



DANZATRICI CENTENARIE



SEZ. GINNASTICA

Domenica torna al PalaCattani lo spettacolo offerto dal Club Atletico Faenza - Sezione ginnastica, società sportiva che nel 2022 compie 110 anni di storia!

Messa in pausa dal Covid, la collaborazione Raggisolaris-CA Faenza riprende dunque contro Teramo, con l'ormai tradizionale spettacolo all'intervallo della partita. Allenate da Elisa Ceroni e Carla Ecchia, domenica scenderanno in "pedana" le atlete dei campionati regionali, interregionali e nazionali Silver e Gold.

- Ecco i nomi delle atlete:
- Aurora Bassetti** - campionessa regionale livello LB
 - Sofia Nicolini** - vicecampionessa regionale livello LC
 - Emma Serasini** - campionessa regionale livello LD
 - Giada D'Antonio** - vice campionessa regionale livello LD
 - Sara Cerino** - finalista ai nazionali
 - Alice Berardi** - 7 anni, new entry della squadra.

Cosa c'entra la danza con Emergency, con l'inno nazionale cantato dalle scuole faentine o con i nuovi punti di raccolta differenziata? Fuori dal PalaCattani nulla, dentro il PalaCattani formano quell'insieme di attività che la Raggisolaris vuole a corollario delle sue partite per condividere esempi positivi, esperienze e valori che fanno grande la città di Faenza, perché il buon esempio è da sempre la miglior via per coinvolgere.

CALENDARIO 2021/2022

GIRONE ANDATA SERIE B, GIRONE C GIRONE RITORNO

GIORNATA	DOM	ORE	ORE	ORE	ORE	ORE	ORE
GIORNATA 1	DOM 03-10	ORE 18.00	Raggisolaris > Ancona	GIORNATA 1	DOM 23-01	ORE 18.00	Ancona < Raggisolaris
GIORNATA 2	DOM 10-10	ORE 18.00	Rimini < Raggisolaris	GIORNATA 2	DOM 30-01	ORE 18.00	Raggisolaris > Rimini
GIORNATA 3	DOM 17-10	ORE 18.00	Raggisolaris > Cesena	GIORNATA 3	DOM 04-02	ORE 18.00	Cesena < Raggisolaris
GIORNATA 4	DOM 24-10	ORE 18.00	Roseto < Raggisolaris	GIORNATA 4	DOM 13-02	ORE 18.00	Raggisolaris > Roseto
GIORNATA 5	DOM 31-10	ORE 18.00	Raggisolaris > NPC Rieti	GIORNATA 5	DOM 20-02	ORE 18.00	NPC Rieti < Raggisolaris
GIORNATA 6	SAB 06-11	ORE 18.00	Luiss Roma < Raggisolaris	GIORNATA 6	DOM 27-02	ORE 18.00	Raggisolaris > Luiss Roma
GIORNATA 7	DOM 14-11	ORE 18.00	Real Sebastiani Rieti < Raggisolaris	GIORNATA 7	DOM 04-03	ORE 18.00	Raggisolaris > Real Sebastiani Rieti
GIORNATA 8	DOM 21-11	ORE 18.00	Raggisolaris > Teramo	GIORNATA 8	DOM 20-03	ORE 18.00	Teramo < Raggisolaris
GIORNATA 9	DOM 28-11	ORE 18.00	Raggisolaris > Montegrano	GIORNATA 9	DOM 27-03	ORE 18.00	Montegrano < Raggisolaris
GIORNATA 10	DOM 05-12	ORE 18.00	Imola < Raggisolaris	GIORNATA 10	DOM 03-04	ORE 18.00	Raggisolaris > Imola
GIORNATA 11	MER 08-12	ORE 18.00	Raggisolaris > Giulianova	GIORNATA 11	DOM 10-04	ORE 18.00	Giulianova < Raggisolaris
GIORNATA 12	DOM 12-12	ORE 18.00	Senigallia < Raggisolaris	GIORNATA 12	DOM 17-04	ORE 18.00	Raggisolaris > Senigallia
GIORNATA 13	DOM 19-12	ORE 18.00	Raggisolaris > Jesi	GIORNATA 13	DOM 24-04	ORE 18.00	Jesi < Raggisolaris
GIORNATA 14	SAB 08-01	ORE 20.30	Ozzano < Raggisolaris	GIORNATA 14	DOM 01-05	ORE 18.00	Raggisolaris > Ozzano
GIORNATA 15	DOM 16-01	ORE 18.00	Raggisolaris > Civitanova Marche	GIORNATA 15	DOM 08-05	ORE 18.00	Civitanova Marche < Raggisolaris



CLASSIFICA

SQUADRA	PT	PG	STRISCIA
1. Liofichem Roseto	12	7	4-1
2. Andrea Costa Imola	12	7	5-0
3. Luciana Mosconi Ancona	10	7	4-1
4. Kienergia Rieti	10	7	3-2
5. Real Sebastiani Rieti	10	7	4-1
6. RivieraBanca Rimini	8	6	4-1
7. Sinermatic Ozzano	8	7	3-2
8. Goldengas Senigallia	8	7	4-1
9. Raggisolaris Faenza	6	7	2-3
10. Tigers Cesena	6	7	2-3
11. Rennova Teramo	6	7	2-3
12. Giulia Basket Giulianova	4	7	0-5
13. The Supporters Jesi (-1)	3	6	1-4
14. Virtus Civitanova Marche	2	7	0-5
15. Sutor Montegrano	2	7	1-4
16. Luiss Roma	2	7	1-4

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- RAGGISOLARIS FAENZA - RENNOVA TERAMO**
- Luiss Roma - Luciana Mosconi Ancona
- The Supporter Jesi - Liofichem Roseto
- Goldengas Senigallia - Sinermatic Ozzano
- Giulia Basket Giulianova - Tigers Cesena
- Kienergia Rieti - Virtus Civitanova Marche
- Andrea Costa Imola - RivieraBanca Rimini
- Sutor Montegrano - Real Sebastiani Rieti

PROGRAMMA 28 NOVEMBRE

- RAGGISOLARIS FAENZA - SUTOR MONTEGRANO**
- Sinermatic Ozzano - The Supporter Jesi
- Tigers Cesena - Goldengas Senigallia
- Virtus Civitanova Marche - Liofichem Roseto
- Real Sebastiani Rieti - Luiss Roma
- Luciana Mosconi Ancona - Kienergia Rieti
- Rennova Teramo - Andrea Costa Imola
- RivieraBanca Rimini - Giulia Basket Giulianova

PROSSIMO IMPEGNO CASALINGO DEI RAGGISOLARIS

DOMENICA 28 NOVEMBRE ORE 18.00 RAGGISOLARIS - SUTOR MONTEGRANO

TERAMO, EQUILIBRIO TATTICO DA PLAY OFF

L'equilibrio è una grande qualità e la Rennova Teramo, formazione che domenica alle 18 arriverà al PalaCattani, ha il merito di averlo. Sono le statistiche a parlare chiaro, dicendo che gli abruzzesi hanno una media di 60.4 punti segnati e di 63 subiti, evidenziando una grande armonia tra reparto offensivo e difensivo. Non a caso la classifica li vede a quota sei punti proprio come i Raggisolaris con tutte le vittorie ottenute davanti al pubblico amico.

Grande merito è di coach Giorgio Salvemini che ha ben assemblato un roster che è un interessante mix tra esperienza e gioventù, tanto da essere ritenuto uno dei pretendenti ai play off.

I suoi punti di forza sono la guardia Niccolò Bertocco, miglior realizzatore teramano con 11.2 punti di media, e la coppia scesa dalla serie A2 (San Severo), formata dal playmaker Riccardo Bottioni (10.7 punti di media) e dall'ala Ermidio Di Donato, ottimo rimbalzista con 9.1 carambole conquistate a gara, che ben si integra sotto canestro con Riccardo Antonelli. La regia è affidata a Marco Cucco, altro giocatore con un lungo passato in B1. Anche da ricche la batteria di giovani, tutti impiegati con regolarità, come la guardia al Alessandro Bonci (classe 2000), l'ala Michele Guilaovgvi (1997) e le guardie Alberto Triassi (2002) e Alessandro Di Febo (2003). L'ex di turno è Simone Aromando, che ha giocato Teramo nella stagione 2018/19 dopo l'esperienza ai Raggisolaris, e proprio in Abruzzo ha disputato la sua miglior annata in B a livello statistico.

[LDF]

DOM 21-11 ORE 18:00

RAGGISOLARIS > RENNOVA TERAMO

N°	RAGGISOLARIS FAENZA	RUOLO	ANNO DI NASCITA	ALTEZZA	PESO	PG	MEDIA PUNTI	TIRI DA 2	TIRI DA 3	TIRI LIBERI	MEDIA RIMBALZI
0	Lorenzo Merendi	A	2002	1.90 m	87 kg	0	0	0	0	0	0
2	Alessandro Bianchi	P	2005	1.75 m	60 kg	0	0	0	0	0	0
3	Gianluca Mazzagatti	C	2003	2.00 m	115 kg	0	0	0	0	0	0
4	Martino Ferrari	PVG	2001	1.89 m	79 kg	0	0	0	0	0	0
5	Giacomo Siberna	GVA	1996	1.92 m	84 kg	7	8.6	19/32 (59%)	6/28 (21%)	4/9 (44%)	6.3
6	Sebastian Vico	G	1986	1.90 m	78 kg	7	7.6	12/35 (34%)	7/35 (20%)	8/10 (80%)	2.1
8	Riccardo Ballabio	PVG	1998	1.80 m	85 kg	7	10	22/42 (52%)	5/10 (50%)	11/18 (61%)	1.4
9	Giovanni Poggi	C	1997	2.01 m	97 kg	7	10	28/46 (61%)	0/7	14/20 (70%)	7.9
10	Thomas Reale	P	2002	1.79 m	74 kg	7	5.3	14/36 (39%)	2/19 (11%)	3/11 (27%)	3.2
11	Marco Morara	A/C	1990	1.98 m	90 kg	6	4.3	9/10 (90%)	1/6 (17%)	5/5 (100%)	1
13	Marco Petrucci IKI	A	1992	1.92 m	81 kg	7	7.4	7/11 (64%)	8/23 (35%)	14/14 (100%)	4
14	Pietro Ugolini	A	2000	2.00 m	80 kg	7	6.3	8/13 (62%)	7/18 (39%)	7/10 (70%)	2.1
16	Simone Aromando	A	1997	2.00 m	100 kg	5	9	18/35 (51%)	1/8 (13%)	6/9 (67%)	7.4
17	Fabio Cortecchia	G	2005	1.84 m	71 kg	0	0	0	0	0	0
23	Roberto Roselli	A	2005	1.79 m	60 kg	0	0	0	0	0	0

Allenatore Alberto Serra Primo Assistente Simone Lilli S. Assistente Iacopo Monteventi

N°	RENNOVA TERAMO	RUOLO	ANNO DI NASCITA	ALTEZZA	PESO	PG	MEDIA PUNTI	TIRI DA 2	TIRI DA 3	TIRI LIBERI	MEDIA RIMBALZI
0	Andrea Di Giorgio	A/C	2003	2.02 m	68 kg	1	0	0	0	0	0
1	Nikola Ticic	A/C	2003	1.82 m	93 kg	7	3	9/18 (50%)	0	5/10 (50%)	2
2	Michele Guilaovgvi	A/C	1999	1.92 m	84 kg	7	10.7	26/60 (43%)	1/5 (20%)	20/30 (67%)	4
6	Niccolò Bertocco	P	1993	1.92 m	86 kg	7	11.2	14/32 (44%)	7/33 (21%)	18/21 (86%)	4.5
8	Riccardo Antonelli	C	1988	2.06 m	100 kg	7	8.9	25/62 (40%)	0/2	12/24 (50%)	6.4
11	Alessandro Bonci	GVA	2000	1.92 m	88 kg	7	6.4	14/31 (45%)	2/6 (33%)	11/15 (73%)	3.3
13	Luca Ragonici	G	2003	1.83 m	77 kg	0	0	0	0	0	0
14	Ermidio Di Donato	A	1992	1.98 m	92 kg	7	9	8/19 (42%)	11/52 (21%)	14/24 (58%)	9.1
18	Alberto Triassi	G	2002	1.92 m	75 kg	7	2.6	3/5 (60%)	0/20 (0%)	0/2	1.7
19	Marco Cucco (K)	PVG	1994	1.92 m	100 kg	7	10	6/14 (43%)	16/55 (29%)	10/12 (83%)	4.1
27	Alessandro Di Febo	G	2003	1.85 m	70 kg	2	0	0	0/1	0	0.5

Allenatore Alessandro Di Febo Primo Assistente Giorgio Salvemini S. Assistente Massimo Gramenzi

LA FORMULA DEL CAMPIONATO

Al termine della regular season si qualificano ai play off le prime otto di ogni girone. Le qualificate del C incontrano le migliori 8 del girone D in due tabelloni promozione. Le due vincenti salgono in Serie A2. Partecipano ai play off le classificate dal dodicesimo al quindicesimo posto, mentre l'ultima scende direttamente in Serie C Gold.

COPPA ITALIA - Dall'11 al 13 marzo, con sede ancora da stabilire, si disputa invece la Final Eight di Coppa Italia. Partecipano le due squadre di ogni girone che sono in testa alla classifica al termine dell'andata.

SERIE A1 - BASKET FEMMINILE

Domenica 21 novembre alle 18 l'E-Work giocherà in casa di Empoli una delicata sfida salvezza e si potrà presentare finalmente al completo, cosa mai accaduta da inizio stagione, amichevoli comprese. Le faentine ritorneranno al PalaBubani sabato 27 novembre alle 20.30 contro la Virtus Bologna, tra le favorite per la vittoria dello scudetto.

DAL PARQUET ALL'ACADEMY

È arrivato giocatore, è diventato Team Manager e da oggi è anche allenatore Academy nella sezione di Solarolo. Simone Pierich sembrava dovesse finire la carriera a Faenza e invece ne ha iniziata un'altra.

Sulla tua pagina Facebook, le foto della partita Rieti - Faenza raccolgono 3 volte i "Like" ricevuti dalle stesse foto sul profilo dei Raggisolaris. Perché sei così amato?

"Per la persona che sono, per l'umiltà che ci metto nel fare le cose. Sono una persona che quando entrava in campo risultava antipatico per quanto ci davvo. Ma forse in me i tifosi hanno trovato e riconosciuto proprio questo spirito. Ho trascorso sette anni a Casale e naturalmente dopo tanto tempo i tifosi ti vogliono bene. Poi ho visto che lo stesso è accaduto anche a Verona e Biella, dove sono stato rispettivamente 4 mesi e un anno".

A Faenza domenica 14 novembre ha debuttato una ragazzina in Nazionale. Com'è indossare quella maglia?

"È bello... ti senti responsabilità". Dice con uno sguardo che suda concretezza.

Sei proprio un friulano.

"Sì è vero, credo che in certi posti si respiri di più questo senso di responsabilità. Non che sia mai stato in guerra, ma essere di una terra di confine ti fa sentire di più questa sensazione. Sono stato convocato nella Nazionale sperimentale, per vedere chi poteva andare al piano di sopra. Io non sono venuto fuori a quei livelli ma ero contento... e poi l'allenatore era Recalcati... Tanta roba".

Quando sei arrivato a Faenza avevi già in mente di proseguire con la Raggisolaris?

"No, l'idea non c'era. L'anno scorso a fine play off il presidente mi ha chiamato per fare due chiacchiere. Io un altro anno lo volevo giocare, ma poi l'offerta di restare far crescere gli altri mi ha convinto: sarei rimasto vicino a casa, era una bella ripartenza e non ho esitato. Volgevo a termine carriera con la paura di smettere... ma a dire la verità la proposta della Raggisolaris mi ha tolto un peso... ho capito che dopo la carriera da cestista stava arrivando qualcosa di giusto per me. In un minuto e mezzo io e Raggi ci siamo stretti la mano".

Quindi sei diventato Team Manager e oggi sei anche nello staff Academy.

"Durante l'anno Fabbri mi chiedeva ogni tanto consigli... ho l'esperienza del campo ma anche del mio Campo. Così è venuta la richiesta di Cristian di dare una mano a un gruppo di minibasket a Solarolo. Ha visto in me la figura per poter crescere in termini di idee e contatti in giro per l'Italia".

Cosa serve all'Academy per fare il salto di alto livello?

"Scordiamoci l'immediato... ma non manca molto per raggiungere livelli di vertice tra i settori giovanili d'Italia. Struttura e voglia ci sono, occorre la pazienza che devi avere nel crescere i figli".

La tua esperienza?

"Ne sono enormemente orgoglioso! Sono diventato babbo da giovane: Victoria è nata nel 2006 e Martin nel 2009. La mia compagna, Letizia, è anche lei un'ex giocatrice di basket. Ora è insegnante di matematica".



DAL MINOTAURO ALLA FASOLADA È UN ATTIMO

Secondo appuntamento con la nutrizionista dei Raggisolaris Cristina Andreakos, una rubrica che informa sui come mangiare sano con gusto e facilità.

Oggi si cucina la Fasolada, piatto nazionale greco a base di fagioli che trae origine dalla mitologia classica. Si narra infatti che al suo ritorno da Creta dopo aver ucciso il Minotauro, Teseo si fermò a Delo per compiere un rito sacrificale in onore del dio Apollo che lo aveva aiutato a combattere il Minotauro. Per ringraziarlo, Teseo donò ad Apollo un ramo d'ulivo e un piatto di Fasolada.

Perché proprio i fagioli? Perché i legumi si conservano a lungo e permisero all'equipaggio di Teseo di salvarsi nei momenti di carestia.

La Fasolada è un piatto a basso indice glicemico (utile nel controllo dell'aumento degli zuccheri nel sangue post prandiale) ed è ricco di fibre, di proteine vegetali e grazie alla lecitina dei fagioli, è utile contro l'ipercolesterolemia.

- INGREDIENTI per 4 persone:**
- 200 gr fagioli cannellini secchi
 - 1 cipolla bionda media tritata
 - 1 spicchio d'aglio
 - 2 carote tritate o tagliate a rondelle
 - 1 costa di sedano tritato
 - prezzemolo
 - menta o alloro
 - passata di pomodoro
 - sale
 - peperoncino (facoltativo)
 - olio
 - 3-4 olive per guarnire

- VALORI NUTRIZIONALI per 100 g**
- Calorie: 125 kcal
 - Zuccheri: 13 g
 - Proteine: 5 g
 - Grassi: 6 g

PREPARAZIONE

Mettere i fagioli in ammollo tutta la notte poi scolarli, sciacquarli e farli lessare in abbondante acqua non salata. La cottura deve essere a fiamma bassa fino a quando non si ammorbidiscono. Tritare la cipolla, il sedano e la carota e metterli in un'altra pentola insieme a 3 o 4 cucchiai di olio, al sale (si può aggiungere il peperoncino per dare maggior sapore). Cuocere a fiamma bassa le verdure aggiungendo un po' di acqua calda, di passata di pomodoro e di alloro (o menta).

Scolare i fagioli conservando la loro acqua di cottura e unirli alle verdure. Cuocere il preparato in una pentola fino a quando i fagioli non diventano morbidissimi, utilizzando come acqua quella della cottura. Una volta pronto il piatto si può guarnire con 3 o 4 olive.

I greci abbinano questo piatto a varie pietanze come il formaggio feta, la salsiccia o il pane.

