



# cseNews

- cliccare sui testi  
o sui numeri delle  
pagine per entrare  
- cliccare sul bottone  
rosso a fondo  
pagina per tornare  
alla prima

Magazine quindicinale on line - [www.csen.it](http://www.csen.it) - [news@csen.it](mailto:news@csen.it)

## Presentazione CSEN a Malta

**S**i è svolta recentemente, nella Sala Convegni del Grand Hotel "Vivaldi" di Malta la presentazione del CSEN Malta, emanazione del CSEN Nazionale, alla presenza del Ministro per lo Sport, la Ricerca e l'Innovazione, hon. Chris Agius.

**CONTINUA A PAG. 2**



## In questo numero

(cliccare sui numeri)

- 2** Il CSEN a Malta
- 4** Corsi per i dirigenti
- 5** Progetto "Nella Rete"
- 6** Campionato di agility
- 7** Campionato di danza
- 8** Nuova sede del CSEN
- 9** Accordo Csen-Simdo
- 10** Attività multidisciplinari
- 11** "Infernale mud run"
- 12** Corso di fitness
- 13** Campionato di mtb
- 14** Rassegna di danza
- 15** Ju jitsu Csen ad Atene
- 16** Ufficio CSEN energia
- 17** Scuola olistica CSEN

## Campionato CSEN di agility



**I**l Centro Cinofilo Indiana Kayowa di Massimo Perla conferma, ancora una volta, il profilo di eccellenza organizzativa e tecnica che determina la costante visibilità mediatica del CSEN. Il successo del campionato prelude al mondiale WAO.

**CONTINUA A PAG. 6**

## La Direzione Nazionale CSEN promuove corsi di formazione per i dirigenti sportivi

**N**ell'ottica di potenziamento dell'organizzazione CSEN sul territorio, la Direzione Nazionale dell'Ente, sulla base delle indicazioni provenienti da precedenti edizioni, ha programmato per i quadri direttivi dei Comitati periferici dell'Ente, l'effettuazione nel 2015, di tre Corsi di formazione per Dirigenti Sportivi, così articolati:

**- SUD ITALIA (Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia) - Reggio Calabria, 10/11/12**

Aprile - Grand Hotel Excelsior, via Vittorio Veneto 66

**- CENTRO ITALIA (Campania, Lazio, Abruzzo, Molise, Umbria, Marche, Toscana, Sardegna) - Roma, 8/9/10 Maggio - Colony Hotel, via Monterosi 18**

**- NORD ITALIA (Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige, Liguria, Emilia Romagna) - Torino, 25/26 e 27 settembre**

**PAG. 4**

## The Malta news: la presentazione del CSEN Malta 2015



Si è svolta recentemente, nella Sala Convegni del Grand Hotel "Vivaldi" di Malta la presentazione del CSEN Malta, emanazione del CSEN Nazionale. Alla presenza del Ministro per lo Sport, la Ricerca e l'Innovazione, hon. Chris Agius, il delegato CSEN di Malta (nella sua qualità di Presidente della Federazione Maltese di judo, nonché Segretario Generale dell'European Judo Union) mr. Envic Galea ha illustrato ai presenti le linee programmatiche e la ragion d'essere del CSEN in Italia. I presenti, nella loro qualità di esponenti dello

sport maltese e delle relative federazioni, hanno chiesto delucidazioni e chiarimenti su scopi ed obiettivi del CSEN nell'isola; sono state fornite loro ampie ed esaurienti spiegazioni dalla delegazione italiana presente all'evento. Le linee programmatiche attuali prevedono un incremento delle attività sportive specialmente nei settori del karate, del judo, della danza, e del basket; e per quanto riguarda la parte culturale si prevede la messa in cantiere di un concorso per gli studenti medi sia italiani che maltesi. Il Ministro, dichiarandosi più che interessato all'impostazione data dal CSEN alle proprie attività, ha ringraziato i presenti della loro disponibilità e si è riservato di approfondire i singoli particolari in una successiva riunione ristretta. La delegazione italiana ha visto la partecipazione del dr. Rosario Perri, Presidente del CSEN Malta Club Italia di Roma, della dr.ssa Francesca Formuso, Presidente del Comitato Regionale CSEN Emilia Romagna, della dr.ssa Maura Catalani, dell'Ufficio Educazione Fisica del Provveditorato agli Studi di Roma; e dei sigg. Gianfranco Sartini e Paolo Zerbino, Presidenti dei Comitati Provinciali CSEN rispettivamente di Bologna e Milano. La Presidenza Nazionale CSEN era rappresentata in loco dal



(continua a pagina 3)

Con l'hon. Agius: R. Perri, P. Zerbino, M. Catalani, G. Sartini, F. Formuso, E. Galea

## The Malta news: la presentazione del CSEN Malta 2015



*La delegazione in visita ad una struttura sportiva.*



*La riunione ristretta al Ministero dello Sport*



*La delegazione a scuola*

prof. Michele Soraci, Procuratore Sociale dell'Ente. In tempi brevissimi (cosa di cui siamo grati al Ministro hon. Agius) è stata tenuta una riunione ristretta tra il Ministro stesso, Envic Galea, Francesca Formuso e Michele Soraci per stabilire le attività da porre in cantiere entro i primi giorni del 2016.

A tale scopo Envic Galea si è fatto promotore di un paio di incontri tra lui stesso, Michele Soraci e Kenneth Abela, Presidente della Federazione Maltese di Karate, per chiedere ufficialmente il patrocinio della WKF per una gara internazionale di karate CSEN da tenersi a Malta.

Il Presidente Abela si è dimostrato molto disponibile al riguardo, precisando alcuni particolari tecnici (numero di tatami, fabbisogno di arbitri internazionali, ecc.) che verranno definiti non appena verrà concesso il patrocinio richiesto.

Per quanto riguarda infine il Ministro hon. Agius, è stato richiesto il patrocinio del suo Ministero per una manifestazione culturale, sotto forma di concorso, per gli studenti tra i 12 ed i 14 anni italiani e maltesi, concorso del quale è in avanzata gestazione il relativo regolamento, a cura del CSEN Malta Club Italia, nella sua qualità di organizzatore.

Si è anche puntualizzato che alcune attività di tipo sportivo-culturale rientrano nel gruppo di attività da incrementare con scambi bilaterali e con manifestazioni promozionali a carattere sociale; uno degli esempi riguarda la scherma storica, alla luce di un recupero di antiche radici comuni tra l'Italia e l'isola di Malta.

*(Fran.Form.)*

---

**TRE STEP NORD - CENTRO - SUD**


---

## La Direzione Nazionale CSEN promuove corsi di formazione per i dirigenti sportivi

Nell'ottica di potenziamento dell'organizzazione CSEN sul territorio, la Direzione Nazionale dell'Ente, sulla base delle indicazioni provenienti da precedenti edizioni, ha programmato per i quadri direttivi dei Comitati periferici dell'Ente, l'effettuazione nel 2015, di tre Corsi di formazione per Dirigenti Sportivi, così articolati:

**- SUD ITALIA (Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia)**

*Reggio Calabria, 10/11/12 Aprile – Grand Hotel Excelsior, via Vittorio Veneto 66*

**- CENTRO ITALIA (Campania, Lazio, Abruzzo, Molise, Umbria, Marche, Toscana, Sardegna)**

*Roma, 8/9/10 Maggio – Colony Hotel, via Monterosi 18*

**- NORD ITALIA (Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige, Liguria, Emilia Romagna)**

*Torino, 25/26 e 27 settembre*

---

## Seminario internazionale di arti marziali

Recentemente si è svolto a Cles un seminario di Arti Marziali organizzato dal comitato Regionale CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) Trentino A. Adige che a visto un alternarsi di circa 120 atleti sul tatami della palestra del Centro per il Tempo Libero di Cles. Un successo pieno quello ottenuto nella borgata di Cles, spiega il coordinatore M° Ivan Micheli, mesi di lavoro organizzativo ma pienamente appagati per lo sforzo visto il risultato ottenuto. Merito dell'interesse al seminario v'è sicuramente alla caratura notevole dei docenti che si sono alternati durante gli intensi due giorni, il protagonista più atteso che non ha deluso le aspettative era il Maestro José Rivera Buzon di Madrid referente unico del sistema operativo dedicato alle forze dell'ordine NIHON TAI POLICIAL, il Maestro Daniele Mazzoni di Forlì direttore e referente del NIHON TAI JITSU ITALIA, la Maestra Sonia Ramos Ayuso istruttrice della Guardia Civil a Madrid e il Maestro Maurizio Di Giuseppe di Roma referente Fijlkam per la regione Lazio. Gli onori di casa in fase di apertura dello stage sono stati fatti dal sindaco di Cles dott.ssa Maria Pia Flaim, la quale si è complimentata per l'iniziativa, un saluto lo ha portato l'assessore allo sport di Cles Luciano Bresadola e non poteva mancare il saluto del Presidente Regionale del CSEN Diego Valentini. Un particolare ringraziamento per la sensibilità dimostrata al comune di Cles e alla Cassa Rurale di Tuenno-Val Di Non.



## PROGETTO “NELLA RETE”

# A Roma seminario “Parlare in Europa: politiche di coesione e programmazione europea”



Recentemente si è svolto a Roma il quarto dei sette seminari “Parlare in Europa – Politiche di Coesione e Programmazione Europea” previsti nel progetto Nella Rete, “New European Language” N.E.L.LA RETE con Qualità e Risultati, un progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. La giornata si è aperta con l'intervento di Mario Pappagallo, Vice Presidente e Presidente del Comitato Provinciale CSEN Roma, il quale ha sottolineato l'importanza per le realtà sportive di stare dentro ai processi culturali e di sviluppo che l'Europa propone e di come “il CSEN apre le porte all'Europa.”

Sono seguiti i saluti Istituzionali del Presidente del CONI Lazio, Riccardo Viola, e dell'Assessore alle Politiche Sociali e Sport Regione Lazio, Rita Visini. Il Seminario articolato sull'intera giornata, è stato pensato per offrire l'opportunità di entrare

nel merito dell'attuale dibattito sui finanziamenti europei con l'intento di accrescere le competenze sul tema, coinvolgendo i partecipanti nella conoscenza delle opportunità regionali promosse dall'Amministrazione. Due sono stati gli argomenti tematici affrontati: il primo relativo alle Politiche di Coesione Regionali ed il secondo relativo alla Programmazione Europea.

Relativamente alle Politiche di Coesione Regionali e nell'ottica di valorizzare e sostenere l'impegno istituzionale della Regione Lazio, il Seminario ha voluto focalizzarsi sulla visione programmatica regionale che ha individuato nei “45 progetti per il Lazio” alcune priorità di intervento per uno sviluppo intelligente, sostenibile e inclusivo del territorio laziale, che rappresentano un'opportunità concreta per cittadini, associazioni, imprese e istituzioni del Lazio, offrendo la possibilità di divenire protagonisti consapevoli. Nell'ambito della Programmazione Europea, grazie alle specifiche competenze dei relatori invitati ad intervenire, il seminario ha voluto contribuire concretamente all'aumento delle competenze per riuscire a cogliere le numerose opportunità messe a disposizione della Comunità Europea. Hanno partecipato come relatori: Rita Sassu per Europe for Citizens Point Italy, ed ha illustrato il “Programma Europa per i cittadini 2014-2020”; Marco Valenti dell'Agenzia per la Coesione Territoriale “Processi decisionali dell'accordo di Partenariato 2014-2020 con l'Europa ed analisi dello stato attuale”; Alessandra Tomai, Dirigente Area Programmazione, Offerta Formativa e Orientamento dell'Assessorato Formazione Ricerca, Scuola e Università Regione Lazio; Sara Pietrangeli, Agenzia Nazionale per i Giovani “Presentazione delle attività nell'ambito

del Programma Erasmus+ relativo al settore gioventù”; Adriana Cali, Europe Direct Lazio, ha presentato le “Attività del Programma Erasmus+ relative alla Scuola e all'Educazione degli Adulti; Matteo Bovis, Coni Area Progetti Speciali, “Lo sport acquista cittadinanza nella nuova programmazione europea.

Novità ed Opportunità per gli Organismi Sportivi”. Ha chiuso la giornata Andrea Bruni, Responsabile Ufficio Progetti CSEN, “Costruire le Condizioni per far finanziare un progetto e saperlo gestire con successo. Concertazione delle risorse, chiarezza degli obiettivi e trasparenza nella valutazione dei risultati raggiunti saranno gli elementi su cui fondare la nuova Programmazione Europea. I prossimi tre seminari in programma: 10 Aprile Sassari, 18 Aprile Padova, 16 Maggio Grosseto.



**ORGANIZZATO A ROMA DALL'INDIANA KAYOWA DI MASSIMO PERLA**

## **Straordinario successo del campionato CSEN di agility in vista del mondiale WAO a maggio**



Recentemente, presso il Flaminia Sport & Fun Center di Via dei Due Ponti 115 a Roma, si è svolta la seconda finale del Campionato di Agility CSEN. L'evento, organizzato dal centro cinofilo Indiana Kayowa di Massimo Perla, è la seconda manche (la prima si è svolta presso il Dog City di Modena il 17 e 18 Gennaio) di una competizione che arriva alla fine di un campionato svoltosi durante tutto il 2014 e che ha visto coinvolti più di 2000 binomi in un totale di 152 gare regionali. Cinquecento di loro hanno conquistato il diritto di partecipare alle competizioni finali. Di questi in 400 si sono regolarmente iscritti e sono in ballo non solo per il titolo di Campione Nazionale CSEN, ma soprattutto per conquistare un posto nella squadra nazionale che rappresenterà l'Italia al campionato del mondo WAO a Maggio 2015 in Olanda. Grande successo ed entusiasmo per tutti i due giorni della prima manche e, a giudicare dalla trepidazione che traspare dei social network legati all'evento è legittima la massima soddisfazione per CSEN. L'atmosfera di questa manifestazione è da sempre molto distesa e allegra nonostante l'importanza dell'evento e gli atleti sono stati accolti con un omaggio di iscrizione ricchissimo come in nessun altro circuito che comprendeva una quindicina di gadget offerti dai due Sponsor Royal Canin e Advantix e soprattutto la tanto ambita felpa CSEN! Grande afflusso di pubblico che non ha perso l'occasione di vedere in azione i migliori binomi italiani raccolti in un'unica manifestazione. Il Centro Cinofilo Indiana Kayowa di Massimo Perla conferma, ancora una volta, il profilo di eccellenza organizzativa e tecnica che determina la costante visibilità mediatica del CSEN.

## A PESCARA

## Campionato nazionale CSEN di danza classica e neo-classica

Il CAMPIONATO C.S.E.N. "PESCARA 2015", è organizzato dal Comitato Regionale Abruzzese C.S.E.N. e si svolgerà in data unica il 19 Aprile 2015, a PESCARA nel Teatro "Ennio Flaiano" Lungomare Cristoforo Colombo 120. La partecipazione al concorso è riservata alle Associazioni affiliate C.S.E.N. ed i partecipanti devono essere tesserati per l'anno in corso.

Il Campionato Nazionale e Regionale si articola nelle seguenti discipline, categorie e specialità: Settore COREUTICHE COREOGRAFICHE STREET DANCE. Disciplina Classica Fantasy dance Hip Hop Contemporanea Modern ShowDance Videodance.

L'organizzazione, sentita la giuria, potrà spostare arbitrariamente una esibizione da un settore, una disciplina, una categoria o una specialità ad un'altra, qualora questa non corrisponda a quanto indicato nella scheda di iscrizione, qualora i partecipanti per un SETTORE/DISCIPLINA/CATEGORIA fossero inferiori a n.4 iscritti, verranno accorpate le esibizioni in gara e/o si potrà scegliere di partecipare nella sessione delle ESIBIZIONI.

### DEFINIZIONE DELLE CATEGORIE:

Rientrano nelle suddette categorie gli allievi divisi in base al loro anno di nascita: Categoria Baby-danza 5-8 (dal

2007 al 2010); Allievi 9-12 (dal 2003 al 2006); Juniores 13-15 (dal 2000 al 2002); Seniores 16-18 (dal 1997 al 1999); Over 19 in poi (1996 e precedenti). FUORI QUOTA La Categoria di appartenenza di ogni gruppo è individuabile in relazione all'età suddetta con possibilità di fuori quota. Il fuori quota è determinato dal numero dei componenti del gruppo; ogni 4 elementi è ammesso un solo fuori quota. L'uso delle punte: è accettato solo a partire dai 11 anni di età. (anno 2004). DEFINIZIONE DELLE SPECIALITÀ: Rientrano nelle suddette specialità le esibizioni in base al numero degli effettivi partecipanti: Solisti Esibizioni con 1 partecipante SOLO per le categorie Allievi, Juniores, Seniores e Over; Passo a Due/Duo Esibizioni con 2 partecipanti SOLO per le categorie Allievi, Juniores, Seniores e Over; Gruppi Esibizioni con +di 2 partecipanti; Piccoli gruppi da 3 a 8 elementi; Grandi gruppi oltre 8 elementi. Per info: danzacsen@gmail.com

## IN UMBRIA

## Inaugurata la nuova sede regionale CSEN con il Centro Tecnico Sportivo



Recentemente a Torchiagina di Assisi, località adiacente l'aeroporto Nazionale San Francesco di Assisi, è stata inaugurata la "Nuova Sede Regionale e Centro Tecnico Sportivo del CSEN COMITATO REGIONALE UMBRIA". La nuova location va ad integrare i riferimenti Csen dell'Umbria storici di Via Santini di Elce-Pg, di Via Magnolia di Ripa -Pg e di Via Rossini di Terni. Dopo l'Inno Nazionale e l'alzabandiera, hanno mirabilmente rallegrato l'avvenimento i bravissimi e spettacolari sbandieratori e tamburini della AC GRUPPO STORICO SPORTIVO SBANDIERATORI CITTÀ DI AMELIA, accompagnati e guidati dal Presidente Alessandro Quadraccia e i Cavalieri della ASD DOC RANCH dell' Istruttore Sergio Ricci che si sono esibiti, con i propri cavalli, in esercizi di

esempio di Doma Dolce e Monta Western. Tante persone e dirigenti sportivi hanno reso omaggio al Csen Umbria con la propria presenza. Tra gli altri, il Presidente Fabrizio Paffarini, affiancato dall'immane Presidente Nazionale Francesco Proietti, dai Presidenti Provinciali di Terni e Perugia Nicola Di Staso e Giuliano Baiocchi e dal Presidente del Coni Regionale Generale Domenico Ignozza, ha voluto ringraziare e premiare la vicinanza e amicizia della Dirigente Nazionale Csen Francesca Baldi, il Segretario Nazionale Csen Tommaso D'Aprile, il Presidente Provinciale Csen di Macerata Giuseppe Lambertucci. Il Presidente del Comitato Paralimpico Umbria Paolo Taddei, la Referente del Settore Fiscale Csen Umbria Dott.ssa Nadia Temperini, la Referente Settore Danza Juna Fiorucci, il Referente Centroitalia Arbitri Karate Leonardo Belardi, il grande Referente Nazionale Csen Judo Franco Penna e altri dirigenti di Società Affiliate sono stati anche essi oggetto di omaggi e grandi attestazioni di stima e riconoscenza per gli importanti contributi prodotti a vantaggio del nostro Ente Csen. La mattinata si è conclusa con un ricco banchetto conviviale e con la visita ai locali, comprensivi di Sede Tecnica, Centro di Formazione e spazio Agility ed Equestre.



## EDUCATORE ALIMENTARE

# Accordo fra il CSEN e la SIMDO (Società Italiana Metabolismo Diabete Obesità)



Dr. Giuseppe Pipicelli



Dr. Francesco De Nardo

Il CSEN, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, ha stipulato un accordo di collaborazione con la SIMDO MEDICA (Società Italiana Metabolismo Diabete Obesità). Il CSEN opera nel campo della promozione sportiva da oltre quarant'anni e da tempo era insistente la necessità di un riconoscimento che si estendesse al di fuori dell'ambito prettamente sportivo e abbracciasse anche quello medico. La finalità di questa cooperazione è infatti quella di accreditare ulteriormente le figure professionali che usciranno dai futuri corsi di formazione CSEN. L'accordo sperimentale, parte dalla CALABRIA ed è nato dall'incontro tra

il membro della Direzione Nazionale CSEN dott. Francesco De Nardo, il dottor Giuseppe Pipicelli, diabetologo e presidente regionale SIMDO e il dottor Giuseppe Musolino, nutrizionista e docente Nazionale CSEN. La collaborazione prenderà vita a partire dalla prossima edizione del corso per l'acquisizione della qualifica di Educatore Alimentare. Tale corso si rivolge a tutti quei soggetti che in qualche modo abbiano a che fare nei propri ambiti professionali: PERSONAL TRAINER, ISTRUTTORI QUALIFICATI, LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE, DIPLOMATI ISEF) con gli aspetti legati al mondo della nutrizione sportiva. L'obesità è ai suoi massimi storici ed è ormai acclarata in ambito scientifico internazionale l'importanza primaria di alimentazione e sport, tanto a fini preventivi quanto terapeutici. Il campo della nutrizione, inteso sia come elaborazione di piani alimentari che come valutazione dello stato nutrizionale di soggetti sani e/o malati, non rientra tra le competenze operative di un istruttore. Si tratta di un compito spettante ad apposite figure specialistiche, competenti per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione delle norme alimentari. Tuttavia si è resa urgente la formazione di figure professionali abilitate a promuovere un corretto stile di vita. L'Educatore alimentare è appunto una di quelle figure che meglio può ricoprire questo incarico, un ruolo intermedio tra l'istruttore e il medico professionista autorizzato a operare a tutti gli effetti nel campo della nutrizione. Il programma del corso comprende lo studio dei principi alimentari e dei processi digestivi, l'analisi delle etichette alimentari, l'approfondimento della nutrizione in condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, accrescimento, terza età) e patologiche (obesità, celiachia, diabete, ipertensione, allergie e intolleranze).

Un capitolo particolare è dedicato al rapporto tra psiche e alimentazione, e dunque ai possibili risvolti dei principali disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder, bigoressia, ortoressia ecc.). Naturalmente, operando il CSEN nel campo sportivo, non può mancare un capitolo dedicato alla nutrizione sportiva e all'utilizzo dei principali integratori dietetici nelle varie discipline. Il corso di educatore alimentare CSEN/SIMDO partirà a marzo del 2015 presso le modernissime sale corsi della Visa Sport di Marcellinara (CZ) che da 5 anni sono sede corsi del Centro Nazionale di Formazione CSEN di Catanzaro e si estenderà in seguito su tutto il territorio nazionale per qualunque Comitato Provinciale ne facesse richiesta.



Dr. Giuseppe Musolino

## A PALERMO

## Una qualificata attività multidisciplinare per primeggiare in Sicilia



Palermo rappresenta per il CSEN Nazionale un fiore all'occhiello per le attività qualitativamente valide realizzate negli ultimi anni. Il Comitato Provinciale CSEN Palermo - presieduto da Pietro Civiletti che ricopre anche l'incarico di componente la Direzione Nazionale dell'Ente - ha divulgato un calendario ricco di eventi di prima categoria, in evidenza fra tutti la "Prima prova del Campionato provinciale di ginnastica artistica femminile" che si svolgerà il giorno 29/03/2015 presso l'impianto sportivo di Villagrazia di Carina dalle ore 9.00. Numerosissime altre manifestazioni di altre discipline sportive altamente valorizzate da uno staff tecnico di alto livello professionale. La corsistica di formazione e di aggiornamento tecnico segue da vicino la dinamica della promozione sul terreno. Fra gli altri segnaliamo il corso si è svolto recentemente a Palermo presso la palestra Marinella sita in via Caduti sul Lavoro,21. E' stato un alto momento formativo per gli operatori ed istruttori di ginnastica artistica. Per le informazioni relative alla disciplina fare riferimento alla responsabile regionale Ginevra Civiletti tel. 3339595023. Da evidenziare la qualificata attività di nuoto e nuoto sincronizzato.



**9 MAGGIO 2015 A FIRENZE**

## La nuova disciplina “infernale mud run” si colloca fra gli off limit sports

La partecipazione di circa 1000 concorrenti ha decretato il successo della prima edizione: forte di questa esperienza l'Associazione Italian Sport Lab - affiliata CSEN Firenze -, con il patrocinio del Comune di Signa e della Regione Toscana, annuncia la seconda edizione della corsa INFERNO per Sabato 9 maggio a Firenze, al Parco dei Renai. INFERNO è una Mud Run o Obstacle Course Race (OCR) di quelle che spopolano negli USA con oltre 3,5 milioni di partecipanti nel 2014 (cfr @racefacts) e che in Italia stanno conquistando sempre più appassionati. INFERNO è una corsa di circa 12km su terreno variegato costellato di stacoli naturali o artificiali: un percorso dedicato alla corsa mescolata con avventura e divertimento.

INFERNO è un evento di ispirazione mondiale ma tutto italiano, nasce dalla passione di Italian Sport Lab, dalla volontà di promuovere, su territorio italiano, l'affascinante mondo delle MudRun. Lo scopo principale per chi corre all'INFERNO è superare i propri limiti con l'unico obiettivo di giungere alla fine del percorso senza lasciarsi scoraggiare dagli ostacoli che si dovranno affrontare! Verranno premiati l'originalità, lo spirito di squadra e la capacità di non arrendersi. Viene incentivata anche la partecipazione in gruppo. Chi vuole toccare il cielo con un dito deve correre all'INFERNO!! Le novità del 2015 sono un percorso e degli ostacoli tutti nuovi, la possibilità di personalizzare il pettorale con il soprannome, la possibilità di creare un team (anche questo riportato sul pettorale) e altre novità che verranno annunciate più avanti.

Inoltre per chi non riesce a mettere a tacere il proprio spirito competitivo c'è la possibilità di correre per vincere, partendo nel primo girone, in tal caso sarà necessario presentare un certificato medico agonistico BI. Anche per il primo girone resta valido lo spirito di aiuto e assistenza reciproca lungo il percorso, all'inferno la compagnia è tutto e una mano non si deve negare a nessuno! INFERNO è una corsa appassionante, una gara avvincente adatta a tutti per divertirsi sul serio ed in sicurezza. Occorre avere almeno 18 anni, un certificato medico di buona salute e tanta voglia di dare il meglio di sé!

Confermata la collaborazione tecnica con Under Armour che fornirà le maglie ufficiali della manifestazione,

il cui disegno sarà scelto come lo scorso anno dai partecipanti su internet. Una giornata dannatamente divertente quindi pensata per tutti i valorosi che avranno il coraggio di addentrarsi per la selva oscura e per tutti i diavoli che faranno il tifo per loro! Un evento indimenticabile da raccontare con quell'orgoglio genuino che ogni “Mudder” porterà dentro di sé dopo essere stato capace di andare e tornare dall'inferno. Iscrizioni: [www.infernorun.it](http://www.infernorun.it) (informazioni Ambra Chesi - [ambracsen@gmail.com](mailto:ambracsen@gmail.com)).



**COMITATO REGIONALE CSEN BASILICATA****Corso di formazione e di aggiornamento nel settore fitness (disciplina pilates)**

Il Comitato regionale CSEN di Basilicata, nel proprio programma delle attività sportive e di formazione, apre la stagione tecnica annuale con un primo corso di aggiornamento e inizio formazione nel settore di fitness, in particolare nella specialità del Pilates, disciplina molto seguita nelle strutture sportive affiliate. In realtà trattasi di attività motoria con diverse forme di pratica, molte si basano su esercizi di allungamento muscolare; fondamentali sono la respirazione, la concertazione e l'equilibrio. Tutti questi elementi di base sono stati elaborati dal suo fondatore Joseph Pilates, maestro di karate che è riuscito in modo geniale ad elaborare tale metodo per la realizzazione ed il mantenimento di un corpo sviluppato uniformemente con un'armonia mentale in grado di svolgere quotidianamente i molti e vari compiti con naturalezza, felicità e con piacere.

Difatti trattasi di un'attività scevra di ore di contorsione forzate e fatte in modo approssimativo ma di poco movimento ben programmato ed eseguito con precisione in una sequenza bilanciata. Tecnico e formatore del Pilates CSEN lucano non poteva essere che un altro tecnico di karate ed ex atleta, nonché ex campione italiano, che oggi da professionista veste il ruolo di tecnico e di dirigente sportivo, il dr. Raffaele Gustato, laureato in scienze motorie, insegnante di Mat e Reform, ex conduttore e consulente RAI di programmi sul fitness : "Uno mattina", rubrica fitness, "RAI 1", "Musica e salute" RAI 2, ospite "TMC ora LA7" rubrica sul fitness; Tale esperienza professionale ha permesso alle allieve di impegnarsi in un clima di totale full immersion e rendere così gli appuntamenti tecnici molto apprezzati e seguiti. Di certo il Comitato reo dell'esperienza acquisita, metterà in campo altri appuntamenti di studio e approfondimento di tali tematiche, in modo che tutti possono in itinere seguire le lezioni.

Sandrino Caffaro



## A SAVONA

## Il programma del campionato giovanile mtb CSEN - UCE 2015

**Campionato provinciale giovanile MTB - Csen-Uce 2015**  
**Promozionale per ragazzi dai 6 ai 14 anni**

Parzialità per i genitori di provare i bambini insieme ai propri figli  
 L'acquisizione di una responsabilità per eventuali danni arrecati a persone, cose ed animali durante la manifestazione.

A fine Campionato verrà assegnata la maglia di leader provinciale verbale di 1° classificato di ogni categoria da parte della CSEN-UCE, presidente Flavio, ultima prova Carlo 18.11.2014  
 Percorsi ad anello, da ripetere più volte, a seconda della categoria di appartenenza  
 Manifestazioni aperte a tutti gli anni di prosecuzione sportiva.  
 Organizzato il nuovo figlio Servizio Sportivo  
 Spese 30% (Borse) - 1000000000

03 maggio Leris-Ceprino, Team Senza Sente  
 Roby 347065764

14 giugno Morfino, nel Sinerio Altra Biorin  
 Alessio 3475519150

22 giugno Follere, Team Marchio Mar  
 Gianni 3471810072

18 luglio Sarmone, nel GS Sarmone  
 Lorenzo 3471810072

12 settembre Calizzano, Proloco Calizzano  
 Uscite: 114200016 014 7000

28 settembre Quaro, Daviglia  
 Christian 347120005

04 ottobre Quilino, Parco S. Pietro Cavigliano  
 Stefano 3471201114

18 ottobre Cello, Club Zanini  
 Marco 3471207081

Tassa di iscrizione: 12 €  
 Ogni partecipante è assicurato

Info: Roberto 3470805764 - Gianni 3471010072 - Mauro 3474270572



Il Comitato Provinciale CSEN di Savona, validamente guidato dal signor Mauro Diotto, ha varato un ampio programma di attività, nell'ambito della quale primeggia l'attività ciclistica delegata alla UCE (Unione Ciclistica Europea). Il calendario di tale attività prevede una fitta serie di eventi che si snoderanno su tutto il territorio della Liguria e province limitrofe di altre Regioni. Nello svolgimento delle manifestazioni ciclistiche sarà adottato un regolamento che a seguire prevede:

### Categorie ammesse c.s.e.n. - u.c.e.

Cuccioli anni 7 - 9 maschi - femmine  
 Primavera anni 10 - 12 maschi - femmine  
 Esordienti anni 13 - 15 maschi - femmine  
 Allievi anni 16 - 18 maschi - femmine  
 Cadetti anni 19 - 27 maschi  
 Junior anni 28 - 32 maschi  
 Senior anni 33 - 49 maschi  
 Veterani anni 40 - 47 maschi  
 Gentleman anni 48 - 55 maschi  
 S. Gentleman anni 56 - 62 maschi  
 Master anni 63 - 75 maschi  
 Donne 1° anni 18 - 36 femmine  
 Donne 2° anni 37 - 65 femmine

### ATTIVITA' CICLOAMATORIALE AGONISTICA PER FASCIA

1° Fascia anni 19 - 39 (Cadetti / Junior / Senior)  
 2° Fascia anni 40 - 55 (Veterani / Gentlemen)  
 3° Fascia anni 56 - 75 (S.Gentlemen - Master)  
 4° Fascia anni 16 - 18 (Allievi femmine / Donne 1 / Donne 2)

### ATTIVITA' CICLOTURISMO ANNI 10 - 85

Per le categorie dei giovanissimi: Cuccioli-Primavera-Esordienti-Allievi, è obbligatoria la firma di assenso del padre (o di chi ne fa le veci) sulla richiesta di tesseramento. Il passaggio di categoria avviene dal 1 gennaio di ogni anno.  
 Per le categorie di appartenenza: GIOVANI, CADETTI, JUNIOR, SENIOR, VETERANI, GENTLEMAN, SUPERGENTLEMAN, DONNE (categoria unica), ESCURSIONISTI verrà assegnato il punteggio come di seguito riportato: 1°) 25 pts 2°) 20 pts 3°) 15 pts 4°) 10 pts 5°) 5 pts 6°) 4 pts 7°) 3 pts 8°) 3 pts 9°) 3 pts 10°) 3 pts (Esempio n° 10 bikers)

### SOCIETA'

La graduatoria delle società sportive sarà calcolata e stilata in base al maggior numero di partecipanti effettivi (regolarmente iscritti) alla manifestazione. I punteggi saranno così assegnati:  
 1°) 10 punti (10 partecipanti); 2°) 9 punti (09 partecipanti); 3°) 8 punti (08 partecipanti); 4°) 7 punti (07 partecipanti); 5°) 6 punti (06 partecipanti).

**PROMOSSA DAI COMITATI BRINDISI E LECCE****La rassegna nazionale CSEN “Pasqua in danza - Scarpette d’argento 2015”**

I Comitati Provinciali di Brindisi e Lecce organizzano la manifestazione indicata dalla Direzione Nazionale C.S.E.N. che è inserita nel calendario 2015 delle Manifestazioni di Primo livello dell'Ente. La manifestazione - che si svolgerà al TEATRO POLITEAMA GRECO di Lecce l'11 Aprile 2015 - è denominata: "RASSEGNA NAZIONALE PASQUA IN DANZA - SCARPETTE D'ARGENTO 2015".

La manifestazione si colloca nell'ambito di un progetto che utilizza la Danza in tutte le sue espressioni per rappresentare lo Sport come mezzo di promozione della salute, della inclusione e integrazione culturale, storica, della tradizione motoria e sportiva di tutte le Regioni del Territorio Nazionale; un progetto che mira a consolidare la pratica della Danza CSEN su tutto il territorio nazionale, pertanto prevede la partecipazione di almeno un atleta danzatore CSEN per ogni regione italiana.

La partecipazione è rivolta sia ai normodotati che disabili, nell'ottica dell'inclusività e integrazione con lo scopo di Educare con la Danza allo Sport con Tutti, di Tutti, per Tutti - Nessuno Escluso. Alla rassegna sarà presente come Ospite d'Onore il maestro e coreografo di chiara fama Franco Miseria.

La manifestazione non è un concorso, ma una rassegna finalizzata a mettere in risalto le qualità artistiche che gli allievi hanno acquisito nelle strutture di danza CSEN. La rassegna si svolgerà a Lecce al Teatro POLITEAMA Sabato 11 Aprile 2015 con inizio alle ore 20,30, l'adesione alla rassegna deve essere fatta tramite il Comitato Provinciale o Regionale di competenza. Possono partecipare alla manifestazione le strutture di danza CSEN che chiederanno l'ammissione preferibilmente tramite il Comitato Provinciale o Regionale di competenza, secondo le norme previste dal Comitato Organizzatore, con gruppi composti minimo da 5 elementi e fino al massimo di 30.

Essendo la manifestazione a carattere nazionale, sarà assicurata la partecipazione di una struttura di danza di ciascuna regione d'Italia. Sono previste durante la serata 30 esibizioni. Le Strutture potranno richiedere di partecipare di un secondo gruppo, sino al raggiungimento dei 30 gruppi previsti. È prevista una premiazione finale che assegnerà il premio "Scarpette d'argento 2015" a tutte le strutture di danza partecipanti. Le strutture di danza partecipanti, alla fine della manifestazione, riceveranno il premio ricordo della manifestazione "Scarpette d'Argento 2015" da rappresentanti nazionali C.S.E.N. e da dirigenti sportivi e autorità locali. Le strutture di danza, nei cui gruppi partecipanti saranno compresi danzatori disabili, riceveranno un apposito attestato di Benemerenzza per l'impegno profuso nell'azione di integrazione e di inclusione mirata ad una danza di tutti con tutti, e per tutti.

La richiesta di partecipazione da parte delle strutture interessate, dovrà essere trasmessa, preferibilmente tramite il Comitato Provinciale o Regionale di competenza ENTRO E NON OLTRE il 30 MARZO 2015. Insieme al modulo di iscrizione le strutture di danza partecipanti dovranno presentare obbligatoriamente il logo sociale e il brano musicale su CD per l'esibizione della durata massima di 3,5 minuti e possibilmente un eventuale video della durata massima di un minuto, illustrante l'attività associativa. Tale supporto per consentire la presentazione in video proiezione dei protagonisti della rassegna prima della loro esibizione. Le strutture di danza partecipanti, per prudenza, dovranno essere in possesso di una chiavetta USB con lo stesso brano musicale.

**AD ATENE****L'atleta CSEN Lorenzo Floridi quarto ai mondiali aspirant e juniores di ju jitsu**

Soddisfacente il bilancio della nazionale italiana ai Campionati Mondiali di Ju-Jitsu che si sono svolti all'Olympic Center Falirou di Atene che ha visto in gara i migliori atleti delle categorie gli Aspirant e i Junior provenienti da 30 Paesi.

L'Italia con 45 atleti e 18 medaglie nel proprio palmares ha retto bene l'urto dei grandi colossi come Russia, Germania, Francia e Grecia. A far parte dei 45 azzurri anche il sedicenne reatino Lorenzo Floridi tesserato CSEN, protagonista di due vittorie in avvio contro un cipriota e un il russo, finendo gli incontri prima dei tre minuti per full ippon. Le cose si sono complicate quando ha incontrato il portacolori tedesco e pur non demeritando ha visto sfumare la qualificazione in finale.

E così Lorenzo Floridi ha dovuto disputare la finalina per la medaglia di bronzo contro il suo amico e compagno di nazionale Giuseppe Pusateri di Palermo. Nonostante gli scontri diretti fossero tutti a favore del reatino, nella finalina il fattore emotivo ha prevalso condizionando la prestazione di Lorenzo Floridi che ha dovuto lasciare la medaglia di bronzo ad un atleta inferiore tecnicamente. *"Il quarto posto va un stretto a Lorenzo Floridi - commenta il tecnico reatino, Giuliano Spadoni - in quanto c'erano tutte le premesse per centrare un risultato migliore perchè il ragazzo si era preparato bene proprio per centrare il podio iridato".*

Una performance importante che consolida la visibilità del ju jitsu CSEN anche sulla scena internazionale.



**PROSEGUE LA DISTRIBUZIONE GRATUITA DEGLI UPS****CSEN Energia per la tutela dei software e per il risparmio energetico**

Una nuova opportunità per CSEN e per tutte le associazioni affiliate, che vede per la prima volta lo CSEN impegnato nel sostenere un'importante iniziativa rivolta alla sostenibilità ambientale in tema energetico, grazie alla recente costituzione di un ufficio ad "hoc" denominato **CSEN ENERGIA**.

Nei prossimi giorni si darà corso al neo progetto "Sport &

**Energia"** realizzabile a seguito della stipula del protocollo di intesa con la **FDI Esco, società di servizi per l'energia accreditata presso l'Autorità per l'Energia Elettrica e il Gas**. Tale iniziativa, rivolta a tutta la "famiglia" CSEN, sarà attuata mediante la **distribuzione e fornitura in forma assolutamente GRATUITA, presso ogni singola sede di tutti i Comitati periferici e le associazioni affiliate al CSEN di gruppi di continuità (UPS).**

**Ma cos'è un UPS e a cosa può servire?**

Il gruppo di continuità, posto fra la rete di alimentazione ed il personal computer, permette ad esempio di continuare ad utilizzare lo stesso a pieno carico per un tempo sufficiente, anche in mancanza di energia elettrica, permettendo all'utente la possibilità di salvare il lavoro in corso ed interrompere regolarmente il sistema. In questo modo saranno evitati la perdita di dati e la rottura di componenti hardware dovuti agli sbalzi o all'assenza di corrente elettrica. In più gli UPS mantengono costante e stabile l'alimentazione elettrica anche in presenza di disturbi o interruzioni di energia permettendo così non solo di ridurre i consumi energetici, ma anche di assicurare la protezione dell'Hardware dei dispositivi elettronici (in particolare i Personal Computer, Monitor, impianti di video sorveglianza, ecc). **Un primo passo a sostegno non solo dell'ambiente ma a supporto delle realtà associative CSEN**



**con un valido e concreto strumento di aiuto all'importante lavoro svolta dalle Associazioni.** Per maggiori informazioni sul progetto potrete contattare l'ufficio CSEN ENERGIA alla seguente email: [csenenergia@gmail.com](mailto:csenenergia@gmail.com), coordinatore e responsabile dell'ufficio è l'arch. Raffaele Colombo (delegato provinciale CSEN La Spezia) – Orario Ufficio da Lunedì a Venerdì dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 – telefono 3807623783.

## A TRIESTE

## Scuola CSEN di formazione per insegnanti yoga e operatori ayurveda

Prima scuola a Trieste e unica nel Friuli Venezia Giulia, la A.Y.A.T. Ayurveda Yoga Abyangam Trieste sta avendo un grande successo di partecipazione e di soddisfazione per l'Associazione Joytinat Yoga Ayurveda Trieste, che l'ha costituita. In questa splendida parte d'Italia l'associazione diffonde da oltre venticinque anni la conoscenza di Yoga e Ayurveda, formando operatori nell'arte del massaggio ayurvedico e portando lo yoga non solo agli adulti ma anche ai bambini della Scuola primaria.

Con l'affiliazione all'Ente di Promozione C.S.E.N. la Scuola ha dato una svolta al suo rinnovamento attraverso una seria e completa programmazione, unendo l'antica conoscenza a quella attuale in modo armonico e familiare al nostro vivere.

Le radici della Scuola affondano negli insegnamenti della grande tradizione vedica e yogica, ricevuti seguendo i Maestri Joythimayananda e Gurumayi Chidvilasananda. Offre allo studente la possibilità di esplorare queste millenarie discipline attraverso due percorsi triennali di 600 ore ciascuno, entrambi certificati CSEN uniiso 9001:

- 1) formazione in "Operatore Ayurveda Tradizionale"
- 2) formazione in "Insegnante Yoga".

Lo scopo è di preparare professionisti i quali, comprendendo l'autentica essenza dello Yoga e dell'Ayurveda, la inseriscano sia a sostegno del proprio benessere psicofisico che in ambito lavorativo, nei campi dell'educazione e dello sviluppo sociale e culturale.

Il corpo insegnanti è formato da quindici docenti.

La sede della Scuola AYAT è a Trieste in via Felice Venezian 20 – Tel.Fax 040 3220384 - email [info@joytinat-trieste.org](mailto:info@joytinat-trieste.org) - [www.joytinat-trieste.org](http://www.joytinat-trieste.org)

cseNews

**Direttore Editoriale** Francesco Proietti

**Direttore Responsabile** Sandrino Caffaro

**Capo Redattore** Tommaso D'Aprile

Direzione Nazionale CSEN - Via L. Bodio, 57  
00191 Roma - Tel. 06/32.94.807  
Fax 06/32.92.397 - [www.csen.it](http://www.csen.it) - [info@csen.it](mailto:info@csen.it)

Autorizzazione del Tribunale di Roma  
n. 2/2012 del 26.01.2012

**Magazine quindicinale on line**

**Anno IV - N. 32 - 15 marzo 2015**

**Inviare articoli e foto a:** [news@csen.it](mailto:news@csen.it)

**Legge sulla privacy:** In ottemperanza alle disposizioni sulla privacy (Legge 675 del 31/12/96 modificata dal d.l.196 del 30/06/2003) coloro - che non gradiscono ricevere queste comunicazioni periodiche - possono chiedere via e-mail o fax di essere depennati dalla mailing list del nostro magazine on line "cseNews".