



Scarica l'app e richiedi l'attivazione del servizio, in filiale o inviando una mail a: assistenza@bac.sm

"Messaggio pubblicitario, informazioni in Filiale"

**ECONOMIA**

PAGINA 3



# Accordo sindacati-governo, via libera ma con riserva

L'Unione dei lavoratori promuove l'intesa sulle stabilizzazioni nella Pubblica amministrazione ma bocchia il metodo

**POLITICA**

PAGINA 2

**La Reggenza incontra a Ginevra il segretario generale dell'Onu**

**ECONOMIA**

PAGINA 3

**Titoli del debito pubblico del Titano, varata l'emissione per 40 milioni di euro**

**POLITICA**

PAGINA 4

**Sostegno alla disabilità, approvati due articoli in finanziaria per fondi e assunzioni**

## All'interno l'inserto sportivo



**ATTUALITÀ**

PAGINA 4

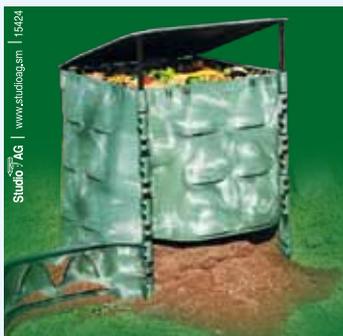
**L'antica Terra della Libertà diventa meta turistica per gli appassionati di mountain bike**



**POLITICA**

PAGINA 4

**Rifiuti sammarinesi nell'inceneritore di Raibano, contestazioni da parte di Wwf Rimini e Troina**



# COMPOSTAGGIO DEL RIFIUTO ORGANICO

**Per restituire alla terra quello che la terra ha prodotto**

AZIENDA AUTONOMA DI STATO PER I SERVIZI PUBBLICI REPUBBLICA DI SAN MARINO



# I Capitani Reggenti a colloquio con Ban Ki-moon

Rinnovato dal segretario generale Onu l'invito a San Marino a partecipare al World humanitarian summit



Prosegue la visita a Ginevra dei Capitani Reggenti, Lorella Stefanelli e Nicola Renzi, che l'altra sera sono stati ospiti al pranzo offerto dal presidente del Consiglio dei diritti umani, Choi Kyong Lim, in onore delle Alte Autorità presenti alla cerimonia di apertura della sua 31ª sessione.

In tale occasione la Reggenza ha incontrato il segretario generale delle Nazioni Unite, Ban Ki-moon, con il quale si è intrattenuta a colloquio nel corso della serata.

L'incontro, si legge in una nota istituzionale, "ha favorito un ampio e articolato confronto su differenti temi, fra i quali il sistema di tutela dei diritti umani che a Ginevra trova la sua sede universale".

A tal riguardo, Ban Ki-moon ha "specificamente ringraziato i Capitani Reggenti per essere personalmente intervenuti

nell'ambito della cerimonia inaugurale, testimoniando nel proprio discorso pronunciato in lingua francese il valore e il significato profondi della piena difesa dei diritti umani".

Il segretario generale ha "altresì rinnovato l'invito alla Repubblica a essere presente al più alto livello al World humanitarian summit, l'importante vertice delle Nazioni Unite in agenda per maggio a Istanbul".

Ieri mattina i Capi di Stato hanno visitato la sede dell'Organizzazione europea per la ricerca nucleare accolti dal suo direttore generale, la fisica italiana Fabiola Gianotti. Nell'importante sede internazionale è stata "auspicata l'opportunità che possano presto avviarsi positive collaborazioni fra gli istituti di ricerca, formazione e cultura sammarinesi e lo stesso Cern".

## Liberalmente vuole entrare a fare parte del Tavolo riformista

Fissata per il prossimo 25 marzo la data di presentazione pubblica del Tavolo riformista. Denise Bronzetti, consigliere indipendente, ha spiegato all'agenzia Dire che quella data "segnerà una linea di demarcazione dell'attività del tavolo, dando il via, necessariamente al confronto sulle alleanze".

Tra le ultime novità del progetto di riunificazione della sinistra, aggiunge, "c'è invece l'apertura agli altri 'ex' indipendenti, non ancora saliti a bordo, Pedini Amati, Lazzari e Celli". A sollecitare un avvicinamento è stata sempre la Bronzetti, insieme al Ps, ma per tutti quanti, ci tiene a precisare, non sarà un tuffo nostalgico nel passato: "Se è un progetto inclusivo che dovrebbe portare a un nuovo soggetto politico, e magari a un nuovo contenitore, non ha più senso ritornare a casa". Brozetti chiarisce quindi i motivi della sua adesione: "Per nessuno di noi è un ritorno a casa, si va piuttosto verso un nuovo contenitore politico che tenga conto della stessa area di appartenenza, quella riformista, che poi dovrà eventualmente, con chi ci sta, portare a ragionare, dal 25 marzo in poi, delle politiche delle alleanze". Nel frattempo il coordinamento di LiberaMente San Marino si è riunito l'altro ieri e, dopo un breve riferimento di Pedini Amati, fa sapere in una nota di aver "preso atto positivamente dell'invito e del precedente incontro avvenuto lo scorso 26 febbraio con lo stesso, che ha visto presenti al Tavolo riformista, oltre alle forze politiche di Partito socialista, Partito dei socialisti e dei democratici e Sinistra unita, anche i consiglieri indipendenti". Lo stesso movimento auspica che il Tavolo riformista "possa rappresentare appieno tutti gli attori del riformismo sammarinese, siano essi rappresentanti di partiti o movimenti, siano essi espressione della società civile" e intende fin da subito esprimere "il nostro interesse nel proseguire questo percorso, con la speranza di poter contribuire fattivamente anche alla costruzione di un nuovo progetto politico, che si misurerà prioritariamente sui contenuti".

LiberaMente San Marino conclude affermando che si metterà a disposizione, "convinti soprattutto di dover necessariamente in questa fase garantire un futuro alla Repubblica di San Marino attraverso nuovi progetti e nuove unità d'intenti".

## Tentato furto nella casa del consigliere Ugolini

Tentato furto nell'abitazione del consigliere Franco Ugolini. È avvenuto l'altra sera a Domagnano. La Gendarmeria è stata avvisata della presenza dei ladri in casa dallo stesso Ugolini. Una pattuglia è prontamente intervenuta sul posto e, assieme alla Polizia civile, ha riscontrato il tentativo di furto a seguito dell'intrusione da parte di un ignoto individuo all'interno dell'abitazione. L'esito è risultato negativo per quanto riguarda la ricerca dei malfattori ma, dal sopralluogo effettuato dalle forze dell'ordine, pare non sia stato rubato nulla.

**Istituto di Credito della Repubblica di San Marino,  
seleziona una risorsa neo diplomata o laureata da inserire nel proprio organico.  
Il candidato deve essere in possesso di un profilo di studi attinente al settore informatico.  
Inviare il curriculum vitae all'indirizzo email [selezione.banca.prs@gmail.com](mailto:selezione.banca.prs@gmail.com)**

## Servizio farmaceutico Iss, Csu si lamenta dei rallentamenti

“Forte preoccupazione” per quanto sta avvenendo nel Servizio farmaceutico dell’Istituto per la sicurezza sociale.

È quanto hanno espresso, attraverso una nota, le Federazioni pubblico impiego della Centrale sindacale unitaria, dopo aver notato i lunghi tempi di attesa “che generano importanti code ai banchi delle farmacie, con la possibilità di errore che aumenta in maniera esponenziale”.

Questo servizio, spiegano Fupi-CsdI e Fpi-CdIs, è stato come altri “oggetto di un tentativo di riforma, sia negli aspetti di organizzazione del lavoro sia in relazione a nuovi processi informatici che avrebbero dovuto facilitare i compiti degli operatori e migliorare il servizio all’utenza”. Il progetto iniziale, “che avrebbe permesso un utilizzo più razionale del personale”, è stato “accantonato per offrire il massimo servizio

possibile all’utenza in tutte le farmacie del territorio, cosa di per sé positiva, a condizione che si mettano in condizione le farmacie di operare”.

In primis “vanno affrontate le carenze di personale e qui non si capisce perché non vengano attivate le sostituzioni di due posti vacanti a seguito di pensionamento, oltre alla possibilità data da alcune settimane anche da parte sindacale di anticipare gli incarichi sulle posizioni previste dal nuovo fabbisogno”.

Ad aggravare notevolmente la situazione, secondo le Federazioni pubblico impiego della Csu, “si è aggiunta l’adozione di nuove procedure informatiche che, anziché agevolare il lavoro degli operatori, lo rallenta notevolmente”; tali difficoltà “erano state ampiamente previste dagli operatori nelle giornate di prova del sistema, dove era risultata palese l’inadeguatezza

del sistema”. “Sarebbe stato più saggio - sottolineano nel comunicato - posticipare l’entrata in servizio di tale nuova piattaforma informatica per appianarne le incongruenze, piuttosto che lasciare il servizio solo a dover gestire la situazione. Il risultato della leggerezza con la quale ci si è adoperati è evidente, con le lunghe code nelle farmacie e gli operatori che non riescono a svolgere il proprio lavoro nel modo più completo”.

Infine Fupi-CsdI e Fpi-CdIs non solo si chiedono “come sia stato costruito il bando d’appalto e se questo preveda delle penali in caso di inadempienze” ma vorrebbero poi sapere “se la ditta vincitrice di tale selezione sia fornitrice di altre piattaforme informatiche per altri servizi all’interno dell’Iss e, in tal caso, conoscere come stanno andando le cose anche in queste realtà”.

*Via libera del direttivo nonostante il metodo non consono e la mancanza di dati importanti*

# Stabilizzazioni nella Pubblica amministrazione, Usl promuove l’accordo tra sindacati e governo

L’Unione sammarinese dei lavoratori scioglie la riserva sulla firma dell’accordo con il governo e le organizzazioni sindacali per il superamento del precariato nella Pubblica amministrazione e nel settore pubblico allargato. Come spiega l’agenzia Dire in un proprio lancio, ieri mattina dalla sede del sindacato, il segretario Francesco Biordi e Giorgia Giacomini, segretario della Federazione pubblico impiego, hanno annunciato l’ok del direttivo alla firma di un’intesa che porta con sé luci e ombre. “Diamo un giudizio positivo sull’accordo - spiega Giacomini - soprattutto sul contenuto, perché va a sanare una situazione di precarietà che si è creata dal 2012, dà quindi un riconoscimento dei diritti ai dipendenti e sicurezza alle loro famiglie”. Ma “forse qualcosa da dire c’è - aggiunge - sul metodo”. Infatti, “siamo partiti dalla coda - spiega - abbiamo stabilizzato, ma la testa era la definizione del fabbisogno”. Ovvero, per la numero uno della federazione, era necessario stabilire prima la quantità e le esigenze dei ruoli nella Pa, per poi arrivare a stabilizzare il personale necessario. E ancora: “Avevamo chiesto - prosegue Giacomini - prima di procedere alle stabilizzazioni, di definire le regole per ridurre il più possibile il precariato nel pubblico”, anche questo aspetto è disatteso. Non del tutto soddisfacente è per Usl la parte economica legata al rinnovo contrattuale: l’aumento è stato concesso limitatamente al

2016 e al 30% dell’inflazione. Non accolte altre richieste “innovative” proposte da Usl, come il riconoscimento di aumenti retributivi “a fronte dei risultati raggiunti”. Ma si segnalano anche “dei passi in avanti importanti”, puntualizza il segretario della Federazione pubblico impiego. Nell’accordo sono stati infatti inseriti punti avanzati da Usl: l’estensione della stabilizzazione ai precari delle Poste, più l’impegno messo su carta di discutere il nuovo regime retributivo entro la fine di marzo e quello di aprire un tavolo a breve “per discutere le norme definitive per superare il precariato nella Pa”. Altre ombre però riguardano la mancanza di dati ufficiali forniti dall’esecutivo: “Non ci è stata data la cifra esatta né di quanto costerà allo Stato la stabilizzazione - puntualizza Giacomini - né quanti saranno i lavoratori coinvolti in totale”. Si limita ad accennare una stima non ufficiale di 300-350 lavoratori interessati dall’accordo. Comunque, a fronte dell’importanza dei risultati raggiunti, degli impegni presi dal governo, “pur riconoscendo che il metodo non è stato quello consono - ribadisce Giacomini - e che mancano dati importanti, il direttivo di Federazione ha votato a suo favore”. Infine, Usl fa sapere di aver organizzato tutti i mercoledì di marzo degli “Open Day” dedicati ai lavoratori che vorranno avere chiarimenti sulla stabilizzazione: gli uffici saranno aperti dalle 9 alle 18 a orario continuato.

## Titoli di stato, varata l’emissione per 40 milioni

È stata disposta l’emissione di titoli del debito pubblico per 40 milioni di euro. Ad annunciarlo in una nota è la segreteria di Stato alle Finanze. Il periodo di collocamento dei titoli del debito pubblico è stato fissato dalle 9 dello scorso 22 febbraio fino alle 16 del prossimo 21 marzo. “Il collocamento dei titoli del debito pubblico è consentito esclusivamente nel territorio sammarinese ed è aperto al pubblico dei risparmiatori - si legge in una nota della segreteria Finanze - Il collocamento dei titoli e la raccolta delle sottoscrizioni è affidata a Cassa di Risparmio, Banca Agricola Commerciale, Banca di San Marino, Banca Cis, Asset Banca e Banca Sammarinese di Investimento”. Gli istituti bancari, oltre a essere “impegnati a istituire e gestire un mercato secondario, anche impegnandosi all’acquisto in contropartita diretta, per la negoziazione dei titoli del debito pubblico”, “forniranno adeguate informative nei confronti del pubblico in merito alla gestione e al funzionamento dello stesso mercato”. La Banca Centrale, in qualità di agente pagatore, invece, interviene per conto della Camera nel regolamento delle operazioni di sottoscrizione, di pagamento delle cedole e di rimborso dei titoli del debito pubblico. Caratteristiche dell’emissione: tasso misto, fisso per i primi 2 anni e variabile per i successivi 8 fino alla scadenza, con l’applicazione di un massimo (cap) al tasso variabile riconosciuto, con pagamento periodico di interessi in forma di cedole semestrali posticipate e con rimborso del capitale in un’unica soluzione alla scadenza, ovvero anticipatamente, in caso di esercizio della facoltà di rimborso anticipato totale o parziale da parte dell’emittente (Camera); tasso fisso per le prime cedole semestrali pari al 2% annuo; tasso variabile per le successive cedole semestrali fino alla data di scadenza pari al tasso Euribor 6 mesi (base 360) aumentato di uno spread dell’1,50% su base annua; date pagamento cedole: 23 marzo e 23 settembre di ogni anno di durata dell’emissione o, se non lavorativo, primo giorno lavorativo immediatamente successivo, senza riconoscimento di alcuna maggiorazione di interessi; il tasso corrisposto non sarà inferiore allo 0 e non superiore al 4,50% su base annua; valore nominale del titolo non frazionabile: 1.000; numero massimo di titoli: 40.000; durata: 10 anni; data di scadenza: 23 marzo 2026; prezzo di emissione: 100; prezzo di rimborso alla scadenza: 100% del valore nominale unitario; prezzo di rimborso anticipato (eventuale): 100 del valore nominale rimborsato; regime fiscale: gli interessi e gli altri redditi derivanti dai titoli del debito pubblico sono esenti dall’imposta Igr.

# Sostegno alla disabilità: si va verso la strada giusta

Approvati due articoli in finanziaria che prevedono fondi e obblighi di assunzione per le aziende che lavorano con la Pa

È passato quasi un anno (era il 30 marzo 2015), quando sui media sammarinesi apparve la notizia dell'intenzione di dare vita a un comitato per l'inserimento lavorativo di persone invalide o portatrici di deficit. Una nascita definita una "necessità, purtroppo, derivante da una non completa applicazione delle norme vigenti". A promuovere l'iniziativa la sammarinese Kristel Damen, che si era rivolta alla Carlo Biagioli Srl proprio per dare vita al comitato.

Una decisione presa anche in seguito all'analisi dei dati emersi dalla risposta che il governo aveva dato all'interpellanza presentata in Consiglio Grande e Generale dal consigliere indipendente Luca Lazzari. In base infatti alla normativa in vigore fino ad allora (la legge 71 del 1991) si sarebbe dovuto favorire l'inserimento lavorativo di persone invalide o portatrici di deficit nelle aziende con più di 20 dipendenti, compresa la Pubblica amministrazione. Ma a fine marzo 2015 su 82 iscritti all'Ufficio del Lavoro nell'elenco dei portatori di deficit o in-

validità superiore al 40%, solo 45 avevano un lavoro mentre ben 37 non erano occupati. Eppure i dati dimostravano che si poteva tranquillamente raggiungere la piena occupazione se si fosse fatta rispettare la legge. Di qui l'iniziativa della nostra sammarinese e il pieno sostegno da parte di Carlo Biagioli. E fin da subito - avevano segnalato i due protagonisti - era stata registrata una "ottima disponibilità al dialogo e al confronto" da parte della segreteria di Stato al Lavoro per rivedere la norma e favorire l'inserimento lavorativo, come tra l'altro era stato anche già ribadito nella risposta all'interpellanza. Una assicurazione che ha trovato conferma e applicazione in fase di approvazione della legge di bilancio a fine dicembre scorso. Due infatti sono gli articoli che fanno espresso riferimento al tema, in particolare l'articolo 38 "Interventi a sostegno della disabilità" che prevede per "perseguire l'obiettivo delle pari opportunità, con la partecipazione delle associazioni rappresentative del volontariato e delle persone disabili" la creazione,

su un preciso capitolo di spesa del bilancio dello Stato, del "Fondo per interventi sulla disabilità" con uno stanziamento per il 2016, di 100.000 euro e che sarà destinato alla realizzazione di quanto verrà indicato in un piano apposito che sarà predisposto dalla segreteria di Stato competente. In aggiunta, e proprio per favorire l'inserimento lavorativo, l'articolo 66 della legge di bilancio 2015 interviene modificando la legge del 1991 e in particolare, tra le varie disposizioni, viene aggiunto un articolo, che prevede che "per partecipare alle gare di appalto per la fornitura dei beni e servizi alla Pubblica Amministrazione, le aziende private con numero pari o superiore ai quindici dipendenti" debbano "avere nel proprio organico almeno un lavoratore invalido" e che tale lavoratore sia "assunto a tempo indeterminato" e che tale certificazione debba essere rilasciata "dall'Ufficio del Lavoro". Inoltre viene incaricato lo stesso Ufficio del Lavoro affinché effettui "periodicamente una verifica in relazione al mantenimento dei requisiti di inva-

lidità, di cui al precedente articolo 2, di tutti i soggetti". "Noi del comitato - afferma la sammarinese Kristel Damen - accogliamo con piacere la sensibilità della classe politica e auspichiamo che la stessa dia priorità alle esigenze degli invalidi sammarinesi. In molti casi - spiega - gli stessi, già vivono in condizioni d'emergenza poiché risultano capo famiglia senza altro reddito. La legge attualmente non tiene conto delle reali condizioni di sostentamento della persona invalida e la graduatoria non si basa su eventuali redditi in famiglia o sulle situazioni d'urgenza". "I due articoli introdotti in finanziaria - dichiara infine Carlo Biagioli, contattato per un commento - dimostrano l'attenzione verso il tema e quindi verso chi si trova in situazioni di difficoltà. Sono disposizioni che lasciano ben sperare anche sulla promessa del governo di rivedere la legge stessa del 1991 per renderla pienamente funzionale per una realtà come San Marino che su tali temi potrebbe davvero porsi all'avanguardia come Paese".

L. F.

## Rifiuti sammarinesi all'inceneritore di Raibano, Wwf Rimini e Troina contestano

"L'incenerimento dei rifiuti è antiecológico, anche se legato alla produzione di energia, perché provoca la distruzione di risorse riutilizzabili anche importanti e produce comunque inquinamento e distruzione di energia e lavoro. Gli inceneritori vanno perciò progressivamente dismessi, come le discariche, o riservati alla sola frazione di rifiuto non trattabile diversamente". Questo è il commento di Wwf Rimini sulla questione dei rifiuti di San Marino destinati all'inceneritore di Raibano. L'associazione, in una nota, afferma che l'obiettivo di una "economia circolare", con recupero e riutilizzo dei materiali riciclabili



"deve essere perseguito magari con gradualità, ma con coerenza". Importare rifiuti da uno stato estero come San Marino "è non solo contraddittorio ma significa prendere in giro i cittadini che si sacrificano ogni giorno per la raccolta differenziata".

"Chi si impegna per differenziare i rifiuti lo fa infatti per motivi ecologici e per senso civico, ma anche per ridurre i rifiuti da conferire in discarica e all'inceneritore, per avere aria e ambiente più puliti a difesa della salute di tutti. Ed è motivo di soddisfazione il livello di raccolta differenziata raggiunto - aggiunge -. Ma se la quantità di rifiuti sottratti all'incenerimento dalla raccolta differenziata viene sostituita dai rifiuti importati da San Marino o da altre parti d'Italia, lo sforzo di chi ricicla viene vanificato ed i cittadini sono presi in giro e demotivati. Cosa ne hanno in cambio? Aria più pulita per i sammarinesi?".

Per il Wwf di Rimini e provincia è ora che la Repubblica di San Marino "si assuma le sue responsabilità, sviluppi livelli di raccolta differenziata degni di un Paese civile e realizzi gli impianti di trattamento rifiuti di cui ha bisogno". Stupisce poi che i Comuni di Misano e Coriano, "dopo tutte le passate lamentele contro l'inceneritore, siano ora così 'disponibili' nei confronti dell'accordo con San Mari-

no, anziché fare fronte comune con gli altri comuni interessati per contrastare o almeno limitare questa previsione - conclude la nota -. Ed è incomprensibile il silenzio che il Comune di Rimini continua a tenere sul problema dell'inceneritore, come se i fumi si fermassero a Riccione o Coriano, e non interessassero invece tutta la Riviera".

Dello stesso parere anche Epifanio Troina che, in un comunicato, interviene così: "Occorre che i rifiuti, una volta raccolti, vengano 'gestiti' in territorio sammarinese senza gravare sulle popolazioni dei Comuni limitrofi che si caratterizzano invece per virtuosità. E benissimo fanno i cittadini di Coriano e Montescudo, e i loro massimi rappresentanti delle Giunte, a non volere che l'inceneritore di Raibano accetti i rifiuti esterni al loro territorio, così come apprezzo la presa di posizione netta e decisa del Wwf a loro supporto. A San Marino, le consulenze ci sono già state e sono state ben remunerate, gli elementi tecnici ed economici sono già disponibili, i tavoli e i gruppi di lavoro si sono già riuniti, la popolazione è già consapevole, anche grazie al proficuo lavoro di Agenda 21 e delle associazioni vicine, basta cincischiare, è ora di decisioni politiche nette, che non dissanguino le già esangui casse dello Stato!".



# SPORT

la

# Serenissima



CALCIO

PAGINA 7



## IL MORSO DEL COBRA

Dopo 641 giorni e un grave infortunio Giacomo Gualtieri è tornato al gol: "Domenica cerco il bis con la Fiorita"

IL PERSONAGGIO

PAGINE 8-9

## IL SOGNO DI BRYAN



Alla scoperta di Bryan Toccaceli, il nuovo asso del motocross che quest'anno scenderà in pista anche nel campionato Mondiale: "Uno sport rischioso ma emozionante, voglio diventare il migliore"

# L'ANGOLO DEL FUTSAL

**CALCIO A 5.** La squadra di Levani ha asfaltato il Faetano nella sfida del Marano

## Il primo derby è targato Fiorita grazie allo scatenato Zanotti

**“Bravi a sbloccare subito la gara. Ho segnato 3 gol: e pensare che ero ancora a digiuno”**

di **STIVEN CIACCI**

Una vittoria netta ma soprattutto una vittoria che dà sicuramente morale: la Fiorita si aggiudica il primo derby del Marano nella storia del campionato di Futsal. Travolto per 8-0 il malcapitato Faetano. Una squadra, quella di Levani, che straripava di salute anche dopo l'ultima gara con il Fiorentino (pareggiata per 0-0) e non ci ha messo molto a polverizzare il Faetano che anche in questa sfida ha dato seguito alle sue prestazioni non positive sin dall'inizio del campionato. Mattatore di giornata è stato sicuramente il laterale della formazione di Montegiardino, Stefano Zanotti, autore di una tripletta. Un giocatore molto importante per la squadra gialloblù.

**Stefano partiamo subito dalla partita con il Faetano. Che gara è stata?**

“È stata una partita che bisognava affrontare con impegno e con il giusto approccio, considerata la nostra posizione in classifica non potevamo permetterci di sbagliarla e devo dire che l'abbiamo interpretata al meglio”.

**Dal risultato finale sembra che non ci sia stata storia, è così?**



“Siamo stati bravi a sbloccarla quasi subito trovando il primo gol e poi a mantenere la concentrazione per tutto l'arco della partita. Una vittoria meritata”.

**Ha segnato una tripletta: ovviamente sarà molto contento, no?**

“Sì, anche perché sono i primi gol che segno in campionato”.

**Lei giocava anche a calcio, quali sono le differenze maggiori tra il calcio a 11 e il futsal?**

“Sì, giocavo soprattutto a calcio. La cosa che più mi ha colpito è l'intensità con la quale un giocatore deve fin dal pri-

mo minuto affrontare la partita”.

**Qual è l'obiettivo della Fiorita?**

“Puntare a vincere le partite restanti per cercare di risalire il più possibile la classifica”.

**Credete ancora ai playoff?**

“La matematica ancora ci dà una piccola speranza quindi come già detto dobbiamo vincere tutte le partite che ci rimangono sperando in un passo falso dei nostri diretti avversari”.

**Tra le squadre che ha affrontato, qual è quella che le ha fatto più impressione?**

“Il San Giovanni è quella che mi ha impressionato di più per il gioco espresso e per le qualità dei singoli giocatori”.

**Chi vede favorita per il passaggio ai playoff nel suo girone?**

“In questo momento eccetto il San Giovanni e il Tre Fiori vedo maggiormente favorita la Juvenes Dogana”.

**E invece per la vittoria finale?**

“Secondo me la favorita è il San Giovanni ma anche il Murata e il Tre Fiori possono aggiudicarsi la vittoria finale”.

LA 14ª GIORNATA

## Nessun problema per Tre Fiori e San Giovanni Sorride il Murata

Si è giocata lunedì sera la 14ª giornata di campionato sammarinese di futsal: nessuna difficoltà per San Giovanni e Tre Fiori che battono rispettivamente Virtus e Pennarossa. I rossoneri schiantano la squadra di Acquaviva con un secco 3-0: segna una doppietta Casadei e un gol De Biagi. Mentre il Tre Fiori ha vinto 1-0 con rete dell'ex di turno Sammarini. Il Domagnano fa il colpaccio contro il Fiorentino: finisce 3-1, al 14' segna Daniele Angelini per la formazione rossoblu poi però si scatena la squadra del ds Sarti: Casadei, Konovalenkov Artur e infine Arrigoni stendono Ranocchini e compagni.

Il Murata non ha troppe difficoltà a battere il Tre Penne: 6-2

il risultato finale e derby di Città che si tinge bianconero: da segnalare la doppietta di Carlo Valentini e il gol della new entry Giacomo Bartoli. A nulla sono valse le reti di Matteo Valentini e Michele Lanci. Il Murata rimane secondo nel girone per via della vittoria schiacciante della Cosmos ai danni della malcapitato Libertas. Un 7-0 che non ammette repliche. Doppiette di Busignani e Di Paolo e gol di Pasquali, Michelotti e Giovannini. Nell'ultimo match la Fiorita strapazza un Faetano sempre più in crisi. Travolto



8-0: segnano una tripletta rispettivamente Zanotti e Francesco, poi Stolfi e Masi. Riposava la Juvenes/Dogana.

Ancora tutto aperto nei rispettivi gironi per la lotta playoff: infatti, il Domagnano si è avvicinato alla Juvenes per la lotta per il terzo posto nel gruppo B e anche nel gruppo A sarà una bella sfida fino all'ultimo per il primo posto tra Cosmos e Murata e per il terzo posto tra Fiorentino e Virtus.

**CLASSIFICHE** Girone A: Cosmos 24, Murata 23, Virtus 18, Fiorentino 17, Pennarossa 12, Faetano 0. Girone B: San Giovanni 32, Tre Fiori 27, Juvenes/Dogana 23, Domagnano 22, La Fiorita 13, Tre Penne 12, Libertas 3.

# IL PROTAGONISTA



## Gualtieri, un gol atteso da tempo



**Il centravanti del Pennarossa: "Non segnavo da 641 giorni ed è stata una liberazione. Domenica aspetto la Fiorita"**

Il morso del Cobra è tornato a fare malissimo, a oltre un anno e mezzo di distanza dall'ultima volta. "Alla fine, mentre rientro a casa dopo la partita - sorride Giacomo Gualtieri - mi sono messo a contare i giorni: dall'ultima rete che ho segnato a San Marino, nella finale di campionato del maggio 2014 con la maglia della Fiorita, ne sono passati ben 641. Troppi". Il nuovo attaccante del Pennarossa ha scelto il momento migliore per tornare a fare quello che, in campo, sa fare meglio: segnare. La sfida contro la Libertas di sabato scorso, infatti, è stata decisa da un suo gol rapinoso nel finale, per una vittoria fondamentale in chiave playoff per la squadra di Manca.

**Gualtieri, che sensazioni ha provato dopo essere tornato al gol?**  
 "Una gioia indescrivibile, è stata davvero una bellissima emozione. Ringrazio i miei compagni, ma anche società e tecnico che mi hanno dato fiducia a gennaio. Ora li devo ripagare".

**Due anni fa è stato il cannoniere della Fiorita, con cui ha vinto il campionato. Poi il brutto infortunio al ginocchio ha pesato.**

"Mi sono rotto il crociato nell'estate 2014 e così la scorsa stagione, per cercare di recuperare nel miglior modo possibile, mi sono preso un anno sabbatico. Quest'estate non ho trovato squadra, ma a novembre mi ha chiamato Manca per dirmi che mi avrebbe voluto ancora con lui al Pennarossa. Non è stato difficile accettare".

**Fisicamente come sta oggi?**

"Sono ancora indietro, ma dopo un anno e mezzo di inattività è normale. Dopo la prima partita che ho giocato in Coppa Titano mi sono stirato e ho perso altri giorni preziosi, poi sono rientrato con il Murata, ho giocato una mezz'oretta con la Folgore e poi con la Libertas e finalmente mi sono sbloccato. Non mi ricordavo più come si facesse a segnare, finalmente mi sono sentito di nuovo un giocatore e adesso non mi voglio proprio fermare".

**Che Pennarossa ha trovato?**

"Una squadra forte e una società ambiziosa, che punta in alto proprio come me. Mi sono rimesso in gioco solo perchè ho una gran voglia di vincere e di ricominciare da dove avevo lasciato. Purtroppo quest'anno la squadra ha avuto troppi infortuni, ma al completo possiamo battere tutti".

**Il livello del campionato è lo stesso di due anni fa?**

"No, adesso il campionato sammarinese è molto più difficile perchè c'è molta più qualità. Anche le squadre che magari non puntano alla vittoria si sono rinforzate e diventa difficile battere anche loro".

**Secondo lei chi arriva in fondo quest'anno?**

"Mi sono piaciute Folgore e Tre Fiori. Domenica vi dirò della Fiorita".

**E' pronto per l'attesa gara da ex?**

"Non vedo l'ora. Conosco Bizzotto, mi ha allenato nella Primavera del Ravenna, e ovviamente la squadra. Farà un certo effetto".

### Coppa Titano, stasera a Dogana si sfidano Tre Fiori e San Giovanni

Torna questa sera la Coppa Titano con una gara valevole per la 7ª giornata, quella che vedrà in campo il girone D a tre squadre. Sul sintetico di Dogana (calcio d'inizio alle ore 20.45, arbitra Raffaele Delvecchio) si sfideranno San Giovanni e Tre Fiori. Si tratta di una gara assolutamente ininfluenza per la classifica visto che il San Giovanni è già eliminato e il Tre Fiori matematicamente qualificato ai quarti di finale della competizione nazionale.

La classifica del girone D: Folgore 10 punti, Tre Fiori 7, San Giovanni 0.

**IL PERSONAGGIO.** Alla scoperta del talentuoso astro nascente del motocross sammarinese che

# BRYAN TOCCACELI

## “Adrenalina e sacrifici: sogno di diventare uno dei cinque piloti più vincenti d'Italia”

di **STIVEN CIACCI**



### PILOTA ACROBATICO

Sopra Bryan Toccaceli, in alto e a destra due immagini suggestive durante una gara (foto Piergiorgio Casavecchia tratte dalla pagina Facebook del pilota sammarinese)

È tutto pronto, la nuova stagione per Bryan Toccaceli sta per iniziare. Il giovane pilota sammarinese di motocross non vede l'ora di salire sulla sua Yamaha 250. L'atleta da quest'anno sarà con il Caparvi Racing Team e disputerà il campionato Regionale Marche, il campionato Italiano e cinque competizioni del campionato Mondiale. Nonostante la giovane età (21 anni) Bryan è sicuramente una delle promesse del motocross: ora con lui partiamo da capo fino ad arrivare alla nuova stagione che è ormai alle porte.

**Bryan, quando è salito sopra a una moto per la prima volta?**

“La prima volta è stato su una minimoto a 5 anni e a 8 anni su un minicross”.

**Cos'ha provato quando ha percorso i primi metri o km con la propria moto?**

“Una grande emozione e ogni volta che ci salgo tutt'ora provo le stesse sensazioni”

**Ha capito subito che poteva essere la disciplina migliore?**

“Sì, assolutamente. È stato amore a prima vista”.

**Come descriverebbe il suo sport in tre parole per chi non lo conosce?**

“Uno sport emozionante pieno di adrenalina e pieno di sacrifici”.

**Quante volte si allena al giorno?**

“Mi alleno praticamente sempre con la moto e quando non lo faccio vado due volte al giorno in palestra”.

**Che cosa fa quando non ci sono gare o allenamenti?**

“Faccio tutto quello che fanno i miei coetanei ed esco con i miei amici. Però cerco sempre di tenermi in allenamento anche quando sono a riposo”.

**Che cos'ha la motocross rispetto agli altri sport?**

“Per me è uno sport che rispetto agli altri ti regala emozioni fortissime ogni volta che scendi in pista”.

**I suoi amici magari giocano tutti a calcio e lei non ha mai pensato di lasciar da parte la moto**



**per far due tiri con il pallone?**

“No assolutamente. Perché secondo me ognuno deve seguire il proprio sogno e il mio è proprio questo che sto facendo ora”.

**Corre a una gran velocità in gara, che rapporto ha con il rischio?**

“Nella motocross il rischio è molto molto alto ma se devi pensare al rischio ogni volta che sali in moto non è lo sport giusto: perché non daresti mai il massimo”.

**Qual è il suo pensiero ricorrente quando sale in moto?**

“Penso solo a divertirmi, poi così il resto viene in maniera naturale e semplice”.

**Lei è giovanissimo: qual è stata l'emozione più bella da quando corre in moto?**

“L'emozione più forte da quando corro in moto è stata quella di correre la prima gara mondiale davanti a tantissimo pubblico: quella è stata veramente una grandissima emozione ed assolutamente indescrivibile”.

**Sa di essere uno dei piloti più promettenti nella motocross?**

disputerà anche cinque gare del Mondiale: “Ma quale calcio, mi alleno tutti i giorni per crescere”



## Uno sport spettacolare con due Federazioni: il campionato del Mondo si tiene soprattutto in Europa

“Cerco di allenarmi sempre al massimo per ottenere dei grandi traguardi e spero di essere la promessa del motocross”.

**Ora ha anche il fans club, di chi è stata l'idea?**

“Il fans club è stata un'idea di alcuni amici che mi hanno seguito in quasi tutte le gare dello scorso anno. Ora hanno deciso di aiutarmi costituendo il fans club. Mi verranno a vedere e faranno il tifo per me anche in questa stagione”.

**Qual è il suo pilota preferito?**

“Il pilota che mi piace di più è il tedesco Ken Roczen”.

**Si ispira a lui?**

“Ci proviamo (ride ndr)”.

**Si rivede mai dopo una gara?**

“Quasi sempre. Per noi è fondamentale per capire gli errori e vedere dove posso migliorarmi. Magari se noto qualche errore cerco di allenarmi al massimo proprio per non commetterlo più la gara successiva, però questo lo puoi fare solo se ti rivedi”.

**Quanto contano la moto e il pilota in percentuale in una gara?**

“Direi 80% pilota e 20% la moto”.

**Ora si riparte con la nuova stagione: dalla Honda è passato a Yamaha, come mai questa scelta?**

“Abbiamo avuto un'offerta dal Team Caparvi Racing e abbiamo scelto di lavorare assieme a loro. La scelta non è stata per la moto ma è stata dettata dal fatto che all'interno del team c'è un ex corridore e quindi per me è molto importante perché mi può dare dei consigli utili per migliorare ancora”.

**Come si è trovato con la nuova moto?**

“Molto bene. È molto veloce e mi sono trovato subito a mio agio”.

**Quali sono gli obiettivi per la stagione?**

“Spero di migliorare il mio risultato nel campionato italiano entrando nella top 5 e poi vorrei puntare ai punti mondiali”.

**Il suo sogno nel cassetto qual è?**

“Correre per tantissimo tempo. Sarà poi il tempo a dirmi, in base ai risultati, dove posso arrivare. Non mi pongo limiti”.

Il motocross, spesso abbreviato in cross o MX, è una disciplina sportiva motociclistica che si pratica su circuiti sterrati chiusi chiamati crossodromi. Una gara consiste generalmente in due manches precedute dalle qualifiche.

**LE MANCHE** Le manche hanno generalmente un numero di giri da completare prima della bandiera a scacchi oppure i giri da compiere sono determinati in base al tempo (ad esempio 30 minuti + uno o due giri). I campi da cross sono generalmente abbastanza lunghi (tra i 2 e i 3 km) e incorporano alcune zone naturali e altre parti come le whoops (dossi artificiali bassi e brevi in rapida successione) fatte dall'uomo o più frequentemente i salti. Il motocross è uno degli sport a motore più spettacolare, soprattutto quando i piloti si esibiscono in salti con la moto in aria praticamente orizzontale oppure col posteriore di “traverso” per aria (detti comunemente whip), salvo poi atterrare come se niente fosse, molto spettacolari sono inoltre la fase della partenza e la prima curva.

**LE COMPETIZIONI** Vi sono due federazioni dominanti sullo scenario mondiale del cross: FIM (Federazione internazionale del motociclismo) e AMA (Associazione motociclistica americana). Il campionato AMA comincia a maggio e termina a settembre e consiste in 12 prove nelle 12 maggiori piste degli Usa. Il campionato del mondo si tiene prevalentemente in Europa, con alcune trasferte in Sudafrica, Brasile e Giappone. Il formato è simile a quello AMA ovvero due classi, MX1 ed MX2 con due manches per ogni categoria, tuttavia il mondiale è più lungo, infatti solitamente ha 16 o più gran premi. Solitamente al termine dei due campionati AMA e FIM si tiene il “motocross delle nazioni”. In questo particolare tipo di gara si corre a squadre.

## CIRCO MASSIMO



di Massimo Boccucci

Hanno spento tutti i riflettori su Michael Schumacher lasciando che la sua lotta per la vita continui lontano da ogni frastuono. Ma il silenzio attorno al campione si è fatto assordante. La decisione presa dalla famiglia esclude ogni attenzione, compresi gli attestati di affetto che l'universo mondo dell'automobilismo, dagli addetti ai lavori ai tifosi, vuole trasmettere al pilota che sta affrontando la corsa più importante e difficile. Ha spezzato la cortina silenziosa

## IL SILENZIO ASSORDANTE ATTORNO A SCHUMACHER

Sabine Kehm, storica manager del campione tedesco, parlando di Schumi in occasione dell'inaugurazione del museo di Marburg dedicato proprio al sette volte iridato. "Ci manca - ha detto - . Spero che con la pazienza e il continuo supporto, Schumacher un giorno torni con noi". Luca Cordero di Monzemolo era stato meno otti-

mista in una recente dichiarazione sulle condizioni di salute del campione dopo il grave incidente sugli sci del dicembre 2013. "Le ultime notizie sullo stato di Schumi non sono buone", aveva fatto sapere l'ex presidente della Ferrari, alimentando dubbi e timori sulle reali possibilità di ripresa del pilota. La famiglia non ritiene di dare informazioni su come stanno esattamente le cose e se le terapie hanno portato qualche segnale incoraggiante. Si può solo sperare.

**CALCIO.** Un appuntamento organizzato da Fifa e Uefa con la presenza di personaggi illustri



# Corso internazionale per istruttori arbitrali: presente anche Collina

Lezioni teoriche e pratiche in hotel e al San Marino Stadium

Sul Titano, in questi giorni, ci sono anche personaggi illustri come Pierluigi Collina al RAP Course (Referee Assistance Programme), un corso che viene organizzato in collaborazione fra Uefa e Fifa, rivolto agli istruttori arbitrali delle 54 Federazioni affiliate alla Uefa. Al corso Refereeing Assistance Programme (RAP), 8th Course for national Referee Instructors in Europe, partecipano 2 respon-

sabili della formazione degli arbitri di calcio per ogni Federazione e al 7th Course for National Referee Fitness Instructors in Europe partecipa il responsabile della preparazione atletica degli arbitri di calcio per ogni Federazione. Il corso termina domenica prossima, con le lezioni che si tengono in gran parte all'Hotel Best Western Palace di Serravalle più due pomeriggi al San Marino

Stadium ove si farà pratica sul campo e dove saranno coinvolti gli arbitri sammarinesi e i ragazzi delle giovanili della Federazione. Il corso è tenuto dai maggiori responsabili di Fifa e Uefa. Per la Fifa Fernando Tresaco e Steve Bennet e per la Uefa Hugh Dallas e Vladimir Sajn. Presenti appunto Pierluigi Collina e come corsista per l'Italia Domenico Messina (designatore della serie A).

## New York Times, un articolo speciale sulla Federtennis in Coppa Davis

Il New York Times, probabilmente il più celebre quotidiano al mondo, ha dedicato lunedì un suo articolo alla Davis Cup e alle partecipazioni più particolari alla stessa. San Marino vanta numerosi record, oltre a quello celebre di Domenico Vicini, uomo con il maggior numero di match giocati in Davis Cup, sono citati quelli di Vittorio Pellandra e Marco De Rossi, il più anziano e il più giovane atleta mai iscritti ad un match. Proprio in questi giorni, la nazionale sammarinese della quale Domenico Vicini sarà Capitano, Marco De Rossi alfiere e Vittorio Pellandra "solamente" accompagnatore federale, sarà in campo a Tallin per il Gruppo III Europa 2016.

## PUGILATO. Frisoni, Benedettini e Proli tutti sconfitti a Cattolica Trasferta sfortunata per i sammarinesi

Trasferta sfortunata per i pugili della Asps in quel di Cattolica. Tutti e tre i titani sono stati sconfitti. La battuta d'arresto che brucia di più è quella di Diego Frisoni contro il cattolichino Maksym Kubinsky. "Diego è partito bene e i due primi round sono stati molto equilibrati - spiega Armando Bellotti, tecnico della Asps - il terzo Diego se lo è aggiudicato in maniera netta mettendo a segno diversi colpi e tutti molto incisivi. Nonostante questo, i giudici hanno

premiato la boxe di Kubinsky e hanno decretato la sconfitta di Frisoni. Un verdetto che non condivido perché il mio pugile ha disputato un ottimo match. Il suo record oggi racconta di quattro vittorie, un pari e nove sconfitte ma di queste almeno tre o quattro sono bugiarde". Michael Benedettini combatteva nei - 74 kg contro il nigeriano Yaya Kone della Boxe Parma ma non è riuscito neanche ad entrare nel match. "Ha subito un colpo al naso nel primo round

- racconta Bellotti - e poiché l'epistassi non si fermava, il medico è stato costretto a fermare il match". Federico Proli (- 67 kg), entrato in tabellone all'ultimo momento, ha affrontato Manuel Migani della Gio Boxe Cattolica. "Federico ha tirato un bel primo round ma all'inizio del secondo ha accusato un pugno arrivato fra zigomo e tempia e ha messo un ginocchio a terra. Il colpo gli ha aperto lo zigomo sinistro e l'arbitro ha deciso di fermare l'incontro per ferita".

## CICLISMO. Tante iniziative rivolte ai baby

# Tra presente e futuro: il bilancio della Federazione

Si è riunita giovedì scorso l'assemblea della Federazione Sammarinese Ciclismo, chiamata ad approvare il bilancio 2015. L'incontro è stato anche occasione per fare il punto sull'attività svolta e sugli appuntamenti che attendono la Federazione di qui in avanti. In riferimento alla stagione conclusa, si è rilevato come l'impegno e la dedizione profusi abbiano permesso di realizzare i progetti preventivati. La Federazione Sammarinese Ciclismo anche nel 2015 ha perseguito principalmente lo scopo di incentivare le attività giovanili. La principale iniziativa federale rivolta ai giovanissimi è stata la realizzazione dell'ormai decennale progetto "Ciclismo ed Educazione", a carattere prettamente educativo, che ha coinvolto circa 60 ragazzi delle Scuole Medie della Repubblica. Nel suo ambito si è affrontato il tema dell'avvicinamento e della conoscenza del ciclismo inteso come passione per questo sport e rispetto delle regole, che portano ad una maturazione del giovane, rendendolo più consapevole delle proprie capacità e del benessere scaturito dalla condivisione dell'esperienze con gli altri compagni di studio. A giugno 2015, su richiesta della Segreteria di Stato Pubblica Istruzione, la Federazione ha inoltre organizzato una festa di fine anno scolastico con i 120 studenti della Scuola Media di Serravalle, riscuotendo un successo inaspettato.

Per quanto riguarda l'ambito agonistico, gli atleti biancazzurri hanno affrontato diverse competizioni e sono stati seguiti nella loro preparazione dai tecnici federali, in accordo con quelli delle squadre di appartenenza. La commissione tecnica, composta da Pier Marino Rosti e Yader Zoli, ha portato avanti gli incontri periodici al fine di tenere monitorati i progressi dei ragazzi. Sono stati esaminati i programmi, i percorsi e i risultati delle gare e ogni altro aspetto riferito alle preparazioni. Per creare e rafforzare lo spirito di appartenenza al gruppo, gli atleti della Federazione nel corso del 2015 sono stati coinvolti in incontri collegiali di carattere teorico e tecnico. Dal mese di settembre 2015, inoltre, il Direttivo della FSC ha ritenuto necessario prevedere ed effettuare una serie di appuntamenti in sede per pianificare le attività 2016-2017 in funzione degli obiettivi da raggiungere, nonché valutare i progressi dei singoli atleti, prevedendo per gli stessi una serie di test di valutazione funzionale. Anche nel 2015 gli atleti biancazzurri hanno confermato il buon livello di preparazione fisica e mentale. Infine, per farsi pronti ad affrontare le sfide che attendono la Federazione nel 2017 e per migliorare alcuni aspetti organizzativi, il Direttivo ha invocato la partecipazione e il sostegno di tutti i presenti.

## JUDO. L'Esecutivo Europeo sul Titano

# Dopo 25 anni è tornata la riunione dell'EFW

Al Grand Hotel San Marino si è tenuta la riunione del Comitato Esecutivo della European Weightlifting Federation, appuntamento già ospitato nel lontano 1991, subito dopo l'ingresso di Marino Ercolani Casadei nel direttivo della Federazione Europea.

Il presidente del Comitato Olimpico Gian Primo Giardi ha portato il saluto dello sport sammarinese ai 16 membri dell'esecutivo. Il Presidente della Federazione Europea e Italiana dr. Antonio Urso ha consegnato al presidente del CONS il "Certificate of Merit" per il supporto dato allo sport sammarinese e alla pesistica.

Quella svolta a San Marino era l'ultima riunione dell'Esecutivo della Federazione Europea prima del rinnovo delle cariche, previsto l'8 aprile prossimo con le elezioni che si terranno a Forde, in Norvegia. Marino Ercolani Casadei ha voluto chiudere così la sua carriera sportiva, ospitando la riunione di questo organismo che ha diretto, come Segretario Generale prima e come tesoriere poi, per 25 anni.

## IN SALUTE di Damiano Vannucci

# Il respiro durante l'esercizio fisico

Facciamo oggi un po' di chiarezza sulle varie respirazioni che possiamo realizzare con il nostro organismo

Respirazione addominale: è la più importante, efficiente e salutare, perché è quella naturale; essa coinvolge maggiormente il diaframma, che in questo tipo di respirazione è artefice del 70% del volume respiratorio, ed è utilizzata dal nostro corpo autonomamente quando dormiamo.



Respirazione toracica: è quella più frequente, durante la quale vengono impegnati i muscoli intercostali. Respirazione clavicolare: utilizzata meno frequentemente nella popolazione media, impegna i muscoli delle spalle, è superficiale, rimane circoscritta alla parte superiore del torace.

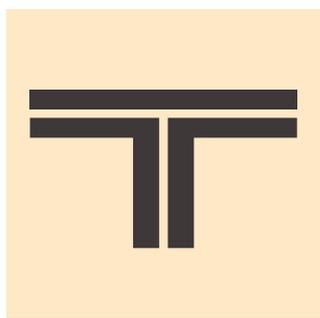
La respirazione è un'attività che compiamo in modo involontario, ma che riusciamo anche a controllare cercando di pilotare il movimento degli organi (o parte degli organi) coinvolti. In modo cosciente è possibile controllare le fasi nella loro durata complessiva o anche sospenderla entrando in apnea. Ovviamente in questo paragrafo siamo interessati ad aspetti più pratici, in particolare ci si chiede se esiste una respirazione corretta durante l'esecuzione degli esercizi con i pesi. Di solito gli istruttori consigliano di inspirare durante la fase di scarico dell'esercizio, tipicamente quando il peso ritorna alla posizione iniziale; espirare durante la fase di carico dell'esercizio ovvero quando si fa più fatica. Questo metodo, ben collaudato, generalmente funziona bene. In realtà, forzarsi a controllare la respirazione in questo modo presuppone una buona dose di concentrazione, quindi mette l'atleta nella giusta condizione di attenzione massima a ciò che sta facendo. Troppe volte si vedono in palestra persone che si guardano in giro mentre fanno un esercizio o, peggio, che parlano con il vicino. Concentrarsi sul respiro è un buon metodo per pensare esclusivamente al gesto che si sta compiendo.

Una buona regola generale è la seguente: la cosa più importante da fare è non trattenere il respiro durante la fase di carico, è un errore molto diffuso. In realtà ciò è proprio il contrario di quello che si deve fare, perché l'apnea in questa fase può portare anche conseguenze, soprattutto se lo sforzo coinvolge i muscoli della parte superiore del corpo, quindi bloccare intenzionalmente la glottide, porta ad una compressione delle vene, dovuta a un aumento della pressione all'interno della cassa toracica, le vene poi possono anche occludersi parzialmente e ciò rallenta notevolmente il ritorno del sangue venoso al cuore. Come conseguenza la pressione arteriosa sale, arrivando anche a valori impressionanti. Inoltre, a causa del ridotto apporto di sangue al cuore, anche il flusso di sangue in uscita rallenta e si riduce, diminuendo l'apporto di sangue e ossigeno agli organi periferici, che possono soffrirne.

In particolare, una minore irrorazione del cervello potrebbe dare come conseguenza capogiri, visione offuscata ed a svenire. Varianti alle indicazioni base: esistono delle variazioni sulla tecnica di respirazione ottimale connesse alla biomeccanica dell'esercizio svolto; ad esempio, nelle si trovano in letteratura alcuni consigli relativi esclusivamente agli esercizi che coinvolgono pesantemente la colonna vertebrale, come squat, stacchi e affondi eseguiti con pesi elevati e bilancieri. In questi casi può essere ragionevole trattenere il respiro nella prima fase attiva dell'esercizio, corrispondente al movimento concentrico.

L'apnea, comunque limitata a questa fase parziale, consente di coordinare meglio i movimenti, contrarre gli addominali e preservare la colonna vertebrale da potenziali infortuni molto gravi a carico delle vertebre.

**Damiano Vannucci**  
titolare Phisicol Fitness Club e preparatore atletico



**pago**  
t-pago.com

# VELOCIZZA I TEMPI DI PAGAMENTO CON IL SISTEMA SMAC

1

EVITA DI  
DIGITARE  
L'IMPORTO  
DELLA VENDITA  
PIÙ VOLTE

2

EVITA GLI  
ERRORI DI  
IMPUTAZIONE

3

PERMETTE DI  
COLLEGARE  
IL TUO  
GESTIONALE  
AL POS SMAC

4

RISPARMIA  
TEMPO  
E RENDE  
PIÙ VELOCI LE  
OPERAZIONI  
DI INCASSO

5

RIDUCE I  
TEMPI DI  
ATTESA ALLA  
CASSA

6

POCHI  
SECONDI PER  
FAR PAGARE  
IL CLIENTE E  
EFFETTUARE  
LE OPERAZIONI  
SMAC



Via consiglio dei sessanta, 99  
47891 Dogana | Repubblica di San Marino  
tel. 0549.942590 | 0549.905183 | fax 0549.910284  
info@kreosoft.com | www.kreosoft.com



## Il Titano nell'offerta "bike" dell'Emilia Romagna

Da questo mese prenderanno il via education tour che coinvolgeranno operatori del turismo e giornalisti stranieri



Parte da questo mese la nuova attività promozionale dedicata all'offerta cicloturistica dell'Emilia-Romagna. Da un lancio dell'Ansa si apprende che questo servizio sarà svolto da Apt Servizi e dal Consorzio "Terrabici", che riunisce 43 bike hotel e due operatori incoming specializzati nell'accoglienza per cicloturisti. Sono diversi, quest'anno, gli educational tour in programma che coinvolgeranno tour operator e giornalisti specializzati nel settore. Per quanto riguarda i mercati turistici le azioni promozionali saranno svolte nei due mercati 'lungo raggio target' del progetto (Canada e Australia) e, novità 2016, in Europa (con riferimento a Regno Unito e Germania) sia partecipando a fiere di settore (dal 31 agosto al 4 settembre all'"Eurobike" di Friedrichshafen in Germania e

dal 22 al 25 settembre al "Cycle Show" di Birmingham) sia coinvolgendo negli educational tour testate giornalistiche e operatori europei. Tre gli appuntamenti in calendario a marzo con bike tour sulle strade collinari regionali, visite in strutture ricettive delle località turistiche interessate, tappe in ristoranti e altri luoghi dove sarà possibile apprezzare le eccellenze enogastronomiche locali. Al primo educational tour, in programma da oggi al 5 marzo, parteciperanno tre rappresentanti del nuovo tour operator del Regno Unito "Sportive Breaks". Gli ospiti pernoveranno a Riccione e al "Borgo Condé Wine Resort" di Fiumana di Predappio; faranno escursioni in bicicletta a San Marino, San Leo, lungo la strada Panoramica da Gabicce al Parco San Bartolo, i Colli Cesenati e visiteranno ho-

## Fondazione Tebaldi a Vienna per l'onorificenza a Schwarz

Una delegazione della Fondazione Renata Tebaldi guidata dal presidente, Niksa Simetovic, e dalla coordinatrice artistica, Barbara Andreini, era ieri a Vienna per assistere alla cerimonia di conferimento dell'onorificenza di Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia a Sebastian F. Schwarz, presidente della Giuria internazionale della sezione dedicata alla musica barocca dell'ultima edizione del Concorso Renata Tebaldi. L'austriaco, attuale responsabile della gestione artistica e del casting del Theater an der Wien di Vienna, direttore artistico del Concorso Internazionale di Opera Barocca di Innsbruck e amministratore delegato e direttore artistico della Vienna Chamber Opera, ha ricevuto questa importante onorificenza all'Ambasciata di Italia a Vienna in attestazione della benemerita nella promozione dei rapporti di amicizia e di collaborazione tra l'Italia e gli altri Paesi. Inoltre ha mantenuto l'impegno preso a San Marino Sebastian Schwarz offrendo alla giovane e talentuosa Lucia Martin-Carton un prestigioso contratto. Lo stesso ha fatto Dominique Meyer, direttore artistico del Wiener Staatsoper, che nel 2015 ha presieduto la giuria nella Sezione Opera, e che ha scritturato il vincitore, Bror Magnus Tødenes offrendo al giovane tenore norvegese l'opportunità di cantare più titoli operistici nel più celebre teatro viennese.

tel a Riccione, Cattolica, Rimini, Cesenatico, Fratta Terme. L'operatore, con sede a Londra, è interessato a realizzare gruppi di cicloturisti per partecipare ai principali appuntamenti ciclistici regionali. Per quest'anno ha in catalogo pacchetti Nove Colli (Cesenatico e Colli romagnoli) e Gran Fondo del Capitano (Bagno di Romagna). Il secondo educational tour (17-21 marzo) vedrà presente un rappresentante del tour operator australiano "Punto Tours" con sede a Perth che è stato incontrato - nel gennaio 2015 - durante l'azione promozionale svolta in Australia da Apt e Terrabici ed è interessato a inserire nella propria gamma di offerte tour ciclistici in Emilia-Romagna. Il programma dell'e-

ducational (con pernottamenti a Riccione e Rimini) prevede bike-tour a San Leo, San Marino, in Valconca e Valmarecchia, nella Valle dell'Uso e nei Colli Cesenati. È prevista la visita di strutture ricettive a Riccione, Cattolica, Rimini, Verucchio, Cesenatico e Cervia. Dal 20 al 24 marzo sarà la volta del tour operator norvegese "Bratur" che, da qualche stagione, organizza gruppi di cicloturisti in Italia ed è interessato alla destinazione Emilia-Romagna. Un suo rappresentante pernoverà a Cesenatico e Fratta Terme, farà tour nei Colli Cesenati e lungo i percorsi della Gran Fondo del Sale e della Nove Colli visitando alberghi a Rimini, Riccione, Cattolica, Verucchio, Cesenatico, Fratta Terme.

## Successo oltre ogni aspettativa per il Forum del Dialogo

Il Forum del Dialogo, con il tema "Noi e l'Islam", ha superato lo scorso sabato ogni aspettativa di partecipazione, contenuti culturali, coinvolgimento delle istituzioni sammarinesi, enti pubblici e privati e semplici cittadini. "Una presenza d'eccezione - scrivono gli organizzatori in una nota - ha costretto gli organizzatori a cambiare sede e a spostarsi nel Teatro Titano al centro della Città".

Ma il segnale più significativo è venuto dai contributi di illustri relatori: il professor Renato Di Nubila dell'Università di Padova ha messo a fuoco il concetto di dialogo "come azione ricercata, non sempre spontanea, per consentire agli interlocutori di conoscersi meglio, di educarsi alle contraddizioni reciproche, di riconoscere la diversità che segnano questa società, di rendere il dialogo non un approdo ma un processo di 'reciprocità esigente', pur di evitare lo scontro,

il conflitto devastante e di fermare i rumori di guerre vicine e lontane.

Sicuramente di grande impatto l'intervento del filosofo Massimo Cacciari che, nel ridisegnare le connotazioni delle trasformazioni storiche e culturali intervenute, ha fatto notare la differenza che oggi segnano l'Islamismo, il Cristianesimo e l'Ebraismo: "Il conflitto sull'abisso di differenze non deve spaventarci, deve farci riflettere il senso di un conflitto devastante e permanente, per credere con realismo alle reali difficoltà che ancora abbiamo davanti per realizzare un Dialogo vero e leale".

Il presidente dell'Unione comunità islamiche d'Italia, Izzedin Elzir, Imam di Firenze, si è detto convinto della necessità del dialogo, pur riconoscendo che la via da tracciare non sarà facile, ma che solo una reciproca crescita culturale può facilitare e arricchire gli interlocutori: "Se ci

convinciamo che la diversità non va vista come ostacolo, ma come ricchezza da imparare a condividere o almeno ad apprezzare".

Il vescovo della Diocesi di San Marino-Montefeltro, Andrea Turazzi, ha infine indicato alcuni fattori di facilitazione del dialogo, con iniziative comuni, con attenzioni reciproche, con formazione interreligiosa, con istituzioni nuove che possano fermentare la cultura nell'affrontare i tempi nuovi che ci aspettano.

Gli organizzatori, nelle ultime righe della nota, annunciano che "nei prossimi giorni il gruppo di progetto del Forum incontrerà le 15 associazioni promotrici per un bilancio dell'iniziativa e studierà come far diventare l'evento un processo di attivazioni di gesti significativi di dialogo entro i luoghi a noi vicini e con le realtà culturali, religiose e sociali che vivono altri contesti segnate da singolari 'diversità'".

# Presentata la 19<sup>a</sup> edizione del Festival internazionale della magia

Presentata ieri, nella sede dell'Aeroclub San Marino a Torraccia, l'edizione 2016 del Festival internazionale della magia della Repubblica di San Marino.

L'iniziativa, giunta alla 19<sup>a</sup> edizione, ha uno scopo benefico: raccogliere fondi a favore di AT21, associazione che si occupa di problematiche relative alla sindrome di Down.

Il programma 2016 si svolge come di consueto su tre giornate (i prossimi 11, 12 e 13 marzo). Le conferenze e il Trofeo Arzilli avranno luogo al Centro congressi Kursaal di San Marino Città mentre la serata di gala del sabato sera si terrà al Teatro Nuovo di Dogana. Anche quest'anno, con un programma nuovo e più ricco, il festival porterà nel centro storico della Città di San Marino animazioni e spettacoli itineranti. La magia arriverà anche a tavola: nei ristoranti del centro aderenti all'iniziativa sarà possibile degustare deliziosi menu godendosi le magiche prodezze degli artisti.

Il grande Gala Internazionale della Magia a San Marino è uno spettacolo unico e suggestivo che porta sul palcoscenico illusionisti prestigiatori di fama internazionale. Un ospite d'eccezione, Alexander, farà da padrone di casa.

L'atmosfera magica che regna a San Marino, unita all'abilità unica degli artisti, contribuirà a far vivere agli spettatori le emozioni della grande magia dal vivo.

Un evento che entusiasmerà sia i grandi che i piccoli.

**Programma dell'evento:** Venerdì 11 marzo - Centro Storico, Città di San Marino: ore 15.30 Street Magic Show con gli Alchimia; ore 16 Le magiche bolle del Mago Kiko; Centro congressi Kursaal: ore 21.00 Concorso Internazionale di Magia - Trofeo Arzilli, presenta Andrea Baioni. Sabato 12 marzo - Centro Storico - ore 10.30 Street Magic Show con Brando e Silvana; ore 11.30 In anteprima mondiale il nuovo Houdini italiano David Dee in una spettacolare sfida; ore 15 Le Magiche Bolle del Mago Kiko; ore 16 La grande magia per bambini con il fantastico Claudio Gatti; Centro Congressi Kursaal: ore 10 Scuola di Magia per principianti a cura del Mago David; teatro Nuovo: ore 21.00 Gran Galà Internazionale della Magia presentato da Alexander e con Alberto Giorgi, Brando e Silvana, Zebrano, Gabriel, Claudio Gatti, Andrea Baioni, Alchimia, David Dee, Magica Gilly, Mag Marin, Natalie&Eli, Gaia Rossi, Marc Dossetto, Combricola dei Lillipuziani, Mago Kiko. Domenica 13 marzo: Centro Storico - ore 10.30 Street Magic Show con gli Alchimia (2<sup>a</sup> parte); ore 15 spettacolo per bambini e famiglie con la "combricola dei Lillipuziani". Per tutto il weekend, nella Galleria Arzilli, sarà aperta la mostra di illusioni ottiche "Illusionarium".

## Gatti da tutto il mondo sul Titano per un week end

"TitaniCat" torna anche quest'anno e si terrà sempre nella Repubblica di San Marino, proponendo un intero fine settimana dedicato ai migliori gatti di razza. Anche quest'anno l'evento sarà organizzato dall'Associazione gatti d'Italia, con l'approvazione della World cat federation, e sarà ospitato il Best Western Palace Hotel di San Marino i prossimi 12 e 13 marzo.

Le due giornate di "TitaniCat" saranno l'occasione giusta per tutti per scoprire gatti di ogni razza, da quelle più comuni a quelle più rare e pregiate. Lo sarà anche per gli allevatori che avranno modo di mostrare a tutti il proprio esemplare e partecipare ai concorsi che premieranno i gatti più belli di questa edizione.

Sono previsti infatti premi Wcf Ring e Best in Show per le categorie cuccioli, neutri e adulti. Sarà quindi una nuova rassegna felina da scoprire, con tanti gatti da ammirare.

Per iscriversi all'evento e partecipare con il proprio gatto, basta rivolgersi alla mail esposizioni@gattiditalia.it. Le iscrizioni sono aperte fino al prossimo 5 marzo o fino a esaurimento posti gabbia.

## Bosso pronto a svelare le sue "12 stanze" a Rimini



Ezio Bosso, dopo essere stato ospite sul palco della 66<sup>a</sup> edizione del Festival di Sanremo e aver emozionato milioni di italiani non solo con un lungo discorso sull'importanza della musica e dei sentimenti che con essa si possono provare ma anche con l'esecuzione del suo brano "Following a bird", si esibirà dal vivo al Teatro Novelli di Rimini il mese prossimo. Uno dei più rinomati compositori e direttori d'orchestra a livello internazionale sarà infatti impegnato con una tournée nei migliori teatri d'Italia, che ha già registrato i primi sold out, per presentare "The 12th Room", il suo disco d'esordio. Disponibile nei negozi tradizionali, in digital download e sulle principali piattaforme streaming, "The 12th Room", oltre a essere registrato quasi interamente live nel settembre scorso, durante i concerti al Teatro Sociale di Gualtieri (Reggio Emilia), è un concept album composto da due cd: un primo disco con quattro brani inediti e sette di repertorio pianistico, ognuno dei quali vuole rappresentare metaforicamente le fasi che attraversiamo nella vita, e un secondo disco contenente la Sonata No. 1 in Sol Minore che simboleggia la 12<sup>a</sup> stanza.

"Questi brani, come sempre nelle mie scelte, rappresentano un piccolo percorso meta-narrativo - racconta Ezio Bosso -. C'è una teoria antica che dice che la vita sia composta da dodici stanze, nessuno può ricordare la prima stanza perché quando nasciamo non vediamo, ma pare che questo accada nell'ultima che raggiungeremo. E quindi si può tornare alla prima. E ricominciare".

Tornando invece alla sua tournée, ogni suo concerto (compreso quello che si terrà a Rimini il prossimo 14 aprile alle 21) sarà diviso in due parti, come due sono i cd che compongono l'album "The 12th Room". Bosso eseguirà prima 11 brani, tra inediti e omaggi a grandi compositori come Chopin e John Cage, e successivamente la sua Sonata No. 1 in Sol Minore di 45 minuti ininterrotti.

**Oggi al cinema a San Marino e dintorni**

<b>CINEMA CONCORDIA BORGO MAGGIORE</b>	<b>Cinquanta sbavature di nero</b> 16:40 - 18:40 - 20:40 - 22:40
<b>Carol</b> 21:00	<b>Deadpool</b> 16:40 - 18:40 - 20:40 - 21:30 - 22:45
<b>LE BEFANE - RIMINI</b>	<b>Zootropolis</b> 16:20 - 17:20 - 18:20 - 20:30
<b>Zoolander 2</b> 18:30 - 22:30	<b>Single ma non troppo</b> 19:20 - 21:30
<b>God's not dead</b> 16:20 - 18:30 - 20:40 - 20:50	<b>Tiramisù</b> 16:30 - 18:30 - 20:30 - 22:30
<b>Lo chiamavano Jeeg Robot</b> 17:30 - 20:15 - 22:40	<b>Perfetti sconosciuti</b> 16:30 - 18:30 - 20:30 - 22:30



**1, qualcuno, 100.000... copie**

**Dal 1999**  
**la vostra tipografia digitale**  
**nella Repubblica di San Marino**

**digitalprint**

World Trade Center - Via Consiglio dei Sessanta, 99 - Dogana  
Tel. 0549 942647 Fax 0549 942638  
[www.digitalprintsanmarino.com](http://www.digitalprintsanmarino.com) - [info@digitalprintsanmarino.com](mailto:info@digitalprintsanmarino.com)

**L'Oroscopo di oggi**

♈	♎
<b>ARIETE</b> Meglio sarà per voi se vi mostrerete coraggiosi e poco disponibili ad accettare tutto dai vostri amici e dal/dalla vostro/a partner.	<b>BILANCIA</b> Giove in buon aspetto vi regalerà qualche successo: solo in serata si prospetta un piccolo inconveniente che risolverete però brillantemente.
♉	♏
<b>TORO</b> L'amore inizia a farsi interessante e si predispone a farvi vivere delle novità importanti già dalla giornata odierna.	<b>SCORPIONE</b> Non trascurare la persona amata sarà unicamente un bene anche se la vostra giornata sarà molto intensa e ricca di impegni.
♊	♐
<b>GEMELLI</b> Nuove amicizie sui social network. Molta buona volontà serviranno questa mattina per trarvi fuori da situazioni difficile e complicate.	<b>SAGITTARIO</b> Procedi con convinzione. Riuscirai ad attuare un tuo progetto. Giorno positivo. Alcune situazioni ti metteranno di buon umore.
♋	♑
<b>CANCRO</b> Ricordatevi che non sempre tutto quello che luccica è oro: potreste prendere qualche decisione azzardata nella giornata odierna...	<b>CAPRICORNO</b> Le nuove amicizie ti governeranno particolarmente e, se sei nato di martedì e mercoledì, ne potresti fare davvero di interessanti.
♌	♒
<b>LEONE</b> Siete in pena e il vostro umore non è dei migliori: dovete affrontare a viso aperto una situazione, subito. Il tempo naviga contro di voi.	<b>ACQUARIO</b> Non fatevi scalfire dai pettegolezzi che oggi piovono sul vostro conto: guardatevi anche nel confidare le vostre cose a persone inaffidabili.
♍	♓
<b>VERGINE</b> Se non l'avete ancora capito siete persone speciali, uniche e irripetibili: però dovrete iniziare a sorridere di più a ogni difficoltà che incontrerete.	<b>PESCI</b> Inganna il tempo dandoti a un hobby. Solo così potrai distaccarti da alcuni problemi che per adesso non possono essere risolti.

la Serenissima  
IL GIORNALE DEI SAMMARINESI

<b>DIRETTORE RESPONSABILE</b> Monica Goracci <a href="mailto:direzione@serenissimanotizie.com">direzione@serenissimanotizie.com</a> Telefono 335 5703717	<b>SOCIETÀ EDITORIALE</b> Digitalprint srl (RSM) Via Consiglio dei Sessanta, 99 47891 Dogana (RSM) Tel. - Fax 0549 942638
<b>REDAZIONE</b> Andrea Lattanzi <a href="mailto:redazione@serenissimanotizie.com">redazione@serenissimanotizie.com</a>	<b>STAMPA</b> Digitalprint srl (RSM)
<b>REDAZIONE SPORTIVA</b> Stiven Ciacci Luca Alberto Montanari Massimo Boccucci <a href="mailto:sport@serenissimanotizie.com">sport@serenissimanotizie.com</a>	<b>DISTRIBUZIONE</b> RG Stampa srl Santarcangelo (RN) Prezzo di vendita € 1,00 Copia arretrata € 2,00

Si ringraziano:



CONTO **3%**

“Con noi  
viaggi  
al 3%”

“Sei già cliente?  
Presentaci un amico  
e potrai avere anche tu il conto 3%”

**BANCA CIS**  
CREDITO INDUSTRIALE SAMMARINESE

Richiedi maggiori informazioni ai nostri consulenti presso le Filiali Banca CIS