

PASSIONE *gialloblù*

MAGAZINE UFFICIALE DELL'A.C. TRENTO S.C.S.D.

Bimestrale | Anno 3 | Numero 1



"Condor e l'Aquila"





#DASEMPREPERSEMPRE

IN QUESTO NUMERO...

3 Editoriale
Che il 2020 sia il nostro anno!

5 Stefano Pietribiasi
*"Il segreto?
Mentalità e ambizione"*

10 Campioni!
*La finale regionale
di Coppa Italia*

13 Coppa Italia
Nazionale
*Le avversarie nella
fase nazionale*

14 Il calendario
del girone
di ritorno

15 Le amichevoli
di gennaio

16 Il Natale
gialloblù

20 I campionati
Elite giovanili
*Già in campo Juniores,
Under 17 e Under 15*

22 I nostri
allenatori
Marco Fontana

24 Dott. Pedrolli
*Norme generali
per una corretta
alimentazione*

29 Enzo Passaro
*Come superare gli
atriti nello spogliatoio*

Editore:
Ac Trento S.c.s.d.
Via Roberto da Sanseverino, 41
38122 Trento (TN)
ufficiostampa@actrento.com
0461 1942841

Direttore Responsabile:
Daniele Loss

Testi:
Daniele Loss

Progetto grafico:
Stefania Nardelli

Stampa:
Grafiche Dalpiaz S.r.l.
Via Stella, 11b
38123 Ravina (TN)

Foto:
Carmelo Ossanna
Alessandro Eccel

Autorizzazione numero 3 del 19 marzo 2018
Registrato presso il Tribunale di Trento
Spedizione in abbonamento postale

Che il 2020 sia il nostro anno!

Si riparte. Finalmente, perché dopo un mese e mezzo senza pallone non ne potevamo veramente più. Ci eravamo abituati ai ritmi della serie D, un campionato che tanto ci manca e che non vediamo l'ora di riabbracciare. Il 2019 è stato un anno dai due volti: prima l'enorme delusione per la retrocessione, poi la rinascita e la prima parte della stagione in corso vissuta a cento all'ora, con 24 gare disputate in 105 giorni, praticamente una ogni quattro giorni e mezzo. L'anno da poco andato in archivio si è chiuso con due gioie: prima è arrivata la conquista della Coppa Italia provinciale e poi anche il trofeo regionale, dopo una complicatissima partita contro il San Giorgio.

Ebbene, tra poche settimane torneremo a respirare l'aria delle partite in ambito nazionale, a riempirci il cuore e le narici con quel profumo che solamente un "certo" calcio ti regala.

Il presente si chiama Eccellenza, ma il 2020 sarà il momento della nostra "ripartenza".

E, allora, caro vecchio cuore gialloblù... Che il 2020 sia il nostro anno. Ce lo meritiamo!



Il Comitato Esecutivo assieme al Direttore Sportivo Attilio Gementi

Consiglio di amministrazione

PRESIDENTE	Mauro Giacca
VICEPRESIDENTE	Enrico Zobe
DIRETTORE GENERALE	Fabrizio Brunialti
CONSIGLIERI	Claudio Bernabè Alberto Betta Paolo Decaminada Lorenzo Laner Marco Lorenz Marcello Scali Mattia Valler
REVISORE UNICO	Lorenzo Rizzoli

Comitato esecutivo

Mauro Giacca
Enrico Zobe
Fabrizio Brunialti



Collabora con noi!

Passione Gialloblù è il Magazine Ufficiale dell'Ac Trento, il "modo" tramite il quale vogliamo comunicare con voi, partner, tifosi e simpatizzanti e raccontarvi la "vita" del nostro club.

E' una nostra creazione che, sempre di più, vogliamo diventi anche vostra, per far sì che società, squadra e chi vive i colori gialloblù dall'esterno diventino una cosa sola.

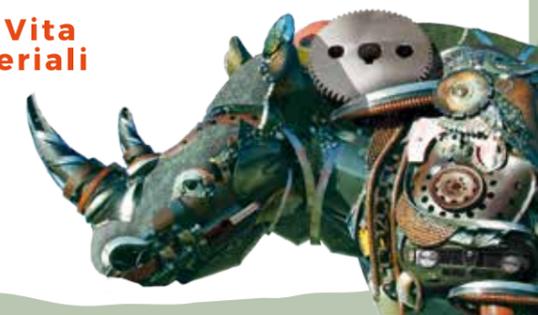
Ecco, allora, che proposte, idee e contributi (soprattutto di tipo fotografico) sono ben accetti perché vogliamo che Passione Gialloblù non sia solamente il Magazine dell'Ac Trento ma il giornale del popolo gialloblù.

Potete contattarci all'indirizzo e-mail:
ufficiostampa@actrento.com.

Vi aspettiamo. #DASEMPREPERSEMPRE

Rigotti
ricicliamo dal 1973

Lunga Vita
ai Materiali



www.autodemolizionirigotti.it

SERVIZI
AMBIENTALI
GLOBALI



Auto
Demolizioni



Ricambi
Auto



Recupero
Rottami



Gestione
Rifiuti

RIGOTTI F.LLI SRL
Loc. Laghetti Di Vela 7
38121 - Trento (TN)
T. 0461 827 574

WOLF

main partner

AC TRENTO abbraccia



Fonte Alpina
MANIVA

L'acqua dell' AC TRENTO



Partner tecnico AC TRENTO

macron
Italian Team Uniforms



FEDERAZIONE
CISL MEDICI
DEL TRENTINO



TRENTO
MONTE BONDONE
VALLE DEI LAGHI
atmosfere da vivere

TRENTINO



COMUNE DI TRENTO
POLITICHE GIOVANILI

CONDOR

Il soprannome "Condor" risale ai tempi in cui Stefano Pietribiasi militava nella Sambonifacese. Una domenica l'attaccante originario di Schio realizzò una rete di rapina, da vero rapace dell'area di rigore, con una devazione sottomisura all'altezza del secondo palo. Ebbene Pietribiasi si ricorda perfettamente di quel gol, perché quel giorno nacque il "Condor".

"Fu il giornalista dell'Arena, presente all'incontro - racconta - ad affibbiarmi quel soprannome. Il giorno dopo lo trovai sul giornale e, da quel momento, per tutti diventai il "Condor". All'inizio in maniera scherzosa, poi seriamente e mi è sempre piaciuto. Ormai ci ho fatto l'abitudine".

Vicentino di nascita e vicentino nel cuore: Pietribiasi è cresciuto nel settore giovanile del "mitico" Lanerossi ed è arrivato sino in prima squadra.



“Il segreto? Mentalità e ambizione” Zitti tutti: parla il Condor

Due stagioni nel “giro” della formazione maggiore, poi una fortunatissima esperienza in C2 al Cuneo, prima del ritorno alla “casa madre”.

Nell'anno post Calciopoli, nella serie B più... serie A di sempre vista la presenza di Juventus, Napoli e Genoa, Pietribiasi era uno dei componenti del roster d'attaccanti biancorossi.

“La stagione iniziò benissimo - ricorda Pietribiasi, autore sin qui di 13 marcature in campionato e 4 in Coppa Italia - perché mister Camolese mi “vedeva” e impiegava spesso. Giocai contro Genoa e Napoli e, se posso dirlo, nell'occasione mi trovai di fronte ad uno dei giocatori più forti con cui mi sono misurato direttamente, il capitano partenopeo Paolo Cannavaro. Poi, purtroppo, cambiò l'allenatore con Gregucci che subentrò a Camolese e venni messo in disparte”.

Dall'avversario... più forte mai affrontato al compagno di squadra che più ha lasciato il segno il passo è breve e il nome è di quelli che non possono far strabuzzare gli occhi.

“Aver giocato assieme a Stefan Schwoch è stato un onore: lui per il Lanerossi Vicenza, per la città e per tutta la tifoseria è stato ed è un punto di riferimento. Giocatore straordinario e grande persona anche al di fuori del terreno di gioco”.

Forse è proprio da Schwoch che il “Condor” ha preso la ricerca continua della perfezione, l'essere sempre “sul pezzo” e l'incapacità di non mollare mai. Nei gesti, ma anche nella parole.

“Negli ultimi anni - se la ride - sono diventato un po' brontolone. Lo ammetto. Mi definisco un “sano rompiscatole”, perché sono sempre stato ambizioso, lo sono tutt'ora e mi piace trasmettere voglia e ambizione anche ai miei compagni, soprattutto quelli più giovani”.

E il futuro? Il presente si chiama Trento, le gambe e il fisico “girano” che è una meraviglia e l'entusiasmo è quello di un ragazzino, ma poi a Pietribiasi piacerebbe restare nel calcio?

“Mi vedo assolutamente in questo mondo - conclude - e mi piacerebbe lavorare nell'ambito che meglio conosco e che ho frequentato da sempre. Come allenatore? Sì anche, ma alla guida di una prima squadra o di una formazione giovanile, tipo “Berretti” o Juniores, in ambito professionistico. Però mica domani, perché per qualche annetto voglio ancora giocare. Intanto c'è da vincere un campionato e una fase nazionale da affrontare. Come? Ma, ovviamente, con tanta ambizione”.



LA SCHEDA TECNICA

È nato a Schio (Vicenza) l'8 maggio 1985. Cresce calcisticamente nel vivaio del Vicenza, dove compie tutta la trafila. Esordisce in serie B nella stagione 2003 - 2004 e resta nell'organico della prima squadra anche nell'annata successiva. Poi veste la maglia del Cuneo in serie C2 (31 presenze e 12 reti), poi fa rientro a Vicenza in serie B (7 presenze), sino a gennaio, prima di trasferirsi all'Ivrea in C1 (12 presenze e 1 gol). Poi una stagione tra Pavia (serie C2, 16 presenze e 2 gol) e Pro Vercelli (serie C2, 9 presenze e 1 gol), il ritorno a Vicenza in serie B e il trasferimento alla Sambenedettese (serie C1, 9 presenze e 1 gol). Nel 2010 approda alla Sambonifacese: in due anni totalizza 53 presenze in C2 e segna 26 reti. Poi Carpi (serie C1, 6 presenze) e Mantova dove, in un anno e mezzo, gioca 47 partite in C2 realizzando 14 reti.

Nel 2013 passa al Bassano in C2 (29 partite e 15 reti) e resta in giallorossa per altri due anni in serie C (62 presenze e 17 reti). Gioca un altro campionato di serie C con il Pordenone, prima di accasarsi nel 2017 al Campodarsego, in serie D (12 reti in 25 presenze), vincendo la Coppa Italia. Nell'ultima annata ha vinto il torneo d'Eccellenza veneto con la Luparense (26 presenze e 12 reti).

In questa stagione ha realizzato 13 reti in campionato e 4 in Coppa Italia.



25 domande a Pietribiasi

Soprannome: Condor

Stato Civile: sposato con Greta con due figlie, Aurora e Angelica

Titolo di studio: perito meccanico

Città ideale: Verona

Segno zodiacale: Toro

Hobby: musica

Un pregio: sono altruista

Un difetto: sono pignolo

Adoro...: bere sempre bene

Detesto...: le persone che non ascoltano

Idolo sportivo: Alex Del Piero

Squadra del cuore: Juventus e Vicenza

Ho scelto il calcio perché...: è sempre stata la mia passione. Ho iniziato a giocare il pallone a 2-3 anni.

Dedicherei una vittoria importante a...: ai miei genitori per i tanti sacrifici che hanno fatto per seguirmi

Film preferito: Il Codice da Vinci

Attore/attrice preferito/a: Denzel Washington e Charlize Theron

Sogno nel cassetto: trovare una stabilità lavorativa nel mondo del calcio quando smetterò di giocare

L'allenatore più significativo: Mario Petrone

Il compagno di squadra a cui sono più legato: Capitan Pettarin

Cantante preferito: Eros Ramazzotti

Canzone preferita: “L'Aurora” di Eros Ramazzotti

Ultimo libro letto: un libro sulla tattica calcistica

La partita che ricordo più volentieri: Vicenza - Genoa, stagione 2005/2006. Il mio esordio da titolare in serie B

La partita che vorrei dimenticare: Monza - Bassano, Lega Pro

Auto: Range Rover Sport



Un dono dell'Eccellenza trentina
per le squadre ospiti
al “Briamasco”



DELUXE partner

main partner settore giovanile

Blue City
COLD STORAGE & LOGISTICS

DAO CONAD

GRUPPO GIOVANNINI

MARCHIOL
Persone Competenze Soluzioni

TRENTO MONTE BONDONE VALLE DEI LAGHI
dominare da vivere

partner settore giovanile

Cassa Rurale di Trento
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO

CAF ACLI
Centro assistenza fiscale

PISETTA
costruzioni

Holländer
Plants for future

RISTO3

ITAS
ASSICURAZIONI

main partner calcio a 5

HABITAT
EFFICIO Stile & Design

GIACCA
COSTRUZIONI ELETTRICHE
Illuminiamo il presente, progettiamo il futuro

WOLF A KLIMAHOUSE 2020

COSTRUIRE BENE. VIVERE BENE.

WOLF

Anche quest'anno Wolf ha partecipato a Klimahouse, fiera internazionale per l'efficienza energetica e il risanamento in edilizia, giunta alla 15esima edizione, si è "evoluta" da fiera classica ad un vero e proprio ecosistema del costruire bene.

Da qui il nuovo claim "Costruire bene. Vivere bene", a sottolineare non solo la profonda influenza degli spazi abitativi nella vita di tutti i giorni, ma anche la nuova centralità assunta dall'uomo in rapporto all'ambiente abitativo e lavorativo che lo circonda. Nuovo anche il logo per evidenziare il fermento di una fiera in grande evoluzione e un programma di eventi estesi a tutta la città. Quattro giorni ricchi di appuntamenti, oltre 150, che hanno avuto come filo conduttore la centralità dell'uomo negli spazi abitativi.

In questo contesto Wolf ha esposto alcuni dei suoi prodotti appartenenti alla famiglia delle caldaie a condensazione a gas, della ventilazione meccanica e delle pompe di calore, presentando in anteprima il suo prodotto di punta CHA Monoblocco.

L'innovativa pompa di calore aria-acqua CHA Monoblocco si distingue per la sua silenziosità, l'efficienza e il rispetto dell'ambiente.



maggiore benessere psicofisico alle persone, attraverso il rafforzamento del rapporto con l'ambiente circostante.

Klimahouse

Con Wolf il riscaldamento non è solo ecologico ed efficiente, ma anche elegante: con la pompa di calore CHA, Wolf presenta una combinazione unica tra design e materiali di alta qualità. La pompa di calore è stata progettata dal designer di yacht di lusso Espen Øino.

Un prodotto che quindi ben si inserisce nell'ambito di una manifestazione che punta ad avvicinare alla materia dell'abitare non solo i tecnici, ma tutti i cittadini. Per questo la manifestazione fieristica si fa promotrice di nuove modalità di progettazione mirate ad offrire

All'interno dello spazio espositivo di Klimahouse (oltre 25 mila metri quadrati), che ha ospitato più di 450 stand ed espositori, si è tenuto nell'arco di tre giorni il Klimahouse Congress 2020, convegno internazionale sull'edilizia sostenibile, organizzato dall'Agenzia CasaClima. Per tre giorni numerosi speaker di fama internazionale si sono alternati sul palco per affrontare temi quali le immense potenzialità del legno come materiale costruttivo, le opportunità offerte dalla digitalizzazione, la costruzione e il risanamento sostenibili.

Grande attenzione è stata dedicata anche ai consumatori finali, con una serie di eventi interamente dedicati ai privati che intendono costruire o risanare la propria casa o il proprio appartamento.

E B L I

EDILIZIA

CO.M.E.T.A.

TRENTO | PERGINE | VILLA AGNEDO

VENDITA MATERIALI DA COSTRUZIONE E CONSEGNE



DAL 1960 LA QUALITÀ AL SERVIZIO DEL PROFESSIONISTA EDILE
MATERIALI DA COSTRUZIONE, ATTREZZATURE PER CANTIERE

www.ebiedilizia.com

TRENTO
via Doss Trento, 11
Trento
tel. 0461 982506
fax 0461 982548
info@ebiedilizia.com

PERGINE
via al Lago, 23
Pergine Valsugana
tel. 0461 533800
fax 0461 533801
pergine@ebiedilizia.com

VILLA AGNEDO
strada della Baricata, 20
Villa Agnedo
tel. 0461 1851543
villa@ebiedilizia.com

WOLF

SEDE - SAN DONATO MILANESE
WOLF Italia S.r.l.
Via XXV Aprile, 17
20097 San Donato Milanese (MI)

Tel. +39 02 5161641
Fax. + 39 02 515216
E-mail: wolfitalia@wolfitalia.com

FILIALE - TRENTO
WOLF Italia S.r.l.
Via Kempton 26
Z.I. Spini di Gardolo
38121 Trento (TN)

Tel. +39 0461 1730370
Fax. + 39 0461 1738845
E-mail: wolf.tn@wolfitalia.com

CAMPIONI!

La finale regionale di Coppa Italia



Campioni regionali! Dopo aver travolto il Mori Santo Stefano nell'ultimo atto del trofeo provinciale, Toccoli e la sua band si ripetono sul sintetico di Laives (decisamente ghiacciato): il gol di Baido e Sottovia stendono il San Giorgio che, a due settimane di distanza dalla sfida di campionato, viene superato con identico punteggio dai gialloblù.

Contro i "tignosi" altoatesini, desiderosi di riscatto dopo la sconfitta patita nella quattordicesima giornata del torneo d'Eccellenza, il Trento gioca una gara accorta, rischiando poco nella prima frazione e provando a sviluppare ugualmente la manovra, nonostante le condizioni del campo mettano in difficoltà i "palleggiatori" aquilotti. Ad inizio ripresa il San Giorgio trova il gol con Orfanello sugli sviluppi di un calcio, ma il direttore di gara

annulla per la posizione di fuorigioco dell'attaccante altoatesino. Poi entra Pietribiasi tra le fila gialloblù e il "Condor" cambia impronta offensiva alla squadra. Suo è il meraviglioso assist che consente a Baido di toccare in rete da pochi passi il gol che vale il vantaggio e sua è anche l'imbeccata in verticale che, a tempo scaduto, manda in porta Sottovia.

Il bomber aquilotto, come sempre, dimostra glaciale una volta giusto a tu per tu con il portiere avversario e chiude

i conti per il tripudio dei tantissimi tifosi che, in un freddo pomeriggio di settembre, sono saliti dal capoluogo a Laives per incitare Pettarin e compagni. Il Trento alza al cielo la Coppa Regionale, la seconda della storia del sodalizio di via Sanseverino. Un trofeo importantissimo e meritato dopo un cammino fatto di soli risultati positivi con uno score complessivo di 8 vittorie e 1 pareggio.



San Giorgio - Trento 0-2

SAN GIORGIO (4-3-1-2): Negri Bevilacqua; Gielt (42' st Lercher), Althuber, G. Brugger, Aichner; Cia, M. Ritsch, Schwingshackl; S. Harrasser (37' st Bachlechner); Orfanello (43' st L. Brugger), Piffrader.

A disposizione: Prieth, Zulic, R. Harrasser, Passler, Fofana, T. Ritsch.

Allenatore: Patrizio Morini.

TRENTO (4-3-1-2): Conci; Paoli, Trainotti, Carella, Pellicanò; Caporali, Pettarin (27' st Marcolini), Santuari (42' st Battisti); Fortunato (16' st Pietribiasi); Sottovia, Baido (37' st Ferraglia).

A disposizione: Cazzaro, Badjan, Panizza, Celfeza, Comper

Allenatore: Flavio Toccoli

ARBITRO: Boiani di Pesaro (Madzovski e Salerno di Bolzano).

RETI: 30' st Baido (T), 49' st Sottovia (T).

NOTE: spettatori 400 circa. Campo ghiacciato. Giornata soleggiata. Espulso al 43' st Schwingshackl (SG) per doppia ammonizione. Ammoniti Piffrader (SG), Trainotti (T) e Battisti (T) per gioco falloso, Althuber (SG) e Pietribiasi (T) per reciproche scorrettezze. Calci d'angolo 4 a 4. Recupero 1' + 4'.





platinum partner



Le avversarie nella fase nazionale

L'avventura nella fase nazionale di Coppa Italia, alla quale partecipano le formazioni che hanno conquistato i titoli in tutte le regioni italiane (con l'eccezione della Valle d'Aosta, che è "accorpata" al Piemonte), prenderà il via mercoledì 26 febbraio.

In attesa del calendario ufficiale, che verrà reso noto nelle prossime settimane una volta ultimato il lotto delle partecipanti (la finale in Piemonte andrà in scena mercoledì 5 febbraio), il Trento conosce già i nomi delle avversarie della prima fase, ovvero i veneziani del Sandonà 1922 e gli udinesi della Manzanese, e le date delle gare. La prima giornata del triangolare, che promuoverà ai quarti di finale esclusivamente la vincente del triangolare, andrà in scena - per l'appunto - il 26 febbraio, mentre le altre due gare si disputeranno mercoledì 4 e mercoledì 11 marzo. Sicuramente il Trento (e ovviamente anche le altre due formazioni coinvolte) disputerà una gara sul campo amico del "Briamasco" e una in trasferta, con inizio fissato alle 14.30.

Chi supererà il turno affronterà la vincente del triangolare che comprende le formazioni di Lombardia, Piemonte Valle d'Aosta e Liguria nella doppia sfida (18 e 25 marzo) valevole per i quarti di finali. Poi eventuali semifinali (1 e 8 aprile) e finalissima, in gara "secca", in programma mercoledì 22 aprile allo stadio "Gino Bozzi" di Firenze, dal 2014 sede ufficiale dell'ultimo atto della manifestazione.

LA SCHEDA DEL SANDONÀ 1922

Anno di Fondazione: 1922

Colori sociali: bianco e celeste

Presidente: Ivan Siciliotto

Direttore Sportivo: Piero Salvato

Allenatore: Gianni Migliorini

Giocatori più rappresentativi: Nico Pulzetti (ex Verona, Livorno, Bari, Chievo, Bologna, Siena, Cesena, Spezia, Padova), Stefano Fantinato (ex Giorgione, Union Quinto, Campodarsego, Montebelluna, Calvi Noale, Pergolettese, Luparense), Alberto Faloppa (ex Triestina, Tamai, Conegliano, Cordignano, Sacilese, Real Vicenza, San Paolo Padova, Tamai), Alberto Marchiori (ex Genoa, Vicenza, Mantova, Pro Patria, Triestina, Luparense), Nicolas Zane (ex Este, Sangiovese, Poggibonsi, Gavorrano, Tuttocuoio, Robur Siena, Delta Rovigo, Melfi, L'Aquila, Pineto, Campodarsego, Luparense).

Stadio: "Verino Zanutto" (via Pralungo, 30027 San Donà di Piave)

Pagina facebook: www.facebook.com/sandona1922

LA SCHEDA DELLA MANZANESE

Anno di Fondazione: 1949

Colori sociali: arancio e nero

Presidente: Filippo Fabbro

Direttore Sportivo: Francesco Gigliotti

Allenatore: Fabio Rossitto

Giocatori più rappresentativi: Daniel Bradaschia (ex Treviso, Lumezzane, Taranto, Fc Koper, Darfo Boario, Albinoleffe, Triestina, Como), Alessandro Turrin (ex Forlì, Gubbio, Virtus Francavilla, Imolese), Marco Roveretto (ex Tamai, Itala San Marco, Montecchio Maggiore, Virtus Vecomp, Marano, Altovicentino, Arzignano, Luparense, Adriese, Cjarlins Muzane, Delta Rovigo, Union Feltre, Trento), Mattia Craviari (ex Sacilese, Cordenons), Devid Cudicio (ex Tamai, Monfalcone, Cjarlins Muzane), Luca Nastri (ex Pordenone, Fontanafredda, Cjarlins Muzane)

Stadio: "Polisportivo" (via Olivo, 33044 Manzano)

Pagina facebook: www.facebook.com/manzanesecalcio1949

Si torna in campo contro il San Martino Moso Ultima di campionato il 10 maggio a Ponte Arche

Una cavalcata lunga tre mesi con un turno infrasettimanale (mercoledì 18 marzo) e una sola sosta (domenica 26), in concomitanza con il "Trofeo delle Regioni". Il girone di ritorno prenderà il via domenica 2 febbraio con la sfida interna al San Martino Moso e si concluderà il 10 maggio con l'ultima trasferta della stagione sul campo del Comano Terme Fivavè.

La rincorsa alla serie D ripartirà dallo stadio "Briamasco" contro il San Martino, sconfitto all'andata all'esordio in campionato per 3 a 0 grazie alla doppietta di Pietribiasi e al gol di Baido. Poi doppia trasferta, contro Lana (7 a 0 all'andata) e Termeno (1 a 0, gol di Sottovia), prima del ritorno in via Sanseverino per il match contro il Lavis (1 a 0, Pietribiasi), che chiuderà il mese di febbraio. Marzo si aprirà con la partita esterna sul campo del Bozner (6 a 0 all'andata), poi in città arriverà l'Anaune Val di Non (2 a 0), prima dell'impegnativa trasferta al "Lahn" per affrontare il Maia Alta.

Mercoledì 18 sarà la volta del turno infrasettimanale casalingo contro il Mori Santo Stefano (0 a 0 nella gara d'andata), prima di un altro viaggio in Alto Adige per misurarsi con il Brixen (3 a 0). Il secondo mese d'incontri terminerà domenica 29 marzo con il derby cittadino contro la ViPo Trento (4 a 1).



Carlo Caporali, qui ritratto durante la sfida di andata contro il San Martino

IL CALENDARIO DEL GIRONE DI RITORNO

	Domenica 2 febbraio 2020 1. Ac Trento - San Martino Moso
	Domenica 9 febbraio 2020 2. Lana - Ac Trento
	Domenica 16 febbraio 2020 3. Termeno - Ac Trento
	Domenica 23 febbraio 2020 4. Ac Trento - Lavis
	Domenica 1 marzo 2020 5. Bozner - Ac Trento
	Domenica 8 marzo 2020 6. Ac Trento - Anaune Vdn
	Domenica 15 marzo 2020 7. Maia Alta - Ac Trento
	Mercoledì 18 marzo 2020 8. Ac Trento - Mori Santo Stefano
	Domenica 22 marzo 2020 9. Brixen - Ac Trento
	Domenica 29 marzo 2020 10. Ac Trento - ViPo Trento
	Domenica 5 aprile 2020 11. San Paolo - Ac Trento
	Sabato 11 aprile 2020 12. Ac Trento - Rotaliana
	Domenica 19 aprile 2020 13. Arco 1895 - Ac Trento
	Domenica 3 maggio 2020 14. Ac Trento - San Giorgio
	Domenica 10 maggio 2020 15. Comano Terme Fivavè - Ac Trento

Poi trasferta sul campo del San Paolo (2 a 0), prima del match interno contro la Rotaliana (3 a 1) e dell'impegnativa gara esterna contro l'Arco 1895 (2 a 3), unica formazione capace, sino a questo momento, di piegare i gialloblù.

Il torneo si fermerà poi per consentire alle selezioni provinciali di partecipare al "Trofeo delle Regioni", in programma fine aprile in Alto Adige, e riprenderà domenica 3 maggio con l'ultima gara casalinga dell'anno contro il San Giorgio. Poi chiusura della stagione a Ponte Arche contro il Comano Terme Fivavè.

L.R. Vicenza Virtus - Trento 2-2

L.R. VICENZA VIRTUS (4-3-3): Pizzignacco (26'st Zecchin); Affollati (26'st Pasinato), Fantoni, Cinel (26'st Rocco), Piazzon; Minozzo (26'st Cariolato), Pilastro, Talarico (26'st Pogietta); Busatto (26'st Costanzo), Mancini (26'st Preknica), Agouda (26'st Convento).

Allenatore: Guido Belardinelli.

TRENTO (4-3-1-2): Cazzaro; Pellicanò (1'st Paoli), Trainotti (1'st Carella), Marcolini (1'st Panizza), Badjan (30'st Pederzoli); Santuari, Caporali (26'st Bonomi), Battisti; Baido (30'st Viola); Pietribiasi (1'st Ferraglia), Sottovia (22'st Comper).

A disposizione: Melone.

Allenatore: Flavio Toccoli.

ARBITRO: Pette di Vicenza.

RETI: 21'pt Sottovia (T), 3'st rigore Baido (R), 34'st Preknica (V), 37'st Convento (V).

NOTE: campo in perfette condizioni. Spettatori 100 circa. Pomeriggio soleggiato ma freddo. Ammonito Santuari (T) per gioco falloso. Calci d'angolo 4 a 4. Recupero 1' + 3'.

Trento - Ravinense 5-0

TRENTO (4-3-1-2): Conci (1'st Cazzaro); Carella, Trainotti (1'st Paoli), Marcolini, Badjan (1'st Pellicanò); Santuari (1'st Caporali), Pettarin, Ferraglia (1'st Battisti); Fortunato (1'st Pietribiasi); Sottovia, Comper (1'st Baido).

Allenatore: Flavio Toccoli.

RAVINENSE (3-5-2): Eccher; Panizza, Pedrotti, Osler, Berloff, Caldini, Catino, M. Pellegrini, Pisetta; Pecoraro, Ferraris.

Entrati nel corso della ripresa: Rigione, Russo, Cappelletti, Pestek, Albertini, Filippini, Bisesti, Piffer, G. Pellegrini, Celfeza, Sannicolò, Coiro.

ARBITRO: Dibiasi di Bolzano.

RETI: 25'pt Sottovia (T), 7'st Pietribiasi (T), 24'st Paoli (T), 28'st Baido (T), 32'st Sottovia (T).

NOTE: spettatori 50 circa. Campo in perfette condizioni. Calci d'angolo 6 a 2 per il Trento.

FC Südtirol - Trento 1-4

FC SÜDTIROL: Buccini, Ronci, Brunialti, Gambato, Giocondo, Calabrese, Sade, Jamaï, Bertuolo, Grezzani, Saad.

Entrati nel corso della ripresa: Marano, Cernetti, Catino, Truzzi, Simonetta, Adi.

Allenatore: Giampaolo Morabito.

TRENTO (4-3-2-1): Cazzaro; Paoli, Trainotti, Carella, Pellicanò; Caporali, Marcolini, Ferraglia; Baido, Pietribiasi; Sottovia.

Entrati nel corso della ripresa: Badjan, Endrizzi, Rampanelli, Bonomi, Cadonna, Longo, Comper, Marinaro, Spiro.

A disposizione: Conci.

Allenatore: Flavio Toccoli.

ARBITRO: Dibiasi di Bolzano.

RETI: 23'pt Grezzani (FCS), 31'pt Ferraglia (T), 40'pt autorete Gambato (FCS), 42'pt Sottovia (T), 12'st Pietribiasi (T).

NOTE: spettatori 100 circa. Campo in ottime condizioni. Calci d'angolo 4 a 3 per il Trento. Recupero 1' + 2'.



LE AMICHEVOLI di gennaio

Trento - Brunico 5-1

TRENTO (4-3-1-2): Conci (1'st Cazzaro); Bonini (1'st Paoli), Trainotti (1'st Carella), Marcolini (1'st Badjan), Pellicanò (27'st Pederzoli); Caporali (1'st Battisti), Pettarin (20'st Santuari), Fortunato (32'st Bonomi); Pietribiasi (1'st Ferraglia); Sottovia (32'st Spiro), Baido (20'st Comper).

Allenatore: Flavio Toccoli.

BRUNICO (4-3-3): Pietersteiner (39'st Von Wenzl); A. Falkensteiner (20'st Agstner), Niederkofler, M. Falkensteiner (13'st Mairegger), Demetz; Gruber (27'st Zimmerhofer), Felder, Nagler; Keusch (13'st Laner), Rainer (1'st Hochwieser), Elzenbaumer (37'st Schwärzer).

A disposizione: Rigo.

Allenatore: Roberto Fuschini.

ARBITRO: Dibiasi di Bolzano (Wegher e Zanot di Bolzano).

RETI: 10'pt e 13'pt Sottovia (T), 27'pt rigore Rainer (B), 33'pt Sottovia (T), 17'st Ferraglia (T), 28'st Sottovia (T).

NOTE: campo in discrete condizioni. Giornata fredda. Spettatori 100 circa. Recupero 1' + 0'. Calci d'angolo 2 a 1 per il Brunico.

il NATALE gialloblù



Una grande festa per chiudere l'anno con il sorriso e approcciarsi al 2020 con la voglia di crescere, stare insieme e tornare a respirare l'aria di un tempo.

A metà dicembre, nella splendida cornice della Sala della Cooperazione Trentina, è andato in scena il "Natale Gialloblù", il consueto appuntamento di fine anno dedicato al nostro Settore Giovanile.

Alla presenza di tutte le formazioni che compongono il vivaio e anche della Prima Squadra, fresca della conquista della Coppa Italia regionale contro il San Giorgio, ad aprire le danze, introdotto dal Responsabile del Settore Giovanile Giovanni Gardelli, è stato il Direttore Generale Fabrizio Brunialti che ha ribadito "l'importante è l'attenzione che la società ha nei confronti del vivaio, che sta tornando ad essere un punto di riferimento per il movimento calcistico provinciale. Complimenti a chi, in stretta e costante collaborazione con i vertici, sta gestendo con bravura un settore giovanile che conta 250 atleti".

Menzione speciale, dunque, meritano Giovanni Gardelli, Federico Diener, Marco Fontana e Nicolò Varesco, il "quadrivirato" che gestisce il vivaio aquilotto i cui risultati, e il riferimento non è solamente ai risultati, sono sotto gli occhi di tutti.

Dopo il "tombolone", con in palio premi molto apprezzati dai giovani calciatori (e anche dai genitori), il presidente Mauro Giacca ha chiuso la serata, lodando responsabili, tecnici e dirigenti "per il grandissimo impegno che hanno profuso e continueranno a approfondire per la causa. Il nostro settore giovanile, in cinque anni, è cresciuto in maniera esponenziale e io non posso che ribadire quanto ho detto il primo giorno in cui sono diventato presidente del Trento, ormai sei anni or sono: il vivaio era, e sempre sarà una priorità per il club".



Area 39[®]

Wellness Space



- WELLNESS SPACE
- CENTRO ESTETICO
- PRIVATE SPA
- AREA FITNESS E CORSI DI GRUPPO

Via del Garda, 44 - ROVERETO (TN)
Tel. 0464 490627 - info@area39.it - www.area39.it

ORARI AREA FITNESS Lunedì, Martedì e Mercoledì 7.30 - 21.30
Giovedì e Venerdì 8.30 - 21.30 Sabato 9.00 - 19.00

ORARI CENTRO ESTETICO Lunedì - Venerdì 9.30 - 19.00 Sabato 9.30 - 15.30

SOLUZIONI SPECIFICHE PER OGNI INFESTANTE

INDIA
conscious care

www.indiacare.it

I campionati Elite giovanili

Già in campo Juniores, Under 17 e Under 15

TRENTO. Dopo la lunga sosta invernale, per le formazioni giovanili Elite il kick off è avvenuto già a fine gennaio. La compagine Juniores, guidata da Max Caliarì, ha osservato alla prima giornata il turno di riposo imposto dal calendario, visto il numero dispari (15) di squadre partecipanti.

Al termine della fase ascendente di torneo i gialloblù occupano la seconda piazza in classifica, ad una sola lunghezza di distanza dalla capolista Alense. Distacco che, dopo la prima giornata di ritorno, è rimasto immutato, vista la sconfitta dei lagarini nel match contro il Calisio.

Nel corso della sosta Marcolla e compagni hanno sostenuto due test match, impattando per 1 a 1 contro la prima squadra della Bassa Anania, che milita in Promozione e poi disputando una partita "in famiglia" a ranghi contrapposti con la formazione

L'Under 17 e l'Under 15 sono invece scese regolarmente in campo sin da subito, difendendo in maniera egregia il primato nei rispettivi campionati.

L'Under 17 di Pierluigi Capone ha esordito rifilando 5 reti (a zero) all'Fc Mezzocorona: a segno Viola (doppietta), Anzelini, Garzon e Vidal.



Under 15 Elite

"Prima" del nuovo anno con vittoria anche per l'Under 15 di Marco Fontana, che ha espugnato il difficile campo della Fersina per 2 a 0 grazie alle marcature messe a segno da Martino Fontana e Zanoni.

Le due squadre, di fatto, non hanno mai interrotto l'attività nel periodo invernale, sostenendo diverse amichevoli.

L'Under 15 ha sostenuto due test match, piegando prima per 6 a 0 l'Under 17 della Virtus Bolzano e poi impattando (3 a 3) contro i pari età del San Giorgio.

Durante lo stop Celia (fresco di convocazione in Nazionale Dilettanti under 15) e compagni hanno disputato diverse gare amichevoli di ottimo livello, pareggiando contro i veneziani dell'Oratorio Don Bosco San Donà (1 a 1), espressione di uno dei settori giovanili dilettantistici più quotati di tutto il Veneto, e i professionisti della Virtus Vecomp Verona (1 a 1) e superando Bassano (4 a 0), Virtus Bolzano (4 a 1) e San Giorgio (4 a 2).

I campionati giovanili provinciali ripartiranno nelle prossime settimane. La prima a scendere in campo sarà la compagine Under 15 guidata da Andrea Scapin: i gialloblù, primi in classifica nel proprio girone, esordiranno sabato 22 febbraio in casa contro l'Fc Rovereto, secondo a meno tre dai gialloblù. Due settimane più tardi (l'8 marzo) toccherà, invece, all'Under 17 di Michele Ortolani: gli aquilotti sono primi in classifica e il ritorno in campo li vedrà opposti, davanti al pubblico amico, al Roncegno.

Tra le formazioni che sviluppano l'attività agonistica c'è anche l'Under 14 Sperimentale di Gianluca Voltolini, che dovrà attendere il 29 marzo per disputare una gara ufficiale: dopo il turno di riposo alla prima giornata, i gialloblù disputeranno alla fine del prossimo mese la partita valevole per la prima gara del girone di ritorno. L'avversario di turno sarà il Mori Santo Stefano.

JUNIORES ELITE

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
ALENSE	34	15	10	4	1	53	34
TRENTO	33	14	10	3	1	44	14
ANAUNE VDN	31	15	10	1	4	37	19
ARCO	29	15	8	5	2	38	23
VIPO TRENTO	27	15	7	6	2	39	24
PRIMIERO	24	15	6	6	3	30	26
ROVERETO	22	15	6	4	5	36	24
LAVIS	22	15	5	7	3	23	19
MORI S. STEFANO	22	15	6	4	5	35	25
CALISIO CALCIO	20	15	6	2	7	20	24
PORFIDO ALBIANO	12	15	3	3	9	19	30
MEZZOCORONA	9	15	2	3	10	24	50
BORGO	8	15	2	2	11	15	46
BENACENSE 1905	8	15	2	2	11	20	40
GARDOLO	8	15	2	2	11	10	45

UNDER 15 ELITE

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
TRENTO	21	7	7	0	0	31	4
VIPO TRENTO	16	7	5	1	1	23	6
AQUILA TRENTO	14	7	4	2	1	13	8
ARCO 1895	10	7	2	4	1	11	9
PERGINE CALCIO	10	7	2	4	1	5	5
BORGO	8	7	2	2	3	14	15
FC ROVERETO	8	7	2	2	3	9	10
PINÉ	6	6	2	0	4	10	20
CALCIOCHIESE	6	7	1	3	3	8	14
ANAUNE VDN	5	6	1	2	3	8	9
BASSA ANAUNIA	4	7	1	1	5	6	26
BENACENSE	3	7	0	3	4	5	17

UNDER 15 PROVINCIALE

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
TRENTO	33	12	11	0	1	93	7
ROVERETO	30	11	10	0	1	57	15
VIPO TRENTO	29	12	9	2	1	74	13
ARCO 1895	25	11	8	1	2	59	11
BOLGHERA	24	12	8	0	4	51	40
LEVICO TERME	16	12	5	1	6	28	65
MORI S. STEFANO	13	12	4	1	7	36	51
PERGINE CALCIO	13	12	4	1	7	17	37
ALTA VALSUGANA	12	12	4	0	8	33	40
LAVIS	12	12	4	0	8	24	50
CALISIO	10	12	3	1	8	20	45
DOLASIANA	7	12	2	1	9	22	75
ANAUNE VDN	3	12	1	0	11	18	83

UNDER 17 ELITE

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
TRENTO	19	7	6	1	0	22	3
ROVERETO	16	7	5	1	1	10	9
CALISIO	14	7	4	2	1	10	7
LEVICO TERME	13	7	4	1	2	11	4
MORI S. STEFANO	13	7	4	1	2	16	13
ARCO 1895	12	7	4	0	3	21	8
VIPO TRENTO	12	7	4	0	3	14	8
FC MEZZOCORONA	10	7	3	1	3	16	17
PINZOLO VAIRENDA	6	7	2	0	5	9	15
ANAUNE VDN	4	7	1	1	5	15	19
SACCO S. GIORGIO	2	7	0	2	5	5	22
PRIMIERO	0	7	0	0	7	5	29

UNDER 17 PROVINCIALE

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
TRENTO	25	9	8	1	0	46	3
MATTARELLO CALCIO	23	9	7	2	0	34	7
VIGOLANA	19	9	6	1	2	24	9
CALISIO	15	9	5	0	4	22	16
ALTA VALSUGANA	13	9	4	1	4	22	19
TELVE	12	9	4	0	5	16	22
FASSA	10	9	3	1	5	21	28
VALCEMBRA	10	9	3	1	5	14	24
RONCEGNO	4	9	1	1	7	12	38
VERLA	0	9	0	0	9	3	48

UNDER 14

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S
MORI S. STEFANO	21	8	7	0	1	41	10
ALTA VALSUGANA	19	8	6	1	1	28	14
ATHESIS CALCIO	17	8	5	2	1	31	16
TRENTO	13	8	4	1	3	25	23
ARCO 1895	13	8	4	1	3	21	13
VIPO TRENTO	11	8	3	2	3	21	16
PRIMIERO	7	8	2	1	5	22	23
ALTA ANAUNIA	3	8	1	0	7	13	31
AVIO CALCIO	0	8	0	0	8	8	64



I nostri allenatori: Marco Fontana

Il tecnico trentino sulla panchina dell'Under 15 Elite

Trentanove anni ancora da compiere ma già una grandissima esperienza in panchina. E, se è vero che "il primo amore non si scorda mai", Marco Fontana ha deciso di tornare alle origini, ovvero al settore giovanile dopo diverse stagioni passate a confrontarsi nelle massime categorie provinciali con gli adulti.

Il tecnico trentino è entrato a far parte della famiglia gialloblù la scorsa estate ed è stato investito di un doppio incarico decisamente importante: è l'allenatore della formazione Under 15 Elite, che sta dominando il proprio campionato, ma è anche il responsabile dell'attività agonistica di tutte le formazioni Under 17 e Under 15.

Nato a Trento nel 1981, dopo un'ottima carriera da giocatore, che l'ha portato a calcare i campi d'Eccellenza



Marco Fontana

e Promozione con Villazzano e Salorno, intraprende la carriera d'allenatore nel settore giovanile del Villazzano, dividendosi tra il ruolo di giocatore della formazione maggiore e tecnico dei "piccolini".

Viene promosso sulla panchina della prima squadra e da lì si trasferisce al Vattaro, militante all'epoca in Prima Categoria. Poi il passaggio alla Virtus Trento, con cui vince il campionato di "Prima", centrando successivamente quattro salvezze consecutive in Promozione, record assoluto per il sodalizio di Santa Maria Maggiore. Dopo il lungo e proficuo percorso con il sodalizio cittadino diventa l'allenatore della Ravinense, con cui vince il suo secondo campionato di Prima Categoria, conquistando immediatamente il passaggio in Promozione.

CAF ACLI
Centro assistenza fiscale

MANOVRA 2020
I BONUS E GLI INCENTIVI PER LE FAMIGLIE E IL CITTADINO

Con l'approvazione a fine anno della Legge di Bilancio 2020 sono state introdotte alcune novità per quanto riguarda i bonus e gli incentivi di cui possono beneficiare famiglie e cittadini. Abbiamo chiesto al direttore di CAF Acli Michele Mariotto di fare una sintesi delle principali misure approvate.

Partiamo dalle famiglie con figli. Su quali aiuti possono contare nel 2020?

La Manovra di Bilancio ha confermato anche per quest'anno il **Bonus bebè** per ogni figlio nato o adottato dal 1° gennaio 2020 al 31 dicembre 2020 e il **Bonus asilo nido**, con alcune sostanziali novità.

Per quanto riguarda il Bonus bebè, a partire dal 2020 questa prestazione è a disposizione di tutti e non più, come gli anni scorsi, soltanto ai nuclei familiari in possesso di un ISEE minorenni non superiore a 25.000 euro. Sarà comunque necessario calcolare l'ISEE poiché l'importo dell'assegno annuale sarà più o meno consistente a seconda del valore dell'indicatore.

Per quanto riguarda il Bonus asilo nido, il beneficio viene incrementato e viene modulato su soglie ISEE differenziate. In particolare, l'attuale beneficio di 1.500 euro è aumentato di 1.500 euro per i nuclei familiari con un valore ISEE minorenni fino a 25.000 euro e di 1.000 euro per i nuclei familiari con ISEE minorenni da 25.001 euro a 40.000 euro. Rimane da capire quali decisioni prenderà la Provincia Autonoma di Trento in merito alla compatibilità tra le prestazioni provinciali previsti dall'Assegno Unico Provinciale e i due Bonus bebè e asilo nido (questo articolo è stato chiuso in data 14 gennaio).

Per le famiglie con figli già cresciuti, invece, è stato rifinanziato anche per i diciottenni del 2020 il cosiddetto **Bonus 18enni o bonus cultura**, la card utilizzabile per l'acquisto di beni e prodotti culturali come libri, abbonamenti a quotidiani, biglietti dei musei, corsi di musica, di teatro o di lingua straniera ecc.

Quali sono i bonus che riguardano il comparto casa?

Anche per il 2020 viene garantita la possibilità di ottenere **detrazioni** del 65% per le spese sostenute per interventi di efficienza energetica e del 50% per quelle di ristrutturazione edilizia e l'acquisto di mobili e di grandi elettrodomestici. Inoltre, è stato introdotto il cosiddetto **Bonus facciate** che consente di ottenere una detrazione dall'imposta lorda del 90% delle spese sostenute nel 2020, relative agli interventi finalizzati al recupero o restauro della facciata degli edifici. Infine, i **bonus sociali** per godere di sconti in bolletta sul consumo domestico di energia e gas vengono resi accessibili a una platea di famiglie più ampia dopo l'innalzamento della soglia ISEE necessaria per ottenerli.



Michele Mariotto
Direttore Caf Acli



CAF ACLI

CAF ACLI,
dove tutto è più semplice.



Assistenza Fiscale:
730, REDDITI, ISEE, ICEF



Contribuenti
Minimi e
Forfetari



Adempimenti
fiscali Enti Non
Commerciali



Colf e
badanti



Pratica di
successione



Contratto
di affitto



Gestione
della contabilità



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Consultare il sito www.acliservizi.it
chiamare il numero unico **0461 277 277**
o scrivere a info@aclitrentine.it
Siamo presenti su **Facebook, Twitter,**
Youtube e sull'**App ACLInet**

Una novità importante di quest'anno riguarda la tracciabilità delle detrazioni. In cosa consiste questa misura?

È stato stabilito che tutte le spese che danno diritto allo sconto fiscale del 19% nella dichiarazione dei redditi, a decorrere dal 2020 non potranno più essere effettuate con l'utilizzo del contante, pena la perdita della detrazione stessa, ma dovranno essere sostenute con sistemi di pagamento tracciabili, ovvero carte di debito, di credito e prepagate, assegni bancari e circolari. Resta però ferma la possibilità di pagare in contanti, senza perdere il diritto alla detrazione, i medicinali e i dispositivi medici, nonché le prestazioni sanitarie rese dalle strutture pubbliche o da strutture private accreditate al Servizio sanitario nazionale.

www.acliservizi.it

Norme generali per una corretta alimentazione: è così difficile?



Spesso siamo bombardati da una serie di indicazioni dietetiche che ci seguono e perseguono in ogni momento. Viene allora spontaneo definire alcuni consigli generali che tutti noi dovremo seguire, soprattutto gli atleti, e rra di loro i nostri giocatori oltre che le persone normali.

1. E' opportuno che la nostra alimentazione sia suddivisa in **3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini intermedi (a metà mattina e metà pomeriggio)**. È importante consumare **la prima colazione**, che dovrebbe contenere almeno il 15-20% delle calorie totali. Il pasto "principale" dovrebbe essere il pranzo.

2. Il consiglio è di mangiare lentamente, masticando bene, in un ambiente tranquillo e senza disturbi di alcun tipo.

3. Non ascoltare chi dice che per "fare una dieta" vanno eliminati pasta, pane, pizza e carboidrati. Essi devono essere presenti nella nostra alimentazione anzi dovrebbero rappresentare circa il 50% delle calorie che assumiamo. Privilegiare i carboidrati integrali se possibile.

4. **La verdura** non deve mancare e può essere consumata in quantità libera. È indifferente che sia cruda o cotta, anche se la verdura cotta, se consumata troppo spesso, perde parte delle proprietà nutrizionali. Meglio quindi preferire quella di cruda e di stagione. Consumarne di colori diversi, perché al colore sono legati micronutrienti diversi.

5. **La frutta** va consumata nella quantità massima giornaliera di 500 - 750 g (circa 3 frutti di medie dimensioni), **preferibilmente di stagione** e di diversi colori, perché al colore sono legati diversi micronutrienti necessari.

6. Nella scelta giornaliera degli alimenti **preferire quelli più ricchi in fibre vegetali** (verdure, legumi, pane e pasta integrali), utili per promuovere la funzionalità della nostra flora batterica e del nostro apparato intestinale.

7. **I legumi** sono un alimento poco consumato che, **assieme ai cereali** (pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e piselli), rappresentano un'ottima alternativa al secondo piatto (2 -3 volte in settimana).

8. Molte volte chi ha la responsabilità di cucinare i pasti si chiede con quale frequenza i vari piatti vadano consumati durante la settimana. Questa è la frequenza consigliata: carne 3 volte, pesce 3-4 volte, legumi 2-3 volte, formaggio 2 volte, prosciutto o sostituti 1 volta, tonno o sgombrò 1 volta, uova 1-2 volte/settimana. Attenzione a non considerare il formaggio come alimento aggiuntivo nel pasto: è un vero e proprio secondo vero e quindi non da associare ad altre fonti proteiche.

9. **Limitare i grassi di origine animale** (lardo, strutto, margarine, panna); e preferire olio di derivazione vegetale (olio extra vergine di oliva a crudo) e, per evitare eccessi, distribuirlo con un cucchiaino per valutare la quantificazione (non più di 4 cucchiaini di olio sia per cucinare che come condimento).

10. **Limitare il consumo di zucchero** semplice, miele, marmellata, caramelle, dolci e pasticceria e bevande zuccherate. Queste ultime contengono un quantitativo pari a circa 10 cucchiaini da minestra di zucchero per ogni litro di bevanda.

11. **Limitare il consumo di vino**, birra. Evitare il consumo di superalcolici, amari e aperitivi se non in occasioni particolari.

12. **Limitare il consumo di sale**. Attenti ai prodotti che in genere non si associano al gusto salato (es. il prosciutto crudo). Al posto del sale usare erbe aromatiche (salvia, rosmarino, prezzemolo).

13. Scegliere **metodi di cottura** idonei a preservare al meglio il valore nutrizionale degli alimenti.

14. Consumare almeno **un litro di acqua al giorno (molta altra acqua è contenuta negli alimenti)**.

15. Mantenere uno **stile di vita attivo** e praticare attività con regolarità: fare movimento tutti i giorni per almeno 30' - 45'.

LA SCHEDA

Il dottor Carlo Pedrolli, è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Padova e specializzato in Medicina Interna, in Cardiologia e in Scienza dell'Alimentazione. Attualmente è il Responsabile del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale S. Chiara di Trento dove si occupa di tutte le principali tematiche nutrizionali.

È impegnato anche nell'implementazione di sistemi di ristorazione ospedalieri e comunitari, con la supervisione nutrizionale di sistemi di catering che si avvalgono di metodologie all'avanguardia come il cook & chill. Ha presentato in congressi nazionali numerose comunicazioni e poster. È professore a contratto presso l'Università di Verona presso la Laurea per Igienisti Dentari e la Laurea in Scienze Infermieristiche.

Ha curato come autore e coautore la pubblicazione di numerosi lavori scientifici inerenti la disciplina della Dietetica e Nutrizione Clinica.



Dott. Carlo Pedrolli

IL GUSTO DI FARE COMUNITÀ



DA 40 ANNI A SOSTEGNO DEL NOSTRO TERRITORIO

Per noi di Risto3 la ristorazione sostenibile passa attraverso la costruzione di un sistema che favorisce economicamente il territorio e le comunità in cui operiamo. Sosteniamo e collaboriamo con organizzazioni attive nella sfera sociale, culturale e sportiva del territorio, promuovendo manifestazioni ed eventi di sensibilizzazione.

Nel 2019 Risto3 ha sostenuto più di 50 Associazioni del territorio.





**QUALITA'
IN FINITURE
INTERNE
ED ESTERNE**

WSI

**PITTURE
CARTONGESSI
RISTRUTTURAZIONI**



Sede operativa   0461 24 03 73
via Salorno 6 • 38121 Trento (Tn)
www.wsifiniture.it   info@wsifiniture.it

 **CONAD**
Persone oltre le cose



**Per te che sei più
sensibile al mondo**

Verso Natura, con le sue linee BIO, EQUO, VEG ed ECO, incarna una tendenza sempre più diffusa e indica una direzione fatta di sostenibilità. Le nuove esigenze di tanti consumatori si rispecchiano pienamente nelle nuove linee di prodotti. Benvenuti sulla strada che passando da Conad vi porta a Verso Natura!





GOLD PARTNER



Come superare gli attriti nello spogliatoio

10 REGOLE SEMPLICI ED EFFICACI DA APPLICARE QUANDO IL GRUPPO NON È UNITO

Le dinamiche nelle relazioni fra compagni di squadra non sono sempre semplici. In ogni ambiente, infatti, ci sono obiettivi, interessi e necessità che a volte portano le persone a remare in direzioni opposte. Sono tantissimi gli esempi di squadre costruite per vincere assemblando fior di campioni che si sono poi ritrovate a leccarsi le ferite per i pessimi risultati conseguiti in campo a causa della poca armonia all'interno del gruppo. Per superare quelle fasi in cui comunicare risulta complicato, è allora necessario seguire le regole di buon senso contenute nel seguente decalogo.

1. Innanzitutto, bisogna porsi la domanda: «Cosa posso fare io, che magari non ho ancora messo in pratica, per migliorare la situazione?»
2. Efficace in tal senso è farle anche agli altri le domande, come quando si è piccoli, finché ogni dubbio è fugato.
3. Alle domande segue l'ascolto attivo, cioè la capacità di valutare con attenzione le opinioni, i punti di vista e anche le critiche dei compagni di squadra.
4. È poi indispensabile esprimere i propri dubbi, punti di vista, opinioni, desideri, critiche e aspettative, avendo cura di metterci educazione e chiarezza.
5. Inoltre, anche se risulta per alcuni un po' complicato, vanno ammessi i propri errori in trasparenza partendo da un dato di fatto: ogni persona a questo mondo ne commette.
6. Indispensabile è pure condividere onori ed oneri. Vincere è merito di tutti come lo è perdere, quindi il proprio pezzo di responsabilità va preso.
7. Così come ha un effetto molto distensivo evitare di puntare il dito contro chi ha commesso un errore o, addirittura, chi vorremmo facesse da parafulmine.

“Ritrovarsi insieme è un inizio, restare insieme è un progresso, ma riuscire a lavorare insieme è un successo.” - Henry Ford -



Enzo Passaro
Formatore e Speaker Ufficiale del Trento

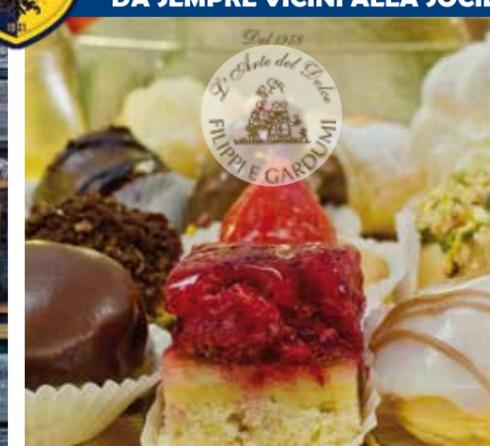
8. Piuttosto, visto che a tutti piace ricevere un premio, fa molto bene al clima valorizzare e gratificare i compagni protagonisti di buone prestazioni.
9. Se a un altro membro del gruppo capita di attraversare il classico periodo “no”, meglio aiutarlo facendogli notare quali azioni migliorative può attuare.
10. Altrettanto di esempio per stimolare spirito collaborativo è rendersi disponibili a dare una mano nelle piccole attività quotidiane.

La costanza nell'applicazione di queste semplici regole fa ovviamente la differenza. Quando la situazione è già abbastanza compromessa, vale invece la pena affidarsi ad esperti del settore per prendere consapevolezza dei comportamenti individuali e di gruppo, e velocizzare così i processi di costruzione e stabilizzazione.



MAESTRI DI HOSPITALITY

DA SEMPRE VICINI ALLA SOCIETÀ DELLA COMUNITÀ





silver partner

partner sostenitori





PIÙ È AMBIZIOSO IL PROGETTO, PIÙ IMPORTANTI SONO I DETTAGLI.

CHE SI TRATTI DI CALDAIE A CONDENSAZIONE, POMPE DI CALORE O VENTILAZIONE MECCANICA, **WOLF TI AIUTA A MANTENERE LA GIUSTA TEMPERATURA E IL GIUSTO GRADO DI UMIDITÀ IN CASA, GARANTENDOTI UNA QUALITÀ ABITATIVA MIGLIORE E IL GIUSTO RISPARMIO ENERGETICO.**