

11/12 LUGLIO - Savona



Nei giorni 11 e 12 luglio il Karate Club Savona in collaborazione con la società Canottieri Sabazia, ha organizzato come già' da molti anni uno stage sul lago di Osiglia. Lo stage prevedeva allenamenti intervallati da momenti di relax, gioco, tiro con l'arco e canoa.

Il sabato mattina arrivati, ci siamo "a fatica" sistemati le tende riuscendoci solo grazie all'aiuto dei genitori partecipanti e dei nostri maestri e istruttori. Verso le 10 e mezza abbiamo svolto il primo allenamento dividendoci in tre gruppi: kata, kumite e kion per gli atleti più piccoli. Alle 13.00 abbiamo pranzato al sacco tutti assieme nel campo dove avevamo sistemato le tende, in seguito ci siamo preparati per l'uscita con il Dragone accompagnati dal maestro Zucconi Fiorenzo e al ritmo del tamburo condotto dal maestro Quaglia Franco. Come alternativa era possibile partecipare, assieme all'istruttore Bernat Enrico al tiro con l'arco.

Alle 17 ci siamo recati verso il tendone per effettuare il secondo allenamento condotto dai Maestri Fassio Massimo, Quaglia Franco, Zucconi Fiorenzo e dagli istruttori Carlini Raffaella ed Bernat Enrico. Siamo stati onorati dalla presenza di Greta Vitelli plurimedagliata nel karate, appartenente al gruppo sportivo della Guardia Forestale e membro della Squadra Nazionale Italiana.

Alla sera ci siamo preparati e abbiamo cenato al ristorante "La Posta" con menù casalingo, dopo una passeggiata abbiamo assistito al Karaoke nel bar del lago dove Matteo F. si è esibito dando spettacolo e ci siamo divertiti molto. In tarda serata abbiamo chiacchierato e successivamente ci siamo ritirati in tenda a dormire.

Domenica mattina la sveglia è stata all'alba, abbiamo fatto colazione e ci siamo preparati per la terza lezione di karate, all'arrivo dei genitori abbiamo pranzato in riva al lago attrezzatissimi con cibo a volontà mentre nel pomeriggio abbiamo giocato a calcio. Dopo aver mangiato una granita tutti assieme ci siamo salutati e ognuno è tornato a casa.

Questa esperienza, personalmente la prima, visto che faccio parte di questa società da solo un anno, è stata unica, costruttiva e divertente. Ho avuto la possibilità di conoscere meglio i miei compagni, di vivere un'esperienza assieme a loro perciò sono contenta e soddisfatta di far parte di questo gruppo che è unito oltre che allo sport anche nell'amicizia.

di Gaia Benvegnù FOTO: lo stage....

{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia_2009/stage] width=[120] height=[120] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0] prefix=[thumb100_] thumb_cache_dir=[thumbs100] thumb_cache_time=[1440] load_lightbox=[0] thumb=[polaroid] resize=[1] order=[asc] count=[50]}

....e il meritato relax

{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia_2009/relax] width=[120] height=[120] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0] prefix=[thumb100_] thumb_cache_dir=[thumbs100] thumb_cache_time=[1440] load_lightbox=[0] thumb=[polaroid] resize=[1] order=[asc] count=[50]}