

Auguri agli atleti del Crusieri nati in Novembre!

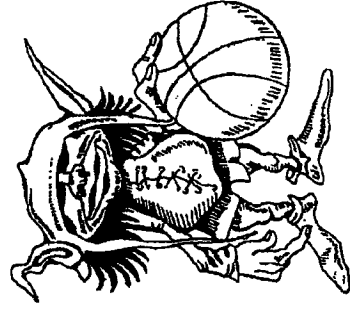
ANDREA PEZZI (03/11/74)

A.A.A. ANNUNCI GRATUITI

- Occasione irrinunciabile per gli amanti degli animali: REGALASI 5 splendidi micini tigrati di pura razza "romagnola" (quelli che prendono i topi e tifano CRUSERI!). Affrettatevi a telefonare allo 0544/419238 (chiedere di Alessia) oppure contattare il direttore.
- Scambio fumetti di Topolino (numeri bassi, anche sotto al n.1000). Telefono 0544/551204 (Andrea)
- Vendo posters di giocatori NBA (Barkley, O'Neal, ecc.) e cantanti vari. Telefono 0544/551204 (Andrea)
- Vendo marito £:10.000 al chilo. Telefono 03385446638
- Vendo motore di aereo d'epoca Spitfire in ottime condizioni. Telefono 0544574554

NON PERDETEVI CRUS'VOICE DI DICEMBRE!

- L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO
- INTERVISTA A SUGAR
- IL DIRETTORE RISPONDE
- LA FRASE DEL MESE



F.I.P.

C.O.N.I.

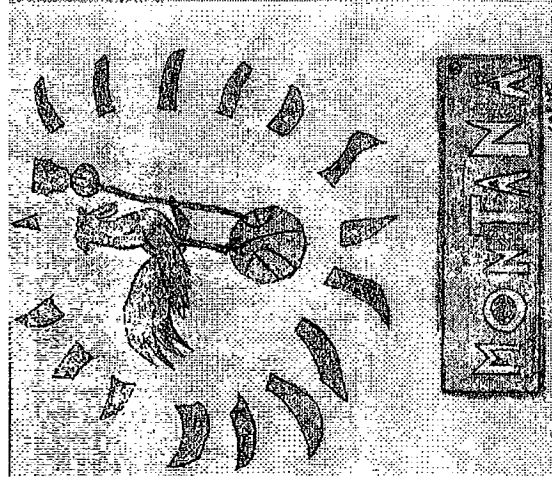
CRUS'VOICE

NOTIZIARIO DELLA POL. DIRETTORE Andrea Pezzi
"E CRUSERI" BASKET '92 GRAFICO Luca Lollì

Mensile distribuito gratuitamente ai soci della polisportiva ANNO 2 n.11 Dicembre 1998

IN QUESTO NUMERO:

- L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO
- INTERVISTA A FLOC
- IL DIRETTORE RISPONDE
- DI NUOVO MONTANA



A VOLTE RITORNANO...

L'EDITORIALE

Cari lettori, non so se si è capito dal titolo ma i giocatori della Carne Montana Forlì sono ritornati nella nostra zona. Il tutto è accaduto giovedì 22 ottobre '98. A S. P. in Campiano prima ed a S. P. in Vincoli poi, si sono svolti i due incontri coi ragazzi delle scuole elementari e medie. Questa volta la squadra era proprio al completo accompagnata dal coach Renato Pasquali. Due i confermati della stagione passata: Federico Antinori ed Alberto Barbieri. Molte le novità italiane: Ezio Battistella, Giampaolo Di Lorenzo, Giovanni Dalla Libera, Matteo Benzi e Fabio Nardone. Due gli americani: Harris Mujezinovic e Rodney Monroe. A S. P. in Vincoli si è aggregato a noi anche l'americano di passaporto comunitario Micheal Ray Richardson detto "Sugar" di cui abbiamo parlato anche nei numeri scorsi. Proprio di quest'ultimo, il 43enne "nonno" del campionato, uscirà l'intervista su CRUS'VOICE di Dicembre. Il coach Pasquali ha preso in mano le redini del gioco ed ha fatto giocare diversi bambini prima tra loro e poi anche contro i giocatori. La quantità di ragazzi presenti era notevole e, purtroppo anche il loro rumore, tanto che il povero Pasquali ha dovuto sudare sette camicie per poter svolgere le sue dimostrazioni! Mi auguro, comunque, che l'esperienza sia servita ad avvicinare qualche bimbo in più al nostro sport ed alla Carne Montana; spero anche che qualcuno (gli insegnanti ????) faccia capire loro che l'impegno e la disponibilità di una Società di Serie A nel donarsi completamente ai ragazzi non va sottovalutata, che i giocatori e l'allenatore hanno rinunciato ad un allenamento e, per lo meno, avrebbero meritato un po' più di rispetto nel momento in cui ci stavano regalando momenti preziosi! Ricordo sempre che i nuovi concorsi hanno preso il via ed è ora che qualcuno cominci a portarmi i primi elaborati.

Alla prossima

Andrea Pezzi

Per rivolgersi al direttore potete scrivere a:
ANDREA PEZZI
 Via della Resistenza n. 11
 48020 S.P. in Vincoli
E-MAIL ANDPEZZI@TIN.IT
 oppure parlargli di persona.

RUBBOLI
VECCHIO MULINO
MOBILI - TV - Elettrodomestici
TUTTO PER LA CASA

S.Pietro in Campiano (Ravenna)
 Via petrosa, 395
 Telefono 0544/576147
 Telefax 0544/576207

2

CALENDARIO DI NOVEMBRE

data	ore	luogo	partita	categoria
Sab. 07-11-98	17.30	a Faenza	Basket '95-E Cruseri	Cadetti
Mer. 11-11-98	18.20	a S. P. in Vincoli	E Cruseri-Alfonsine	Cadetti
Mar. 24-11-98	19.40	a Fusignano	Robur Lugo-E Cruseri	Cadetti
Mer. 02-12-98	18.20	a S. P. in Vincoli	E Cruseri-Bagnacavallo	Cadetti
Sab. 12-12-98	17.00	a Ravenna	Rosselli-E Cruseri	Cadetti



CORRI ANCHE TU A TIFARE CRUSERI!



YOUNG POWER (POTERE AI GIOVANI)

(di Luca Lolli)

196, 186, 192, 188, 189, non sono i numeri vincenti del prossimo Superenalotto ma le altezze in centimetri di alcuni nuovi giocatori della squadra Cadetti 1998/99 del CRUSERI. Si tratta di misure veramente significative e davvero non comuni in questa categoria. Tre le ipotesi più o meno plausibili che cercano di dare una spiegazione a tutta questa abbonanza: 1) l'autista del pullman dei ragazzi in gita scolastica ha sbagliato strada ed è finito a Chernoby; 2) Dio, leggendo sulla Gazzetta del Paradiso la classifica del CRUSERI dell'anno scorso, ha avuto pietà e ha creato questi "piccoli giganti"; 3) i loro genitori quella sera l'avevano trascorsa guardando Lakers contro Celtics in finale playoff NBA.

Scherzi a parte, l'occasione che si presenta quest'anno è di quelle da prendere veramente sul serio: se oltre al fisico questa squadra saprà metterla in campo cervello e cuore ci sarà da divertirsi alla grande. E se è vero che le partite si giocano anche fuori dall'area dei tre secondi, la squadra Cadetti schiera a tale scopo alcuni ragazzi rapidi e veloci.

Il Capriccio snc di Matteo Bandini

Parrucchiere per uomo

S. Pietro in Vincoli
 Viale Farini, 60
 sabato e prefestivi
 su appuntamento
 Tel. 0544/550069

3

RINGRAZIAMENTO DEL «PIVOTTONE»

In occasione della festa di fine anno del CRUSERI svoltasi il 20 giugno scorso presso il Centro Sportivo di San Pietro in Campiano, ho vinto il concorso "vota il giocatore che più ti sollazza". Avete capito chi sono??? Sono io, il vostro "pivottone" Andrea Lombardi. Ho deciso, quindi, di scrivere sul nostro mitico CRUS'VOICE per ringraziare tutti i miei numerosi fans, soprattutto coloro che mi hanno votato!

Non avrei mai pensato di essere il vincitore, infatti, quando mi hanno chiamato per ritirare i premi, ero assai imbarazzato. Ma il peggio è arrivato quando il nostro caro direttore Andrea Pezzi ha letto le motivazioni dei miei fans.

Credo che, tra i motivi letti, quello della mia fidanzata sia stato il meno sconcio (immaginatevi quindi ciò che possono aver scritto gli altri!!!) e, visto che il giornalino è letto anche da minorenni è meglio non riportare certe frasi...

A questo punto la domanda che sorge spontanea è: ma questi 7 voti, per quali doti mi sono stati assegnati??? Per le mie qualità di giocatore o per le mie qualità di? Con questo dubbio amletico (o "atletico"?! N.d.r.) vi saluto e ringrazio tutti.

Andrea Lombardi
in collaborazione con la fidanzata Elisa

VALMORI AGENZIA IMMOBILIARE

Corso della Repubblica, 79 & V. Matteotti, 33
47100 Forlì



Telefono 0543/20250
Telefono 0543/39372
Cellulare 0337/610473

4

COSA SI MANGIA???

(di Andrea Pezzi)

Prosegue il nostro viaggio nel mondo dell'alimentazione. Questo mese alcuni consigli sul "cosa" e "quando" mangiare.

COLAZIONE

Dev'essere abbondante e composta scegliendo tra questi alimenti: pane - fette biscottate - fiocchi di cereali - biscotti - torte casalinghe - miele - marmellata - burro - latte - yogurt - frutta fresca, secca o zuccherina.

Qualche volta si possono anche consumare uova o formaggio o prosciutto, a seconda del menù del giorno. Tra le bevande, oltre al latte, si consigliano thè leggero, caffè d'orzo o infusi di erbe. Se si prevede allenamento in mattinata si consiglia di consumare la colazione almeno 2 ore prima.

PRANZO

Se l'allenamento è previsto per le prime ore pomeridiane il pranzo va assunto non meno di 3 ore prima, e dev'essere costituito soprattutto da cibi amidacei (ovvero da cereali e dai loro derivati, preferibilmente integrali). Il pasto va integrato con il consumo di verdure e di una quantità limitata di un alimento proteico come uova, formaggi, pesce o legumi. Si consiglia di riservare la carne al pasto serale a causa del lungo tempo di digestione. Se l'intervallo tra il pranzo e l'orario d'inizio dell'allenamento è di due ore o poco più, è preferibile evitare il consumo di cibi proteici perché prolungano i processi digestivi. Quando infatti si richiede al corpo uno sforzo fisico, è necessario che tutto il sangue si concentri a livello muscolare e non sia impegnato a livello digestivo. In questo caso sia l'una che l'altra attività ne risulterebbero compromesse.

CENA

La cena va consumata almeno 1 ora dopo l'allenamento. Con essa si deve provvedere alla reintegrazione dell'acqua e dei sali minerali persi durante l'allenamento attraverso la sudorazione. Sono perciò molto indicate le minestre di verdura, che possono essere seguite da un alimento proteico come: pesce, formaggio, carne, uova o legumi. È necessaria anche la presenza di cereali o loro derivati (riso, pasta, fiocchi, pane, ecc.) per ricostruire le riserve energetiche, come pure si consiglia il consumo di verdure crude per l'apporto vitaminico-minerale.

SPUNTINI

A metà mattina o a metà pomeriggio, compatibilmente con gli altri orari di allenamento, si possono consumare degli spuntini composti scegliendo tra gli stessi alimenti proposti per la colazione. Si consiglia in particolare il consumo di frutta, che per essere meglio digerita e assimilata va assunta lontano dai pasti.

SPORT: PER I BAMBINI UN'ORA AL GIORNO

Tratto da "vivere sani e belli" n.34 (21 agosto 1998)

Sport: in tenera età va praticato per almeno un'ora al giorno. Sono le nuove linee guida dei bambini redatte dall'ente statunitense "National association for sport ad physical education".

Il rischio che corre un bambino inattivo è di diventare sedentario da adulto, con tutti i pericoli per la salute che ne conseguono. I mezzi per convincere i bambini a fare attività fisica sono di vario tipo: da dare il buon esempio, al coinvolgerli in giochi che servono a "muovere i muscoli" all'iscriversi a corsi di ginnastica o di altre discipline sportive, naturalmente adatte alla loro età.

**VI INTERESSA INSERIRE UNO SPAZIO
PUBBLICITARIO NEL NOSTRO GIORNALINO?**

**RIVOLGETEVI AL SIG. BRUNO BRUNELLI
TEL. 0544/576166**

Autofficina Sauro

di GARETTI SAURO

Tel. 576108 - S. Pietro in Campiano (RA) - Via del Sale, 59/A

Di Lello Alfredo
COSTRUZIONI IN FERRO
INFISSI IN ALLUMINIO

Via del Sale

ROLO BANCA 1473
CARIMONTE CREDITO ROMAGNOLO

Via Petrosa

S. Pietro in Campiano

IL DIRETTORE RISPONDE (di Andrea Pezzi)

Caro direttore,

Per me scorre, oltre a una sana rivalità agonistica, anche un po' di odio o antipatia tra Danilovic e Myers. Secondo te?

Vale

Cara Vale,

Sono pienamente d'accordo con te. Siamo di fronte a due tra i più grandi giocatori europei del momento. Per di più si trovano entrambi a Bologna, o meglio "Basket City", la città dove è concentrato il miglior basket del Paese e, forse, del Continente. In questa magnifica città si respira pallacanestro ovunque e l'essere "Fortitudino" o "Virtussino" diventa quasi una scelta di vita, una strada da cui non si può tornare indietro...insomma il campanilismo è portato agli estremi e sentito anche dagli stessi giocatori!

Poi c'è un fatto: Danilovic ha vinto tantissimo e Myers pochissimo. Il serbo della Kinder, infatti ha conquistato scudetti, Coppe dei Campioni senza contare i Campionati europei e medaglie olimpiche con la sua nazionale, fino a ritagliarsi un po' di spazio anche nell'NBA. Possiamo dire senza timore che Danilovic è un vincente. In virtù dei suoi risultati ha assunto un atteggiamento presuntuoso (lo chiamano "lo ZAR") e rilascia dichiarazioni "al veleno" nei confronti dell'avversario Myers che continua perennemente ad avvicinarsi all'obiettivo della sua squadra senza mai agguantarlo. Il palmares di quest'ultimo è molto esile (una Coppa Italia ed una Supercoppa Italia) mentre non si contano le finali delle varie competizioni che ha perso consecutivamente. Tuttavia non me la sento di giudicarlo un perdente. Credo che la sua occasione stia per arrivare; per me arriverà quando riuscirà a giocare con meno pressione addosso.

Per la stagione appena avviata mi auguro solo che le lotte tra i due si svolgano solo sul parquet e non altrove poiché la stagione passata le loro battaglie sono state troppo presenti anche e soprattutto al di fuori del campo da gioco per colpa dei media desiderosi di riportare frecciate su frecciate fino all'esasperazione.

Caro direttore,

perché il canestro è alto 3,05 m?

Mattia R.

Perché altrimenti riusciresti a schiacciare!

Egr. direttore,

A quando il prossimo concerto dei Sublime?

Ricky

Te lo dico solo se tu mi dici quando ci sarà il prossimo concerto degli U2!

INTERVISTA A FLOC

(di Andrea Pezzi)

Come ormai sapete la nostra squadra possiede una mascotte. Si chiama Floc ed è un Gremlin (vedi foto a lato). Non conosciamo la sua età e nemmeno la sua provenienza. Sappiamo che è fidanzato con una stupenda fotomodella di cui è innamoratissimo. Non è facile rintracciarlo (il numero di cellulare l'ha solo la fidanzata), quindi i miei incontri con questo simpatico soggetto sono sempre improvvisi e casuali. Ecco cosa mi ha detto l'ultima volta che l'ho incontrato in una pizzeria di Ravenna.

A.P.: Ciao Floc, sai che è un anno che non ti vedevo? Dove sei stato ultimamente?

Floc: I primi mesi del '98 sono stato ad Hollywood per le riprese di un film sul basket intitolato "Chi non salta è un riminese" e parla di un ragazzo ed una ragazza che si innamorano mentre stanno assistendo ad una partita di basket al Palafiera; mentre i tifosi cantano "chi non salta è riminese" loro si baciano, vengono scambiati per riminesi e successivamente assaliti. Ci sarà poi un lieto fine in cui i due ragazzi sveleranno che c'era stato un malinteso: credevano di vedere Juve-Inter e nell'ultima scena si vede che i forlivesi gliel'è danno di santa ragione. Un film molto introspectivo in cui le scene di violenza sono ridotte al minimo.

A. P.: E poi?

Floc: In agosto sono stato al mare con la "morosa" poi in settembre ho preso parte al primo convegno "BASKET & EROS: C'È LEGAME?"

A. P.: Che argomento curioso...ma che legami ci sono?

Floc: Il dubbio è nato dal fatto che ascoltando le telecronache delle partite di basket era (ed è tuttora) frequente sentire frasi del tipo: "Ecco il giocatore in penetrazione, cerca il fallo ma commette sfondamento", "Fa girare la palla e subisce un fallo da dietro", "Il giocatore esce dal campo con cinque falli", ecc. Capisci benissimo che sono frasi che si prestano a diverse chiavi di lettura. Molte persone durante la stagione hanno fatto notare questi particolari ai vari Presidenti di società, mascotte e tele e radiocronisti.

A. P.: Avete concluso qualcosa?

Floc: Ma vedi, è stato faticoso decidere perché molti erano i personaggi presenti e diverse le opinioni.



A. P.: Chi c'era?

Floc: C'erano molti giornalisti, molti giocatori e personaggi del mondo dello spettacolo e dell'erotismo per rendere il confronto equo ed attendibile. C'era Franco Lauro che ha detto di lasciare tutto invariato perché per lui è già difficile fare le telecronache in questo modo che con ulteriori modifiche gli riuscirebbe impossibile. C'era Monica Lewinsky che, stranamente, non ha aperto bocca. C'era Danilovic il quale sostiene che, anche se qualcuno gli impedisce di fare le penetrazioni non gliene frega niente perché ha affermato "IO PUO' LO STESSO!"

A. P.: E tu che hai detto?

Floc: Ho detto che non bisogna essere troppo maliziosi e che in fondo qualche legame tra le due discipline ci può essere. Azione, fantasia, resistenza e abilità.

A. P.: Bravo! Che cosa puoi dire, invece, delle attività della nostra Società dentro e fuori dal campo?

Floc: Sono decisamente soddisfatto del lavoro di promozione che state facendo da tempo all'interno delle scuole, anche se so che le resistenze da vincere sono parecchie. Questo territorio è un territorio difficile per far crescere la pallacanestro...se il CRUSERI fosse stato a Bologna avreste faticato di meno. Col vostro impegno, però, siete riusciti ad avvicinare ugualmente un numero cospicuo di bambini e vorrei che continuaste nella stessa direzione.

A. P.: E dei risultati delle nostre squadre?

Floc: Quest'anno mi aspetto un bel campionato da parte dei Cadetti, una crescita degli Juniores, almeno 3-4 vittorie in più da parte della Prima Divisione e vorrei vedere buone cose dal Minibasket e dai Propaganda.

A. P.: Sei molto ottimista!

Floc: Certo! Adesso che lo staff tecnico è cresciuto e che siete reduci da una buonissima preparazione atletica non voglio immaginare il contrario!

A. P.: Ok! Mi puoi dire quando ci rivedremo!

Floc: Lo sai che ho sempre troppi impegni e non posso promettere nulla...quindi abbi fede!

A. P.: Anche il Tg4 ha Fede!

Floc: Non fare lo spiritoso! Ciao

LA FRASE DEL MESE

(di Luca Loli)

Da questo numero una nuova rubrica che farà parlare la gente e non solo. Ogni mese sarà pubblicata la dichiarazione più bizzarra riguardante la nostra squadra. Apre le danze un signore che entrando nella palestra dopo un nostro allenamento per fare ginnastica per adulti ha esclamato: «Fat'fiè ch'ia stù zuvan!» (Trad: «Questi ragazzi odorano di Chanel»). Sarei curioso di sentire il suo profumo dopo una seduta di preparazione atletica con Giovanni!

VOLERE È POTERE (O SE PREFERITE VOLERE È VOLARE)

(di Cesare Camporesi)

A qualcuno potrà sembrare strano questo titolo. Penso che sia uno dei proverbi più veritieri che ci siano al mondo; ma, prima di spiegarne il significato, vorrei fare un passo indietro. Quando arrivai in questa squadra col signor Luca Casadei Turroni Monti, ormai 4 anni fa, la società poteva contare su un numero limitato di ragazzi e la squadra era quella che era; quanto al giornalino, esso non faceva neanche parte dei pensieri del nostro amato redattore Andrea Pezzi poiché non faceva ancora parte del gruppo. Quel primo campionato che disputammo non andò molto bene, tant'è vero che arrivammo ultimi, però conoscevamo i nostri mezzi ed avevamo la volontà di far crescere e prospere questo sport che secondo me, in una parola, "spacca". E così i risultati sono cominciati ad arrivare, abbiamo vinto alcune partite, il numero degli iscritti si è letteralmente moltiplicato, è stato creato questo giornalino e tante altre attività sono state intraprese (fra cui il torneo a Minneapolis) tanto che oggi la Pol. E Cruseri è una delle più belle realtà della provincia ravennate. A questo punto dovrebbe risultare chiaro il titolo dell'articolo: **RAGAZZI SACRIFICIAMOCI TUTTI INSIEME PER FAR CRESCERE ANCORA DI PIÙ QUESTO SPORT NEL NOSTRO PAESE PERCHÉ DALLE STELLE SI FA PRESTO A TORNARE ALLE STALLE E RICORDIAMOCI CHE VOLERE È POTERE (O SE PREFERITE VOLERE È VOLARE).**

LA MACCHINA DEL TEMPO

(di Luca Lolli)

Soluzione del numero precedente: Andrea Lombardi. Questo mese vi proponiamo un Beatles in miniatura; dopo il suo ultimo concerto a Gamballara ha deciso di giocare nel CRUSERI: peccato! A risentirci per la prossima volta con l'ultimo viaggio della macchina del tempo.



LE INIZIATIVE '98/'99

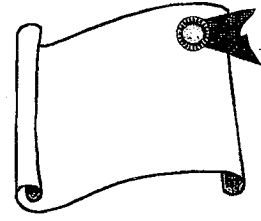
Potete dilettrarvi in due discipline:

- A) **COMPORRE UN RACCONTO INTITOLATO "HO SOGNATO CHE GIOCAVO A BASKET..."**
- B) **COMPORRE L'INNO DEL CRUSERI DA CANTARE ALLE PARTITE (o sotto la doccia!!!)**

P.S.: Altri tipi di elaborati sono comunque graditi!

Ecco il primo inno giunto in redazione:

Siamo quattro gatti,
Siamo tutti matti,
Giochiamo in compagnia,
Evviva l'allegria!



Ci battiam per la vittoria,
Con onore
e per la gloria,
Giochiamo con lealtà,
e alla fine si vedrà!

Siamo quattro gatti,
Siamo tutti matti,
Con noi vieni anche tu,
Evviva la gioventù!

(di Bruno Brunelli)

