piana Degli Albanesi contro il fanalino di coda Skanderber. Finisce invece 0-0 con il 4° posto che dista adesso 2 punti. Domenica i ragazzi di **Formisano** tornano in casa contro il Seradifalco, secondo in classifica. Ottime notizie dalle due trapanesi del campionato di 2° categoria. L'**Avvenire** supera 2-1 il Petrosino e la **Juvenilia** travolge 8-0 il Terrasini. Entrambe restano nella zona medio bassa della classifica. Infine ecco i risultati dell'ultimo turno del **campionato di 3° categoria**: Atletico Favignana-Gibellina 0-2, Ligny Trapani-Belice Calcio 2-1, Nicola Gervasi -Val di Mazara 0-0, Sportiva del Golfo-Busetto 1-0, Petrosino -Libertas Trapani 1-2, Sporting R.C.B.-Paolini Marsala 0-5, Virtus Trapani-Le 2 Torri Bonagia 1-3, Riposa: Custonaci. Ligny sempre in testa a 52 punti, Gibellina 46 e Custonaci 38.



Dattilo Calcio

consapevoli ormai di giocarsi la promozione diretta fino all'ultima giornata. Nell'ultimo turno gli isolani si fermano a **Paceco**, lasciandosi superare in classifica dai ragazzi di **mister Bosco**, ora avanti di un punto. Una punizione di **Mione** nel primo tempo è più che sufficiente a regalare i 3 punti al Castellammare, che con il minimo sforzo passa sul campo della Borgata Terranove. Dopo una lunga serie di goleade

Favignana invece nella ripresa, con il gol del pari giunto al 75' con Beltrame e un finale con qualche recriminazione. Nelle altre gare il **Fulgatore** ottiene l'ottavo risultato utile consecutivo, espugnando il campo del Bonagia per 0-2 grazie alle reti di **Mancuso** e **Stabile**, restando al 5° posto. Vittoria di platino anche per l'**Atletico Erice**, che passa 0-2 sul campo della Don Orione Palermo e respira in

nato di Eccellenza pochi sorrisi per le formazioni trapanesi. La **Riviera Marmi** spreca l'occasione di consolidare il suo 5° posto play off non andando oltre lo 0-0 casalingo contro Kamarat. Partita a senso unico con i padroni di casa che sprecano fin troppo, compreso anche un rigore con **Settecase** a 10 minuti dal termine. Va peggio invece al **Valderice**, che contro il temibile Campofranco disputa un'ottima

TRATTORIA
poseidone
frutti d'amare

Vendita e degustazione con menu fisso
349 2922989
Viale Duca d' Aosta 27/A - Trapani (zona marina)

I GUSTI DELLA FRUTTA
di Giovanni Pappalardo

GIOVANNI 388 4205399
GIUSEPPE 388 5626997

Servizio a domicilio

C.so Piersanti Mattarella, 71-91100 Trapani



EDITORIA ELETTRONICA - GRAFICA
 SCANSIONI - ESECUTIVI CTP/CTF
 SERVIZI DI PRESTAMPA - MAC/WIN
 STAMPA DIGITALE - PLOTTER HI-RES

Via Piazza 19/21 - TRAPANI
 Tel./Fax 0923.538883
 quicktp@tin.it

UICK

Trapani infallibile. Paceco e Virtus ai play off

Nel big match di DNB, vittoria comoda per la Pallacanestro Trapani contro Roseto. In C regionale Paceco e Virtus corsare in trasferta e playoff in cassaforte

a cura di
Fabrizio Cultrera



Al PalaDespar non si passa! Ancora una volta la **Lighthouse Trapani** non tradisce i propri tifosi, nel big-match della 24ª giornata del campionato Dnb girone C, gli uomini di coach **Priulla** strapazzano il **Roseto** per 64-51 (22-13, 42-24, 55-34). Purtroppo un quarto finale insufficiente, non permette a **Ianes** e compagni di ribaltare il -16 subito in terra abruzzese. Speriamo che non sia decisivo per il 2° posto! Comunque Trapani ha dimostrato che al completo non teme veramente nessuno, una difesa che toglie il fiato agli avversari, l'attacco che gira come un orologio svizzero ed il resto lo produce il solito meraviglioso pubblico trapanese, che riempie un PalaDespar da serie A. Quando mancano solo 6 giornate alla fine della stagione regolare, la classifica non cambia, con **Barese** ancora saldamente al comando, dietro a 6 punti la coppia Roseto e Trapani, dopo arriva una rilanciata **Scauri**, che ha effettuato il sorpasso nei confronti del **Pescara** e **Francavilla**. Domenica il campionato si ferma, infatti si giocherà la **Final-Four** di **Coppa Italia**, con Trapani che questa volta la vedrà da spettatrice. Il campionato riprenderà il **24 marzo**, con Trapani che ospiterà la derelitta **Bernalda**, sarà l'occasione per dare spazio a tutta la rosa, sicuramente ci

sarà l'assenza di capitano **Virgilio**, che contro Roseto è uscito per le "solite" noie muscolari. Nel campionato di **C regionale**, quando mancano solo 2 giornate alla fine della stagione regolare, ancora una doppietta positiva per le nostre rap-

gli infortuni a catena, avevano ulteriormente complicato la stagione, ma quando c'è competenza tecnica ed attributi si possono anche fare i miracoli! Domenica **Oddo** e compagni alle 18.30 alla palestra del "Geometra" ospiteranno la capoli-

parere si doveva fare molto di più, ma vediamo che succederà nei playoff. Sabato alle ore 18.30 al **PalaVirtus** arriva la corazzata **Basket Mazara**, che verrà a Trapani assetata di vendetta, visto che all'andata la Virtus giocò il miglior match della stagione espugnando il campo mazarese. Quella sera grande protagonista fu **Angelo Genco**, che trascinò i trapanesi nell'insperato successo, ma sabato Genco vestirà la casacca del mazarese, visto il recente trasferimento in maglia canarina. Nel campionato di **Promozione**, ormai sembra tutto deciso per quanto riguarda la griglia dei playoff. Oltre l'imbat-tuta **Balestrate**, ci sarà la **Pegaso Trapani**, che è reduce da una sconfitta che ha del clamoroso in casa della cenerentola del girone, l'**Orizzonte Palermo**, ma poi ha vinto a "tavolino" visto che il **Cefalù** non si è presentato a Trapani per disputare il match. Domenica i trapanesi saranno impegnati nella trasferta di **Ribera**. Poi arriva la **Pall.Erice**, che nell'anticipo settimanale ha superato fuori casa il Basket Cefalù per 56-61. Con questa vittoria (4ª consecutiva) gli ericini raggiungono il 3° posto in classifica, pronti per giocarsi tutto nella lotteria dei playoff.



presentanti. Il **Basket Paceco** ormai sta finendo di stupire, i **Barbera boys** sono giunti alla 5ª vittoria consecutiva. **Giacalone** (25 pt) e compagni sono passati sul campo di **Capo D'Orlando** per 54-62, mettendo in cassaforte la quinta posizione in classifica. Sinceramente all'inizio di stagione pensare ad un Paceco a ridosso delle migliori era impensabile, poi la mancanza del proprio campo,

sta **Cefalù**, nell'ultima partita casalinga della stagione regolare. Vince anche la **Virtus Trapani**, che nel derby di **Alcamo** supera i locali per 69-81. Vittoria che certifica la matematica partecipazione dei trapanesi ai playoff, ora bisognerà vedere in che posizione. I ragazzi di coach **Grasso** stanno portando a termine un campionato senza infamia e senza lode, secondo il nostro modesto...



**CENTRO
 DIAGNOSTICO
 RADIOLOGICO
 CAMPIONE**
 S.R.L.

PREACCREDITATO CON IL S.S.N.

RISONANZA MAGNETICA • T.C. SPIRALE • RADIOLOGIA TRADIZIONALE
 SISTEMA DIGITALE • ECOGRAFIA • MAMMOGRAFIA
 DENSITOMETRIA OSSEA • ESAMI DOMICILIARI (Radiografia ed Ecografia)

Via Alcamo, 24 - Tel. 0923.27001 - TRAPANI

Ciocolattando

Pasticceria
 Cioccolateria
 Catering
 Torte moderne all' americana



Via Col. Romej, 37 - TRAPANI
 Tel/Fax 0923 871190
 www.vitofilingeri.it - info@vitofilingeri.it



a cura di
Michele Maltese

Continua imperterrita la crescita dei giovani nuotatori trapanesi, capaci sempre di mettersi in mostra e valorizzare l'immenso lavoro svolto dai tecnici delle due società di riferimento nel nostro territorio: **Aquarius** e **Aquagym**. L'occasione stavolta è stata la partecipazione ai **campionati regionali** dislocati tra Paternò e Caltanissetta e suddivisi per categorie. Tre fine settimana intensi, che hanno visto i nostri rappresentanti fare incetta di titoli e medaglie. Il primo appuntamento di Paternò era riservato alla categoria ragazzi di 30 società diverse. Ad esaltare i colori dell'Aquarius la 13 enne **Giorgia Ponso**, capace di incassare due ori sul fil di lana sia nei 50 stile libero sia nei 100 dorso e ripetersi con gli argenti nei 100 e 200 farfalla. In campo maschile argento per **Mauro Morello** nei 100 dorso. Titoli anche in casa Aquagym, grazie a **Vittorio Savona** e **Nicole Grillo**. Quest'ultima fa doppietta nei 200 stile libero e 200 misti. Savona invece domina i 100 farfalla ragazzi, conquistando poi anche l'argento nei 200 farfalla, nei 50 e nei 100 stile. Ottima la prova anche per **Maria Marchetti** (Aquagym), argento nei 400 misti e bronzo nei 100 rana. Nelle staffette miglior risultato per le ragazze

dell'Aquarius, che ottengono il bronzo nella 4x100 con **Giulia Cannamela**, **Noemi Angius**, **Giorgia Ponso** e **Serena Accetta**. Nella classifica finale a squadre, l'Aquarius chiude al 4° posto mentre l'Aquagym al 9°. Sette giorni dopo Caltanissetta ha ospitato le finali regionali as-



soluti e di categoria junior/cadetti. L'Aquarius Trapani impone la sua legge grazie a **Martina Tartaglia**, classe 96 e capace di vincere l'oro assoluto nei 100 dorso, due titoli cadetti nei 50 e 200 dorso e l'argento assoluto nei 50. Straordinaria la prova di **Simona Lamia**, che domina nella specialità farfalla con gli ori cadetti nei 50, 100 e 200 e l'argento assoluto nei 100. Altori anche per **Claudia Musmeci**, argento juniores nei 100 stile

nei 400 misti. Insieme ad **Eleonora Fontana**, poi, arrivano infine 2 ori juniores nelle staffette 4x100 e 4x200 stile libero. Insieme ad altri prestigiosi piazzamenti l'Aquarius ha chiuso la classifica finale a squadre al 9° posto sul 28 società presenti. Nel fine settimana scorso,

nella staffetta 4x100 mista, che permette all'Aquagym di chiudere la classifica a squadre al 3° posto. Ottimo 7° posto invece per i piccoli dell'Aquarius, che nonostante qualche acciaccio fanno comunque il loro dovere. La piccola **Alessandra Pace** conquista l'argento nei 100 rana

Sportiamo



Il nuoto che avanza

Ai campionati regionali eccellenti successi e piazzamenti per i giovani trapanesi dell'Aquarius e dell'Aquagym

G.T.I. INFORMATICA

Di Giuseppe Triolo

Vendita e assistenza personal computer, stampanti e software, reti internet e wi-fi
Assistenza anche domiciliare

Via dei Mille, 10 - TRAPANI
Tel. 0923.541222 - 347.7124436
e-mail gtinformatica.tp@gmail.com

nuoto - pallanuoto - acquagym



nuoto è



Trapani - Via Amm. Staiti angolo Via Aragonesi

L'Eklisse mantiene il primato

La capolista del torneo di B2 vince e convince.

In serie C sorridono entrambe le Ericine. KO Entello e Sicania

Ne resterà solo una! Continua l'appassionante duello fra l'Eklisse Trapani ed il Lamezia Terme nel campionato di B2 girone H. Quando mancano solo 7 giornate alla fine della stagione regolare, una delle 2 contendenti salirà direttamente in B1. I trapanesi stanno mantenendo la testa della classifica, con un solo punticino di vantaggio sui calabresi, ma l'Eklisse deve ancora osservare il proprio turno di riposo, mentre Lamezia lo ha già espletato. Nella 19ª giornata i ragazzi del tecnico Fabio Aiuto hanno strappato a domicilio, senza pietà, il Rossano per 0-3 (17-25, 18-25, 15-25), in poco più di 60 minuti pratica archiviata! Per l'Eklisse si tratta della 9ª vittoria su 9 partite fuori casa, chapeau! A Rossano ottima la prova di Marino (14 pt), ma anche il solito Mazza (13 pt) e Blanco (9 pt) si sono fatti rispettare. Domenica alle 17.30 al PalaPinco arriva il temibile Leonforte, quarta forza del girone, ci sarà da soffrire ma la vittoria da 3 punti non può assolutamente sfuggire! Tutto questo deve succedere davanti a un pubblico delle grandi occasioni, i trapanesi devono comprendere che quest'anno c'è la reale possibilità di fare il salto di qualità, il PalaPinco in questo finale di stagione sia una polveriera! Rimanendo nel maschile, in serie C girone A, la Nino Castiglione

Erica torna al successo superando al PalaCardella la Trade Capaci per 3-1 (23-25, 25-17, 25-17, 25-20). Un vittoria fondamentale per i ragazzi del

no sconfitto in casa dopo una lunga battaglia la Capacense per 3-2 (23-25, 25-18, 22-25, 25-12, 15-11). Vittoria che permette alle ericine di sperare



Eklisse Trapani (Foto Ravalli)

tecnico Pietro Capo, che sono in corsa per il 4º posto che significherebbe playoff promozione, ma allo stesso tempo, nelle ultime 6 giornate devono in tutti modi evitare il 7º posto che invece costringerebbe gli ericini a giocare i play-out retrocessione. Sabato la Nino Castiglione sarà impegnata nell'abbordabile trasferta di Sperone (Pa) contro l'Hobby Volley. Passando al femminile, nel campionato di serie C girone A, la 16ª giornata ha detto che la Compro Oro Ericina finalmente batte un colpo. Le ragazze di De Gregorio han-

per agguantare il 7º posto, ultimo utile per evitare i pericolosissimi play-out retrocessione. Domenica l'Ericina Volley alle 18.30 nella palestra dello stadio "Provinciale" ospiterà il non trascendentale Città di Altofonte. Brutta invece la sconfitta della Sicania Erica, che davanti al proprio pubblico cede alla Futura Palermo per 2-3 (19-25, 28-26, 30-28, 18-25, 4-15). Le palermitane si sono dimostrate degne del loro secondo posto in classifica, ma la Sicania negli ultimi 2 set è letteralmente crollata! Questa sconfitta però non toglie il 4º

posto alle ragazze del tecnico Tramuta, che alla fine della stagione regolare permetterebbe l'accesso ai playoff promozione. Sabato alle ore 18 alla palestra "Fortunato Bellina" di Marsala, la Sicania sarà impegnata nel derby contro l'Entello Pall. Marsala, in un match che potrebbe rivelarsi decisivo nella corsa alla post-seson. Le ericine/marsalesi arrivano al derby con una pesante sconfitta subita a Petralia Sottana dalla Sabatino Volley per 3-0 (25-21, 25-15, 25-13). Come capita spesso all'Entello, quando perde lo fa con il botto, infatti c'è ben poco da salvare per le ragazze del tecnico Viselli, troppo brutte per essere vere! Nel campionato di serie D femminile, ancora una sconfitta per l'Azzurra Paceco, che cade in casa contro il Don Orione Capaci per 2-3 (18-25, 25-23, 25-21, 20-25, 10-15). Pur lottando strenuamente le ragazze di Hernandez si stanno avviando alla retrocessione, ormai la distanza dalla quart'ultima è di 6 punti, sembra difficile pensare che le pacecote nelle ultime 10 partite possano recuperare questo handicap, ma la speranza è l'ultima a morire! Sabato alle ore 17 alla palestra dello stadio "Provinciale" l'Azzurra Paceco riceverà la capolista solitaria del girone la I.M.R. Castelvetro.

a cura di
Fabrizio Cultrera

BASKET PACECO **MINI BASKET**

Giochiamo con lo Sport bambini e bambini da 5 a 11 anni
NOVITA' BABY BASKET da 3 a 5 anni

PER I NATI PRIMA DEL 2000
IL SETTORE GIOVANILE E' GRATIS

OFFERTA ANTI-CRISI
100 EURO PER TUTTA LA STAGIONE COMPRESO L'ISCRIZIONE

Istruttori qualificati

Prof.ssa Verina Genovese
Prof. Salvatore Hernandez
Prof.ssa Pinella Calandro

PALAZZETTO DELLO SPORT - PACECO
MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 16.00 ALLE 19.00
A.S.D. BASKET PACECO 377.2548481 (GAETANO ROSSELLI)

Catanese bottega artigiana di Vito Todaro

lavori artigianali in ferro battuto

Via Vespri, 560 - 91019 Valderice (TP)
Tel./Fax 0923 892144

Trapani Up

LA GUIDA MULTIMEDIALE GRATUITA PER DISPOSITIVI MOBILI (SMARTPHONE E TABLET)

www.trapaniup.it

Margana edizioni

a cura di
Ornella Fulco

Sportiamo

atletica



Dal cross alla strada, ma sempre di corsa
Mentre a Paceco si è chiuso il GP provinciale di cross, i podisti locali si apprestano ad aprire la lunga stagione su strada

Il cross "Diga Baiata" ha chiuso in bellezza la stagione provinciale delle campestri che quest'anno vedeva in calendario quattro prove organizzate a Mazara del Vallo, Castelve-

trano, Castelluzzo e Paceco. Il sole che ha riscaldato domenica scorsa la mattinata sportiva non è riuscito, però, ad annullare l'effetto dell'abbondante pioggia caduta nella giornata precedente che ha reso fangoso buona parte del fondo di gara. Due le batterie disputate, sulla distanza di 4.050 metri per le donne e gli over m60, e di 6.750 metri per gli atleti delle categorie maschili da tm a m55. Mario Zinna si conferma leader tra gli m60, così come nessun avversario ha insidiato il primato di Vincenzo Napoli in quella

immediatamente successiva degli m65. Zinna a Paceco ha fermato il cronometro a 17'29", seguito sulla linea del finish dal pari categoria Matteo Campo (18'14") e dal castelvetranese

con Francesco Ingargiola, Filippo Porto e Vincenzo Iraci, seguiti a breve distanza da Enrico Grumelli. Situazione pressoché stabile nel corso della gara con Ingargiola e Porto che in maratona, ad allungare ancora il passo, senza che il più giovane avversario riuscisse a contrastarlo. Ingargiola tagliava in solitaria il traguardo con il tempo di 23'20, seguito dal termitano in 23'43 e da Iraci in 24'30". Il bilancio è positivo per questa stagione "fuori strada" che ha confermato i numeri - cosa non scontata in tempi di crisi - delle passate stagioni con il picco di 208 classificati raggiunto nella prova di Bosco Trinità a Castelvetrano. Ma i podisti del Trapanese non si fermano: concluse le fatiche dei cross si riparte con la prima prova del Grand Prix provinciale su strada di domenica 17 marzo a Mazara del Vallo per poi proseguire il 14 aprile con la ViviTrapani. Primi passi di quella che sarà la lunga stagione "on the road" che attraverserà la primavera e l'estate per concludersi in settembre a Salinagrande.



Partenza gara (Foto Ornella Fulco)

trano, Castelluzzo e Paceco. Il sole che ha riscaldato domenica scorsa la mattinata sportiva non è riuscito, però, ad annullare l'effetto dell'abbondante pioggia caduta nella giornata precedente che ha reso fangoso buona parte del fondo di gara. Due le batterie disputate, sulla distanza di 4.050 metri per le donne e gli over m60, e di 6.750 metri per gli atleti delle categorie maschili da tm a m55. Mario Zinna si conferma leader tra gli m60, così come nessun avversario ha insidiato il primato di Vincenzo Napoli in quella

Napoli (18'16"), mentre tra le donne ha prevalso Dorotea Lo Cascio (18'38") davanti ad Angela Messina (19'00") e Fabiana Leonardi (19'16"). Tra gli m50-55 Damiano Messina vince ancora, dopo Mazara del Vallo e Castelluzzo, completando la distanza maggiore in 26'56" davanti a Giovanni Bono (28'00") e Nicolò Trapani (28'09"). Primo degli m55 Gianfranco De Gaetano in 29'22" davanti a Vito Aiuto (29'30") e Rocco Melcarne (30'36"). Nella seconda batteria, subito in testa un gruppetto

crementavano il vantaggio sugli avversari lasciando presagire un duello per la vittoria. Ma sul finale di gara era il mazaese, ex campione mondiale militare di

AUTOSCUOLE
Graziano

AG

www.autoscuolegraziano.it

Patenti A-B-C-D-E-K-C.Q.C.
Patenti nautiche
Rinnovo patenti
Corsi di recupero punti
Patentino ciclomotori

Via Calatafimi (ang. Via M. Torre) - Tel/Fax 0923.24020 - TRAPANI
Via Palermo, 51 - Tel. 0923.555593 - TRAPANI
Via Vespri, 28 - Tel. 339.2132209 - VALDERICE • Piazza Matrice - FAVIGNANA

panificio
mazzara

Tavola calda per banchetti

VIA TENENTE ALBERTI 34 - 91100 TRAPANI - 0923 534155

Nicoll

Agente per la
Sicilia occidentale

Specialisti dell'innovazione

Spitaleri s.n.c.

di Spitaleri Costanzo & C.

Via degli Ioni, 7 - 91100 TRAPANI
Tel. 0923 539149 - Fax 0923 553588
www.ssystemflex.com - info@ssystemflex.com



Pillola di benessere

“Tutti pazzi per le diete... !!!”

Ed eccoci qua cari amici di “Sportiamo” pronti per la nostra consueta pillola di benessere che oggi ci porterà nel mondo della sana e



corretta alimentazione.

Se ci pensiamo bene ogni anno ci sono davvero decine di diete che nascono come funghi e come tendenze ma che poi svaniscono come neve al sole.

Allora la domanda che sorge spontanea è: “ma a chi devo credere e, ci sono delle regole fondamentali che mi permettono di mangiar bene per vivere meglio?” La risposta è di certo affermativa, noi adesso proveremo in modo sintetico a dare dei consigli generali e sostanziali per una corretta ed equilibrata alimentazione.

Partiamo dalla intramontabile e sempre apprezzata “Dieta Mediterranea” poiché nessuno è mai riuscito ad oggi a contestarne gli effetti benefici .Ovviamente una regola fondamentale da seguire è anche e soprattutto per la “dieta mediterranea” quella di dividere i pasti con meno quantità durante la giornata...ovvero sia mangiare di meno ma piu' spesso. Ma cosa mangiare?

E qui... tanti si lasciano condizionare dalle varie mode... perchè come un buon sano e giusto

allenamento richiede costanza e qualche sacrificio così anche mangiar bene richiede qualche rinuncia se si vogliamo ottenere buoni e visibili risultati !

Il primo pasto della giornata è la “COLAZIONE” e dovendo iniziare un nuovo giorno abbiamo bisogno di una buona energia che ci faccia partire con il piede giusto.

Quindi questo è il primo pasto da vivere e fare bene, con i giusti tempi e i giusti nutrienti: avendo bisogno di energia la mattina possiamo certamente caricarla un po' di piu' con gli “zuccheri” tipo il miele e magari una bella tazza di latte o uno yogurt e qualche biscotto secco o fetta biscottata. A metà mattina sarebbe giusto inserire uno “SPUNTINO” che potrebbe essere un frutto fresco o un frullato o perchè no anche un bocconcino con un pò di bresaola oppure fesa di tacchino oppure tonno oppure crudo.

Arriviamo così al “PRANZO” dove un buon piatto di pasta non troppo abbondante con un condimento leggero e appetitoso accompagnato da un contorno di verdure è ottimale. Si passa adesso alla “MERENDA” che potrebbe essere molto simile allo spuntino di metà mattina e magari prevedere perchè no l'assunzione di

4-5 mandorle o noci. Dopo una intera giornata di lavoro arriviamo così un pò stanchi alla “CENA” che è senza ombra di dubbio il pasto dove moltissimi italiani sbagliando, prendono peso !!! Per non sbagliare la cena è necessario prediligere le “Proteine” (carne rossa o bianca, pesce, uova, latticini, legumi) che hanno una funzione plastica rispetto ai “Carboidrati” che invece servono per donare energia, energia che ovviamente a fine giornata NON serve pro-

prio a nulla !!! Questi sono solo dei semplici e sintetici “consigli nutrizionali” ma ovviamente per una dieta personalizzata e specifica è necessario rivolgersi ad un Dottore specializzato in nutrizione che di certo saprà plasmare una dieta esatta e corretta per ciascuno di voi...

BUONA VITA IN MOVIMENTO a tutti...

Per ogni vostro dubbio contattatemi a questa mail elionaso@yahoo.it

EDITORIA ELETTRONICA - GRAFICA
 SCANSIONI - ESECUTIVI CtP/CtF
 SERVIZI DI PRESTAMPA - MAC/WIN
 STAMPA DIGITALE - PLOTTER HI-RES

Via Piazza 19/21 - TRAPANI
 Tel. Fax 0923.538883
quicktp@tin.it

service QUICK

a cura di
Elio Naso



Sportiamo

periodico gratuito
di divulgazione ed informazione

Margana edizioni
reg. Trib. di Trapani n. 337 del
7/3/2011

Direttore responsabile:
Giuseppe Cassisa

Redazione:
via S. Maria di Capua, 42 - Trapani
redazione.sportiamo@libero.it

Hanno collaborato a questo numero:
Enzo Biondo, Michele Maltese,
Fabrizio Cultrera, Elio Naso,
Ornella Fulco

NOTIZIE BREVI

CALCIO FEMMINILE: Rotondo successo per la Forese Calcio nel campionato di serie C femminile. Sul terreno del Sorrentino le ragazze del tecnico De Caro superano 7-2 il San Pio Catania e si attestano al 5° posto in zona play off. Nota di merito per Maria Oddo, convocata in per uno stage con la rappresentativa Siciliana.

DANZA SPORTIVA: I pacecoti Silvia Carpitella (12 anni) e Michele Tranchida (13 anni) hanno conquistato il titolo “Regionale” nelle discipline “Danza Standard” e “Ballo da Sala”. La giovane coppia, allievi dei maestri Zizzo, si è inoltre classificata seconda nella disciplina “Liscio Unificato”.

EQUITAZIONE: Si è chiusa presso il campo Coni Arabian Horses Cup, manifestazione di morfologia equina. A vincere Eclisse DR, una fattrice di 7 anni dal mantello baio, di proprietà di Giuseppe Palumbo titolare dell'Aretusia Arabians Team di Siracusa.

IMPIANTI: Continuano i disagi all'interno dello storico campo Aula. Nonostante la recente installazione si riscontrano al momento dei mal funzionamenti della caldaia e di un paio di torri faro, rendendo difficile il lavoro delle numerose società.

APPUNTAMENTI NEL TERRITORIO

AUTOMOBILISMO: Domenica sulla pista di Kinisia si terrà la prima delle quattro prove del campionato regionale di “Formula Challenge”, 19° trofeo del Mediterraneo.

TIRO: Nella mattinata di domenica 17 marzo presso il poligono Casal Di Monaco di Fulgatore 2° edizione del trofeo omonimo di tiro dinamico.

TRIATLON: Domenica si disputerà l'ottava edizione della “Duathlon Sprint Busetto Palizzolo”(corsa-bici-corsa). L'appuntamento aprirà ufficialmente la stagione sportiva, l'inizio delle prove è previsto per le ore 10. A fine gara ci sarà la tradizionale degustazione di prodotti tipici locali. Domenica 24 invece il trapanese Pietro Rallo sarà di scena ai campionati italiani in provincia di Bergamo.



a cura di
Michele Maltese

Sportiamo



scherma

Nel segno di una continuità ormai acquisita, la **Trapani Scherma** alimenta ottime speranze a livello giovanile,

giudicandosi con pieno merito il successo nella spada maschile. Nella stessa gara, **Vincenzo Todaro** ha chiuso all'11° posto.

posto di **Camilla Terrasi** nella spada bambine e il 12° posto di **Marco Terrasi** nella spada maschietti. Quest'ultima prova del Gp siciliano di certo non chiude una stagione che per i piccoli atleti trapanesi è ancora lunga. Già nel prossimo fine settimana, i ragazzi del **maestro Morgese** saranno di scena a Napoli dove proveranno a giocarsi le loro chance nel meeting di qualificazione ai campionati nazionali. Ad aprile, invece, la società granata sarà impegnata il prima persona nell'organizzazione della fase regionale della **Coppa Italia**, che si terrà al palasport di Alcamo il 20 e 21 aprile prossimi.



mettendosi in mostra ad ogni avvenimento. La terza e ultima tappa del GP regionale giovanissimi ha regalato ottime soddisfazioni alla società del **presidente Morgese**. Lo scorso fine settimana il palasport universitario di Messina ha fatto da cornice all'evento, con una presenza di oltre 300 atleti siciliani. Il risultato più prestigioso per il sodalizio trapanese è arrivato dal giovanissimo **Davide Miloro**, classe 2001, capace di sbaragliare la concorrenza ag-

Doppio podio invece nella spada femminile, in cui **Simona Miceli** e **Melissa Mazzara** lottano strenuamente e alla fine collezionano un terzo posto a pari merito che le indicano tra le migliori della categoria. Nella sezione prime lame, riservata ai più piccoli, splendida prova di **Paolo Peduzzi**, classe 2003, che agguanta il podio incassando un ottimo 3° posto. Nella stessa gara **Federico Attardo** giunge 12°. Tra gli altri risultati da segnalare il buon 7°

PROMOTER KINISIA

GARA AUTOMOBILISTICA

19° TROFEO DEL MEDITERRANEO FORMULA CHALLENGE SICILY CUP

VALIDITÀ CAMPIONATO SICILIANO

Mini Autodromo "Kinisia"
S.S. 115 Km. 13.3 - Trapani - Marsala

Domenica 17 Marzo 2013

PROGRAMMA:
Ore 08:10 - Verifiche Sportive-Technic
10:30 - Prove di qualificazione
11:00 - 1ª prova pre-finale
12:00 - 2ª prova pre-finale
13:00 - Finale
16:00 - Premiazione

Info-line: Tel. 392.9540349
www.kinisia.it

EGO CENTER & **A.S.D. Futura**

*Dimagrimento, Benessere e Fitness...
...un solo centro...e tutto quello che cerchi!!*

Via Pantelleria, 38 / 36B - 91100 Trapani -
Tel./Fax 0923.23810 - Cell. 320.3051591
ego.center@libero.it - ass.d.futura@gmail.com

ISOTTO SPORT

Premiamo la tua voglia di vincere

Dal 1968 a Trapani - incisioni premiazioni sportive e culturali
www.isottosport.it

USTICALINES

... Viaggia con noi in Sicilia!

www.usticalines.it - callcenter@usticalines.it
Call-Center: +39 0923.873813

REGIONE SICILIANA
Dipartimento Trapani e Comarca(SI)