



# A.S. TAEKWONDO COLOGNO

# NEWS

Periodico Mensile Gratuito – Giugno 2006

A Cura di A. Galbiati e M.C. Laera

## SIAMO TORNATI !

***Dopo anni di assenza riecco il periodico della Società.***

**SIAMO TORNATI!** – Dopo qualche anno di assenza è tornato il periodico di informazione gratuito dell’A.s. Taekwondo Cologno, il giornale che riporta le notizie relative alle competizioni ed alle iniziative della nostra grande Società.

Purtroppo in questi ultimi anni a causa di problemi organizzativi ed ai numerosi impegni sportivi che hanno coinvolto la Società non è stato possibile continuare con questa iniziativa. Ora il riassetto societario ci ha permesso di riprendere a pieno regime le attività garantendo ai nostri associati un importante strumento di informazione che a partire dal mese di settembre ci accompagnerà durante tutto l’anno per commentare le imprese dei nostri atleti alle varie competizioni regionali e nazionali, ed informarci circa le novità promosse dal Comitato regionale e dalla Federazione.

Oltre ad un ampio spazio riservato agli interventi dei nostri associati.

-----  
Grossa soddisfazione da parte della redazione composta da Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera, entrambi atleti di livello nazionale, che hanno rispolverato l’idea del giornale e che si augurano che l’iniziativa venga accolta da tutti con grande entusiasmo . (AG)



**A.S. TAEKWONDO  
COLOGNO**

*Palestra Scuole  
Comunali Via Pisa  
20093 – Cologno*

M.se (Milano)  
MM2 – Cologno Sud

### ALL’INTERNO DEL GIORNALE:

- Anno Sportivo 2005-2006.....pag. 2
- Memorial M.Cavalli.....pag. 3
- Campionati Interregionali Genova.....pag. 4
- Austrian Open 2006..... pag. 5



**FEDERAZIONE ITALIANA  
TAEKWONDO**



# **ANNO SPORTIVO 2005 – 2006**

**UN ANNO DI SUCCESSI** – L'anno sportivo 2005-2006 è ormai concluso ed è quindi tempo di bilanci; le aspettative erano ambiziose ma i risultati sono stati a dir poco straordinari! Prima fra tutti la convocazione (non del tutto inaspettata) in Nazionale del nostro atleta di punta Marco Archinti che ha partecipato il 18/19 giugno 2005 a Turku (Finlandia). Marco, direttore tecnico della Squadra Regionale Lombarda per il settore Forme e pluri-campione Italiano della specialità ha dimostrato ancora una volta le sue notevoli qualità tecniche che lo porteranno sicuramente ad ottenere numerosi altri risultati di prestigio in campo nazionale ed internazionale.

Numerose le conferme degli altri atleti di punta dell'A.s. Taekwondo Cologno: Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera. Entrambi già Campioni Italiani, hanno confermato l'alto livello di preparazione raggiunto dalla squadra agonisti di Forme, imponendosi ai Campionati Interregionali Lombardi, Emiliani e Veneti. Cristina in particolar modo, grazie alla medaglia d'oro ottenuta nell'open internazionale di Parigi nel gennaio scorso, in coppia con Marco Archinti, ha coronato i successi della stagione con la convocazione in nazionale.

Ma le notizie più belle arrivano dalle nuove leve. Sempre nel settore Forme 3 atleti si sono distinti per le loro qualità tecniche e la loro tenacia: Simone Mangano, Cimolai Francesca e Chiappa Alessia. I tre giovani dopo le medaglie d'oro ai Campionati Regionali hanno ottenuto un ottimo risultato all'Open Internazionale di Forme a Parigi nel mese di gennaio ed al Torneo Nazionale di Forme dello scorso mese di maggio. Tra i tecnici la soddisfazione è enorme dati anche i margini di miglioramento che hanno questi ragazzi, i quali, ne siamo certi, ci daranno ulteriori soddisfazioni in futuro.



**Marco Archinti e Maria Cristina Laera**

Gioiosa parentesi anche per quanto concerne il settore dei Combattimenti. Dopo qualche anno di "buio" la speranza di un rinnovo della Squadra Agonisti è ormai diventata una certezza. La conferma è arrivata in occasione del Campionato Interregionale di Genova svoltosi in il 7 maggio 2006, dove l'A.S. Taekwondo Cologno ha partecipato con 5 ragazzi (tutti Juniores e Cadetti) alle prime esperienze nelle gare di Combattimento. Le medaglie conquistate dicono tutto: 3 ori e due argenti!!! (AG)

**Servizio a pagina 4**

# **POLICRIL** s.a.s.

di *Quaglia Maurizio & C.*

**FABBRICAZIONE e LAVORAZIONE di MATERIE PLASTICHE**

Viale Spagna 53 – 20093 Cologno Monzese (MI)

# MEMORIAL CAVALLI 2006

**Passo falso dei nostri ragazzi, ma la sfortuna e gli arbitri sono contro!!!**

**NAPOLI** – Quando si dice la sfortuna! Beh, sicuramente i nostri ragazzi il 19 aprile ne hanno avuta molta, soprattutto nei sorteggi. La competizione, ideata qualche anno fa dalla Federazione in memoria dello scomparso M° Melchiorre Cavalli, uno dei primi allievi del M° Park in Italia, è riservata alle rappresentative regionali del settore Forme ed è considerata una delle più importanti manifestazioni tra quelle a carattere nazionale. La squadra Lombarda si è presentata puntuale all'appello con 8 atleti (6 di questi dell'A.s. Taekwondo Cologno) impegnati nelle rispettive categorie: Singoli, Coppia, Trio Maschile. A differenza degli ultimi anni la nuova formula prevedeva nella categoria "Singoli" lo scontro diretto nel quale due atleti, uno per ogni regione venivano sorteggiati eseguendo simultaneamente la forma (Taeguk e/o Poomse). Agli atleti lombardi sono toccati gli avversari più ostici: in principio la Campania e nei sorteggi successivi il Lazio detentore del titolo; Nonostante l'impegno dei nostri atleti non è arrivata l'agognata medaglia. Stessa sorte nelle gare sincronizzate dove nò la coppia Archinti/Laera né il trio maschile formato da Galbiati, Russo e Perillo sono riusciti ad ottenere un piazzamento, un po' per sfortuna ed un po' a causa di valutazioni arbitrali non del tutto obiettive. L'unica nota positiva arriva dalla medaglia di bronzo ottenuta nel singolo femminile dalla nostra Cristina Laera (forma Taebek). Marco Archinti, capitano della squadra e direttore tecnico, deluso della mancata affermazione dei ragazzi, rimane fiducioso nelle capacità della squadra che sicuramente il prossimo anno saprà riscattarsi a dovere. (AG)

## TORNEO NAZIONALE DI FORME CINTURE COLORATE 2 Giovani Promesse....2 medaglie!



**Alessia Chiappa e Francesca Cimolai**

**NAPOLI** – Giovani ma già grandi. E' questa l'unica frase che viene da dire guardando le nostre giovani atlete Francesca Cimolai e Alessia Chiappa. Il 20 aprile in concomitanza con il trofeo Memorial Cavalli si è svolto il Torneo Nazionale di Forme per cinture colorate. Per la nostra palestra non poteva arrivare risultato migliore. Medaglia d'argento per Alessia Chiappa nella categoria cadetti femminili cinture nere (forma Koryo), che ha mostrato ancora una volta le sue ottime doti tecniche e soprattutto la sua forte personalità degna di un'atleta navigato; solo per poco è mancata la medaglia d'oro che siamo sicuri arriverà l'anno prossimo. Medaglia d'oro e Titolo Italiano invece per Francesca Cimolai (cat. Junior 7° taeguk) la quale, dopo il 3° posto nella passata edizione, quest'anno non si è lasciata scappare il posto sul gradino più alto del podio evidenziano le sua superiorità tecnica rispetto alle avversarie. Giovani ma già grandi e con margini di miglioramento ampissimi e per questo sentiremo parlare spesso di loro. Complimenti quindi e... continuate così! (AG)

**IL TAEKWONDO  
SUL DIGITALE  
TERRESTRE**

Ogni Mercoledì  
Alle ore 15.10

LA **7**  
**SPORT**

## **I GIOVANI LEONI COMINCIANO A RUGGIRE!!!**

*I “piccoli” del Taekwondo colognese vincono e convincono, e i tecnici sorridono.*

**GENOVA** – Cinque atleti, Cinque medaglie! E' questo l'esito della trasferta dei ragazzini terribili dell'A.s. Taekwondo Cologno ai Campionati Interregionali Liguri di Combattimento svoltisi il 7 maggio u.s. in quel di Genova. Una prestazione a dir poco sensazionale considerando il fatto che tutti e cinque i ragazzi sono alle prime esperienze nelle gare di combattimento. Ecco i nomi e i risultati dei protagonisti:

- **Maracapillo Francesco** – Medaglia d'Argento – cat. Jun. -73Kg Cint. Gialle/Verdi
- **Carbone Francesco** – Medaglia d'Oro – cat. Jun. -51Kg Cint. Rosse/Nere
- **Brignoli Giovanni** – Medaglia d'Oro – cat. Cad. -49Kg Cint. Blu/Rosse
- **Pellegrini Simone** – Medaglia d'Oro – cat. Cad. -51Kg Cint. Rosse/Nere
- **Trapani Andrea** – Medaglia d'Argento – cat. Jun -63Kg Cint Rosse/Nere

La soddisfazione dei tecnici Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera è grandissima: “Ci auguriamo che i ragazzi continuino così – dice Laera – stiamo lavorando bene ed i risultati si vedono, ora manca quel salto di qualità che ci consentirà di ottenere dei piazzamenti anche ai Campionati Italiani”.

Intanto i due allenatori sorridono e si godono insieme ai ragazzi il meritato successo coronato dal 3° posto nella classifica per società per la categoria Cadetti Maschili.

I “giovani leoni” hanno iniziato a ruggire! (AG)

### **AUSTRIAN OPEN 2006**



**COLOGNO M.SE** – Saranno 3 gli atleti colognesi che voleranno in Austria il 24/25 giugno per partecipare all'Austrian Open, importante competizione di combattimento che ogni anno riscuote un grosso successo e una vasta partecipazione di atleti provenienti da tutta Europa. Le nostre speranze sono affidate a tre giovanissimi: Trapani Andrea, Carbone Francesco e Pellegrini Simone. Ci auguriamo che i ragazzi tengano alto il nome della nostra società con la conquista di una medaglia. In bocca al lupo! (AG)

### **TRAPANI E CARBONE** **CONVOCATI NELLA** **SQUADRA REGIONALE**

**COLOGNO M.SE** – 2 Atleti dell'A.s. Taekwondo Cologno, Trapani Andrea e Carbone Francesco sono stati convocati nella squadra regionale di combattimento e parteciperanno al Torneo Nazionale Junior che si svolgerà in data 10 giugno 2006 a Rimini. Dopo le medaglie ai campionati liguri, l'ingresso nella squadra regionale premia gli sforzi di questi due ragazzi che ci auguriamo possano conquistare un podio in una finestra così importante. La competizione infatti è la più importante nel calendario per la categoria Juniores. (AG)

- News dalla Federazione -

**ORO PER MAURO SARMIENTO!**

Successo per Mauro Sarmento, uno degli atleti di punta della Nazionale Italiana, che conquista una importante medaglia d'oro ai mondiali universitari svoltisi a Valencia il 17 e 18 Maggio. (AG)

- News dalla Federazione -

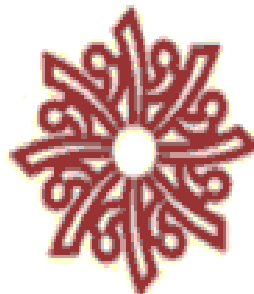
**CAMPIONATI EUROPEI**

*Gli azzurri ci sono...e si vede!*

**BONN** – L'Italia c'è...e si vede! Si sono conclusi il 28 maggio i Campionati Europei Seniores di combattimenti e non poteva andare meglio per gli azzurri che hanno conquistato un ottimo 4° posto nella classifica generale grazie alle medaglie d'oro di Claudio Nolano e Federica Mastrantoni ed alle medaglie di Bronzo di Diego Redina, Veronica Calabrese e Leonardo Basile. Un risultato che fa ben sperare in ottica olimpica. (AG)

**CRISTINA LAERA VICE - CAMPIONESSA ITALIANA**

**BRESCIA** – Ennesima affermazione della nostra Cristina Laera che, ai Campionati Italiani Universitari svoltisi il 13 e 14 maggio, conquista un ottima medaglia d'argento nella categoria combattimenti – 67 Kg Femm./Sen. Da annotare anche l'importante 4° posto nella cat. Forme Femminili Koryo. (AG)



**ITALIA 2008  
EUROPEAN TAEKWONDO  
CHAMPIONSHIPS**

**Nel prossimo numero:**

**A.S. TAEKWONDO COLOGNO**  
Periodico Mensile Gratuito – Giugno 2006  
A cura di A. Gobetti e M.C. Lenti

**SIAMO TORNATI !**  
*Dopo anni di assenza riempe il periodico della società*

**SIAMO TORNATI!** – Dopo cinque anni di assenza e mezzo il periodico di informazione gratuita dell'A.s. Taekwondo Cologno il prossimo che ripropone le notizie relative alle competizioni ed alle iniziative della società grande società.

Principale in questi ultimi anni è stata la gestione organizzativa ed il problema riguarda sportisti che hanno concesso la società non è stato possibile continuare con questa iniziativa di informazione che è parte del bene di tutti e si ripropone a pieno rispetto le attività promozionali e sociali svolte in questi anni. Che il prossimo numero si sia permesso di realizzare il collegamento grazie allo spazio per consentire le notizie da avere nelle varie competizioni regionali e nazionali, al momento circa le novità promosse dal Comitato Regionale della Federazione.

Chiedete il prossimo numero agli indirizzi di tutti i nostri soci.

Contatti telefonici: da giorno degli indirizzi: Giuseppe di Alessandro Gobetti e Maria Cristina Lenti, entrambi uffici di lavoro personali che hanno risposto il fine del giornale e che si impegnano che il prossimo venga fornito di tutti con grande entusiasmo. (AG)

**ALL'INTERNO DEL GIORNALE:**  
Anno Sportivo 2005-2006..... pag. 2  
Memoria di M. Cavalli..... pag. 3  
Campionati Interregionali Genova..... pag. 4  
Austriaca Open 2006..... pag. 5

**A.S. TAEKWONDO COLOGNO**  
Palestra Scuole  
CONVITTA Via Pisa  
20093 - Cologno  
M.se (Milano)  
02/42 - Cologno Sud

**FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO**

- Risultati Austrian Open 2006
- Risultati Torneo Nazionale Junior
- Campionati Italiani di Forme
- Campionati Mondiali Forme

A.s. Taekwondo Cologno News

## **Spazio Ai Lettori**

Cari Amici,

in concomitanza con l'uscita ufficiale del nostro giornale, prevista per il mese di settembre, la redazione ha deciso riservare uno spazio a voi associati dove potrete far pubblicare i vostri pensieri, le vostre opinioni, le vostre proposte, insomma tutto ciò che avete da dire sul mondo del Taekwondo, sulla nostra palestra e i nostri tecnici; potrete anche dare consigli alla redazione su come migliorare il giornale e dare spunti di discussione su svariati argomenti che riguardano il pianeta Taekwondo. Ci auguriamo che l'iniziativa vi piaccia e che giungano alla redazione numerose proposte. Per tutte le comunicazioni potrete inviare una e-mail all'indirizzo [tkdcologno@libero.it](mailto:tkdcologno@libero.it)

La redazione

- Alimentazione -

### **“Mens Sana in corpore Sano”**

*I consigli dell'esperto*

Per soddisfare le esigenze del nostro organismo è necessario introdurre tutti i principi nutritivi in proporzioni diverse. La piramide alimentare è un ottimo sistema per capire cosa mangiare: alla base ci sono i carboidrati (cereali, pasta, pane, riso e patate), sopra ci sono frutta e verdura insieme a latte e yogurt, quindi uova ed insaccati, formaggi, carne, legumi, pesce ed infine grassi da condimento e zucchero (di cui è consigliato un uso limitato).

Precisamente la dieta dovrebbe essere composta da: **Carboidrati 55-65%** cui semplici (zucchero) al massimo un 10% e complessi (pane pasta, riso, patate) il restante 45%, **Lipidi 30%**, **Proteine 15%** (precisamente 1 grammo per Kg di peso corporeo ideale).

- Libri -

### **CORSO DI TAE KWON DO (TECNICA TCHAGUI)**



**di PIL-WON PARK – 2006**  
**Pagine 160**  
**Ed. Libreria Dello Sport**

- Frase del giorno -

*“Non è veramente coraggioso quell'uomo che teme o di sembrare o di parere, quando gli serve, un vigliacco”.*

**Edgar Allan Poe**



# A.S. TAEKWONDO COLOGNO



Corsi di

# TAEKWONDO OLIMPICO

PALESTRA SCUOLE COMUNALI - VIA PISA - COLOGNO  
MONZESE (MI) - MM2 COLOGNO SUD

Presidente: M° FROSI MASSIMO - VI Dan WTF

Direttore Tecnico: M° TOSONI GIANCARLO - VI Dan WTF

All.: Marco Archinti, Laera Maria Cristina, Alessandro Galbiati, Simone Baldassarre

PALESTRA SCUOLE COMUNALI - VIA DELLA REPUBBLICA  
SAN MAURIZIO AL LAMBRO (MI)

Allenatore: DELIGIOS STEFANO - III Dan Wtf

Info Line: 348.9323570 / 339.6048038 - E-mail: [tkdcologno@libero.it](mailto:tkdcologno@libero.it)

## I corsi:

### **Cologno Monzese:**

- Lunedì: Bambini, ragazzi, adulti

ore 17,00 - 21,30

- Martedì: Bambini, ragazzi, adulti

ore 17,00 - 21,30

- Mercoledì: Solo Bambini

ore 17,00 - 19,00

- Giovedì: Bambini, ragazzi, adulti

ore 17,00 - 21,30

### **San Maurizio:**

Martedì e Venerdì

Dalle ore 18,00 alle ore 19,00



Per soddisfare le tue curiosità sul Taekwondo visita il sito [www.taekwondowtf.it](http://www.taekwondowtf.it)

# Spazio culturale

# ARETE-



*Corsi di Tai Chi Chuan, Yoga  
e Shiatsu*

## **A.s. Taekwondo Cologno** **Corsi di Tai Chi Chuan** **M° Frosi Massimo**

Palestra Scuole Comunali di Via Pisa  
Cologno Monzese (MI)  
MM2 Cologno Sud

**Mercoledì:** 19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00

**Venerdì:** 17.00 – 18.00 (*bambini*)  
18.30 – 19.30  
20.00 – 21.00

Palestra Scuole Comunali  
Via Della Repubblica  
San Maurizio Al Lambro (MI)

**Martedì:** 18.00 – 19.00



Sede Principale  
Via Fratelli Cairoli, 7/9 – 20090 Vimodrone (MI)  
Info-Line 02.2502152 – 380.5338851