

Splash!



Ecco pronto e servito il secondo appuntamento con SPLASH!!! E' iniziata una nuova stagione agonistica con ancora nella mente e nel cuore i successi dell'anno passato. I ragazzi stanno rispondendo alle "sollecitazioni" dei Tecnici in maniera FANTASTICA, con grossa motivazione e con un ottimo ed evidente SPIRITO DI GRUPPO. Sacrificio, dedizione, impegno sono gli "ingredienti" necessari per poter arrivare all'obiettivo, qualunque esso sia.

A proposito di ingredienti, in questo numero troverete una nuova rubrica: COME AFFONDARE IL NUOTATORE. Questa pubblicazione sarà curata dalle mamme dei nostri Atleti, che di volta in volta, si alterneranno al timone di questa loro sezione svelandoci i preziosi segreti della "loro" cucina.

Inoltre in questo numero troverete tutti i risultati delle manifestazioni agonistiche cui i nostri nuotatori hanno preso parte in questo periodo (qualificazioni Campionati Regionali, meeting di Bolzano, Gran Prix e Mussi-Lombardi-Femiano, meeting del Titano, gare Esordienti A-B) . Vi imatterete nelle richiestissime e divertenti rubriche come L'INTERVISTA DOPPIA e IPSE DIXIT.

Le prossime manifestazioni agonistiche che vedranno impegnati i nostri Nuotatori saranno i Campionati Italiani Assoluti Invernali a Livorno (15-17 dicembre) e la Coppa Brema ad Ascoli Piceno (23 dicembre).

Bene!!!!!! E' arrivato il momento di augurare... BUON NUOTO A TUTTI!!!!!!



Cerimonia inaugurale 1° Campionato Mondiale Junior Rio de Janeiro



Pesaro Nuoto alla prima non stecca

All'esordio regionale stagionale avvenuto a Montecchio il 4 novembre u.s., la Pesaro Nuoto A.S.D. non delude le aspettative. Gli Atleti biancorossi, scesi in acqua per le qualificazioni ai Campionati Regionali di Categoria, riescono a conquistare 9 primi posti sui 12 a disposizione. Nel dettaglio Angelica Galli sbaraglia il campo nei mt. 50 e 200 rana, Luca Bandieri conquista il gradino più alto del podio nei mt. 50 sl e mt. 200

rana, Sara Ballarini si impone nei mt. 100 sl, mentre Mattia Fedrighelli si colloca al primo posto della graduatoria nei mt. 200 dorso, il giovane Marco Balducci vince i mt. 100 farfalla, Consuelo Orienti conquista la prima piazza nei mt. 100 farfalla ed infine il nuovo arrivato Simone Ruffini mette la zampata vincente nei mt. 400 sl. Oltre alle vittorie si sono messi in evidenza per le prestazioni cronometriche di rilievo, considerando il periodo dell'anno, Barucca Laura e Ponselè Aurora nei mt. 200 dorso mentre degni di nota sono i tempi fatti registrare dalle "enfantes terribles" di Luisa Patrignani e Francesca Raffaelli, Ludovica Galli e Giulia Brenda nei mt. 400 sl e, sempre nella stessa gara, ma nel settore maschile, soddisfacenti i tempi fatti registrare da Paolo Paolucci e dal giovane promettente Roberto Caldari.

Di seguito tutti i risultati della manifestazione



Da sinistra: Alessia Angelini, Sara Ballarini e Consuelo Orienti.



Giulia Brenda

100 STILE FEMM		200 RANA FEMM		200 DORSO MASCHI	
BALLARINI SARA	1.00' 2"	GALLI ANGELICA	2.43' 9"	FEDRIGHELLI MATTIA	2.10' 3"
ANGELINI ALESSIA	1.00' 6"	ANGELINI ALESSIA	2.48' 3"	RUFFINI SIMONE	2.11' 8"
BARUCCA LAURA	1.01' 3"	FERRETTI ALESSIA	3.03' 0"	CAMPIONI FEDERICO	2.17' 9"
GALLI LUDOVICA	1.03' 0"	TASINI VERONICA	3.03' 8"	FRATICELLI FABIO	2.23' 0"
COLACITO ALMUDENA	1.03' 3"	RICCIONI MICHELA	3.20' 3"	CALDARI ROBERTO	2.25' 2"
MATTIOLI GIORGIA	1.03' 5"	CACIOPPOLINI GIADA	3.32' 5"	BALDELLA NICOLA	2.27' 5"
MARTINELLI GLORIA	1.06' 0"	200 RANA MASCHI		SINIBALDI GIULIO	2.37' 5"
ROSSI ISABELLA	1.06' 1"	BANDIERI LUCA	2.21' 2"	TOMBOLINI MARCO	2.43' 9"
BENCIVENNI BARBARA	1.06' 5"	CASTELLANI LEONARDO	2.41' 4"	ANDREANI GIOVANNI	2.44' 1"
ANIMOBONO MARINA	1.06' 6"	MORICO MIRKO	2.44' 1"	BELPASSI LUCA	2.47' 1"
BRENDA GIULIA	1.07' 1"	TODDE NICOLA S.	2.46' 1"	DEL MASTRO LUIGI R.	2.49' 4"
TONELLI SARAH	1.10' 7"	VANNI FRANCESCO	2.59' 7"	LITTI GUIDO	2.58' 5"
VELIAJ KRISTI	1.12' 6"	GATTONI GIANLUCA	3.02' 1"	400 STILE FEMM	
LOMMANO ELIANA	1.13' 3"	100 FARFALLA FEMM		BALLARINI SARA	4.31' 1"
RICCIONI MICHELA	1.14' 8"	ORIENTI CONSUELO	1.07' 1"	ORIENTI CONSUELO	4.31' 5"
RICCI ANASTASIA	1.16' 3"	ROMAGNA NAUSICA	1.09' 3"	ROMAGNA NAUSICA	4.39' 4"
FRIGOLA SILVIA	1.16' 9"	COLACITO ALMUDENA	1.10' 5"	GALLI LUDOVICA	4.40' 5"
PIERUCCI LUCIA	1.18' 6"	ALBERGHETTI BEATRICE	1.19' 8"	PONSELE AURORA	4.41' 7"
100 STILE MASCHI		100 FARFALLA MASCHI		MATTIOLI GIORGIA	4.42' 9"
BANDIERI LUCA	53' 3"	BALDUCCI MARCO	1.00' 8"	MARTINELLI GLORIA	4.56' 4"
GENNARI VITTORIO	53' 5"	FRATICELLI FABIO	1.01' 0"	BRENDA GIULIA	4.59' 7"
DELLA COSTANZA DANIELE	55' 8"	PASQUALINI RICCARDO	1.06' 8"	BENCIVENNI BARBARA	5.01' 9"
PAOLUCCI PAOLO	56' 1"	200 DORSO FEMM		BORRELLI MARTA	5.07' 4"
CAMPIONI FEDERICO	56' 1"	BARUCCA LAURA	2.23' 6"	MANCINI CHIARA	5.11' 5"
ANDREANI ALESSANDRO	56' 2"	PONSELE AURORA	2.27' 3"	400 STILE MASCHI	
CASTELLANI LEONARDO	59' 6"	ANIMOBONO MARINA	2.41' 6"	RUFFINI SIMONE	4.08' 4"
PASQUALINI RICCARDO	59' 9"	ROSSI ISABELLA	2.42' 5"	PAOLUCCI PAOLO	4.10' 2"
SARTINI ANDREA	1.00' 0"	TONELLI SARAH	2.44' 6"	GENNARI VITTORIO	4.15' 6"
SARTINI MATTIA	1.00' 5"	ALBERGHETTI BEATRICE	2.44' 8"	FEDRIGHELLI MATTIA	4.18' 6"
MARCHIONNI GIANMARCO	1.00' 8"	LOMMANO ELIANA	2.50' 7"	DELLA COSTANZA DANIELE	4.19' 0"
BELARDINELLI MARCO	1.05' 8"	FRIGOLA SILVIA	3.02' 1"	CALDARI ROBERTO	4.19' 2"
MARINELLI MATTEO	1.05' 8"	50 RANA FEMM		ANDREANI ALESSANDRO	4.23' 8"
SINIBALDI GIULIO	1.06' 2"	GALLI ANGELICA	35' 5"	BALDUCCI MARCO	4.26' 5"
CONFORTI ANDREA	1.06' 3"	TASINI VERONICA	40' 9"	MARCHIONNI GIANMARCO	4.38' 0"
NATALE MARIANI G. PAOLO	1.06' 9"	50 RANA MASCHI		BALDELLA NICOLA	4.38' 3"
BANDIERI MARCO	1.07' 7"	MORICO MIRKO	33' 6"	DEL BIANCO ALEX	4.44' 6"
VANNI FRANCESCO	1.11' 0"	TODDE NICOLA S.	34' 5"	ANDREANI GIOVANNI	5.05' 8"
TOMBOLINI MARCO	1.11' 8"			BANDIERI MARCO	5.08' 3"
DEL MASTRO LUIGI R.	1.12' 2"			CONFORTI ANDREA	5.09' 8"
LITTI GUIDO	1.14' 8"				
CACCIAGUERRA ANDREA	1.15' 1"				

Nuotando con le Stelle

Un sogno vedere una parata così vasta e consistente di Campioni presenti al 2° Gran Prix disputatosi a Viareggio il 9 novembre. Una pioggia di medaglie conquistate ad Olimpiadi, Campionati Mondiali ed Europei, questi sono stati i partecipanti alla manifestazione svoltasi a Viareggio. Il sudafricano Ryk Neethling, gli statunitensi Jason Lezac e Randall Bal, lo svedese Stefan Nystrand, l'ucraina Yana Klockova, le olandesi Marle Veldhuis e Inge Dekker, gli inossidabili Therese Alshammar (svedese) e Mark Foster (inglese di 37 anni ed autore di 21"78 nei mt. 50 sl!!!), queste alcune delle Stelle presenti. La ciliegina sulla torta sono stati niente meno che sua "Maestà" Filippo Magnini, la First Lady del nuoto italiano Alessia Filippi e, direttamente da Ballando con le Stelle, lo "Splendido" Massimiliano Rosolino.

Al cospetto di cotanta magnificenza, i nostri ragazzi hanno fatto segnare soddisfacenti performance cronometriche. Infatti, Simone Ruffini è stato autore di una prestazione crono di tutto rilievo, nei mt 400 sl abbassando il suo limite di circa 2 secondi.

Bene anche il suo compagno Gennari Vittorio che è riuscito a migliorare sia il crono dei mt. 400 sl che quello dei mt. 100 sl scendendo per la prima volta sotto i 53 secondi.

Il giorno successivo sono scesi in acqua, nello stesso impianto che ha visto la parata di Stelle, le giovani promesse del nuoto italiano. I nuotatori pesaresi hanno fatto valere tutte le loro abilità e capacità conquistando un ottimo 6° posto nella classifica a Squadre finale mostrando eccellenti individualità.

Le sorelle Galli hanno spadroneggiato, con Angelica, la maggiore vincitrice della medaglia d'oro nei mt. 50 e 100 rana, mentre Ludovica ha conquistato la prima piazza nei mt. 100 sl ed il bronzo nei mt. 50 sl. Degni di nota sono state le prestazioni di Angelini Alessia piazzatasi al 2° posto nei mt. 100 misti ed al 3° posto nei mt. 50 sl.

Una menzione particolare per Romagna Nausica e Colacito Almudena finaliste nei mt. 100 fa. Per Cattalani Veronica nei mt. 50 sl ed infine la superba prestazione di Roberto Caldari nei mt. 100 sl



Galli show a Viareggio: sopra, Angelica sul podio dei 100 rana; a destra, Ludovica sul podio dei 100 stile libero

2° Gran Prix Viareggio 09/11/2006

COGNOME	400 sl	200 mx	50 do	50 ra	100 do	100 ra	400 mx	100 sl
88 Bandieri Luca				29"90		1'05"60		
90 Barucca Laura			31"64		1'08"24			
87 Fedrighelli Mattia			29"26		1'01"57			
88 Gennari Vittorio	4'07"49							52"95
90 Orienti Consuelo		2'30"81					5'15"57	
89 Ruffini Simone	4'01"12						4'33"02	

30° Mussi-Lombardi-Femiano Viareggio 10/11/2006

COGNOME	100 fa	100 do	50 ra	50 sl	100 ra	100 mx	100 sl
91 Angelini Alessia				28"23		1'08"69	1'01"76
90 Balducci Marco	1'01"05					1'06"89	57"94
92 Caldari Roberto	1'06"31			26"58			55"66
91 Cattalani Veronica				28"85			1'02"30
92 Colacito Almudena	1'09"51			29"70			1'03"62
91 Galli Angelica			34"96		1'15"94	1'09"42	
94 Galli Ludovica				28"68			1'01"91
92 Ponselè Aurora		1'10"62				1'12"92	
91 Romagna Nausica	1'08"88						1'03"35

Meeting Bolzano buona la prima

Grosso successo di squadra ed individuale ottenuto dal nostro sodalizio al meeting internazionale "Città di Bolzano" disputatosi il 4-5 novembre u.s.

I giovani nuotatori pesaresi, guidati da Davide Catenacci, hanno conseguito ottimi risultati di classifica e cronometrici. Su tutti si è messo in luce il promettente Andrea Duranti autore di performance cronometriche di tutto rispetto nei mt. 100 dorso (1'03"16), che lo ha visto vincitore e nella distanza più corta gara in cui ha conquistato la piazza d'onore. Degni di nota sono stati i risultati di Michela Pentucci 2° nei mt. 100 sl e 3° nei mt. 50 sl, di Veronica Catalani 3° classificata nei mt. 100 sl. Non propriamente fortunate sono state le prove di Lucia Barucca 4° classificata nei mt. 50-100 dorso e mt. 100 sl. Una nota a margine per la "sfortunata" Benny Alberghetti. Durante le fasi finali del riscaldamento ha avuto "un incontro ravvicinato" con un



nuotatore sudafricano (UN COLOSSO!!!), risultato: un occhio nero per la Benny e 7 punti di sutura per il ragazzo. L'energumeno non ha rinunciato alle sue gare gara ed inoltre è stato molto gentile tanto da posare in foto con la nostra Benedetta.

Benedetta con il "compagno di sventura"



ANNO	COGNOME	100 sl	100 do	50 fa	100 fa	50 do	50 sl
91	Cattalani Veronica	1'02"60			1'10"98		
92	Marchionni Silvia			34"84	1'19"42		
92	Pentucci Michela	1'03"16	1'16"81				29"41
92	Stoykova Maya	1'05"45					30"42
93	Barucca Lucia	1'05"10	1'12"78			34"64	
90	Cattano Biagio	58"50					27"73
91	Duranti Andrea	58"93	1'03"16			58"50	

“Titani” al meeting del Titano

Ancora una bella prova di squadra evidenziata dagli Atleti della Pesaro Nuoto. Infatti, in occasione dello svolgimento del 5° meeting Internazionale del Titano, disputatosi a S. Marino il 18-19 novembre u.s., Tritoni ed Ondine biancorossi hanno conquistato un ottimo 5° posto nella classifica finale per Team su 50 Squadre in lizza per la vittoria finale. La presenza di grossi nomi del nuoto internazionale (James Gibson, Camille Muffat) e nostrano (Demozzi, Galenda, Vismara, Pellicciari solo per citarne alcuni) hanno stimolato i giovani Atleti pesaresi. Nell'analisi individuale, ancora una volta, si è messa in luce la promettente Ludovica Galli vincitrice dei mt. 50-100 sl mentre è giunta 2° nei mt. 200 sl. L'altra vittoria è andata all'altrettanto promettente Roberto Caldari nei mt. 200 sl. Ottimi i 3° posti conquistati da Angelica Galli nei mt. 100 ra, Alessia Angelini nei mt. 100 sl, Simone Ruffini nei mt. 200 sl.

Nella categoria Assoluti in evidenza Vittorio Gennari, autore di una pregevole prova nei mt. 200 sl (limite personale) e nei mt. 100 sl. Tra le ragazze soddisfacenti le performance crono, vicine ai limiti personali, di Laura Barucca nei mt. 100-200 dorso e mt. 200 sl e di Michela Pentucci nei mt. 100-200 sl. Di seguito tutti i risultati della manifestazione.

RISULTATI FEMMINILI

COGNOME	400 sl	200 do	100 fa	100 ra	200 sl	200 mx	100 su	200 fa	50 su	100 do	200 ra
Alberghetti Beatrice										1'19"19	
Angelini Alessia					2'12"32	2'30"02	1'02"33				
Ballarini Sara					2'12"24		1'02"42				
Barucca Laura		2'26"14			2'13"56					1'08"93	
Barucca Lucia					2'21"53					1'13"92	
Bencivenni Barbara					2'23"20						
Borelli Marta		2'46"08								1'19"05	
Brenda Giulia	4'59"29				2'24"86						
Cacioppolini Giada				1'37"60							
Cattalani Veronica					2'16"92		1'03"17				
Colacito Almudena			1'10"86		2'18"62		1'04"77	2'41"88			
Ferretti Alessia				1'25"49		2'45"98					3'04"33
Frigola Silvia					2'48"54					1'27"81	
Galli Angelica				1'17"65		2'30"32					2'48"42
Galli Ludovica	4'52"47				2'16"83		1'03"28		29"26		
Lommano Eliana										1'22"23	
Mancini Chiara					2'31"30						
Marchionni Silvia					2'34"91						
Mattiodi Gorgia					2'18"64						
Orienti Consuelo	4'38"64		1'09"42		2'10"27	2'31"52					
Pentucci Michela					2'16"62		1'03"11		30"22		
Petrucci Valeria					2'35"17		1'09"42			1'20"19	
Pierucci Lucia					2'56"63						
Ponselè Aurora	4'42"83	2'33"92			2'17"85						
Riccioni Michela											3'22"17
Romagna Nausica			1'09"46		2'18"28			2'31"45			
Stoykova Maya	5'12"60				2'24"28						
Tasini Veronica				1'29"13							
Tinti Beatrice				1'25"28							3'01"93
Tonelli Sarah		2'49"84								1'18"83	
Veliāj Kristi					2'43"96						

SENUOTISINOTA

RISULTATI MASCHILI

COGNOME	400 sl	200 do	100 fa	100 ra	200 sl	200 mx	100 sl	200 fa	50 sl	100 do	200 ra
Andreani Alessandro					2'06"56						
Andreani Giovanni		2'46"65			2'25"92						
Baldella Nicola		2'34"06				2'36"30				1'12"20	
Balducci Marco			1'01"52		2'10"05			2'17"68			
Bandieri Luca				1'08"69			55"54		25"05		2'28"33
Bandieri Marco					2'31"77		1'09"77				
Belardinelli Marco					2'26"21		1'06"91				
Belpassi Luca		2'48"92									
Caldari Roberto	4'25"59				2'02"30		57"01				
Campioni Federico					2'06"42		58"11		26"80	1'08"25	
Castellani Leonardo				1'16"69	2'16"19						2'46"22
Cattano Biagio	4'21"20				2'08"90						
Conforti Andrea					2'26"49		1'07"25			1'21"14	
De Biagi Giulio		2'38"15									
Del Bianco Alex					2'20"63						
Della Costanza Daniele			1'07"25		2'07"59						
Del Mastro Luigi		2'49"77									
Fedrighelli Mattia		2'18"33			2'11"73					1'04"53	
Fratelli Fabio											
Gattoni Gianluca				1'28"94							
Gennari Vittorio	4'17"05				1'56"93		54"06				
Marchionni G. Marco					2'13"71						
Marinelli Matteo	4'58"26										
Morico Mirko				1'14"24			59"68				2'45"93
Natale Gian Paolo					2'25"49						
Paolucci Paolo			1'04"51		2'02"59						
Pasqualini Riccardo					2'11"78			2'32"90			
Ramadero Giacomo					2'46"56		1'17"71				
Ruffini Simone	4'08"72				1'59"99	2'17"58		2'14"17			
Sartini Andrea				1'19"23							2'49"23
Todde Nicola				1'20"04							
Tombolini Marco					2'43"38					1'18"97	
Vanni Francesco											3'05"20



Luca	NOME?	Consuelo
Bandieri	COGNOME?	Orienti
Non ho soprannome	SOPRANNOOME?	Gionsy
Luca	GLI ATLETI TI CHIAMANO?	Gionsy
Chicco	LA MAMMA TI CHIAMA?	Coney
Che non potevo fare il compito perché mia sorella doveva partorire	LA FROTTOLA PIU' GROSSA CHE HAI RACCONTATO?	Non la posso dire, perché poi la leggono tutti.
Per evitare un compito in classe	PERCHE' L'HAI DETTA?	Perché volevo uscire
Utilissimo!!!	E' STATO UTILE RACCONTARLA?	Sì, tanto!
Viola	IL TUO COLORE PREFERITO?	Azzurro
Codice da Vinci	IL TUO LIBRO PREFERITO?	Pinocchio
Eragon	CHE LIBRO TI SAREBBE PIACIUTO SCRIVERE?	Ho voglia di te
Accendo il phon per scaldarmi	LA PRIMA COSA CHE FAI QUANDO TI SVEGLI LA MATTINA?	Vado in bagno
Guardo l'orologio	L'ULTIMA PRIMA DI ANDARE A LETTO?	Vado in bagno
Moto	MACCHINA O MOTO?	Moto
Lettere	MATEMATICA O LETTERE?	Lettere
Discoteca	DISCOTECA O CINEMA?	Discoteca
Simpatia	SIMPATIA O BELLEZZA?	Bellezza
Bionda	BIONDA/O O MORA/O	Moro
Simpatia, lunatica e suscettibile	TRE PAROLE PER DESCRIVERE CONSUELO?	Simpaticissima, bellissima e generosissima
Simpatico, altruista e casinaro	TRE PAROLE PER DESCRIVERE LUCA?	Simpatico, carino.... Non basta???
Cervo	SE FOSSI UN ANIMALE, SARESTI...?	Marmotta
t-shirt maniche lunghe Franklin e Marshall viola e oro	IL TUO CAPO D'ABBIGLIAMENTO PREFERITO?	Jeans
Motocross	IL TUO HOBBY?	Ballo
Spero il politico	DA GRANDE COSA FARAI?	La Donna in carriera
Non ci penso fino a che sono sul blocco di partenza	COME TI PREPARI PRIMA DI UNA GARA?	Ascolto la musica
A non sovrappormi	A CHE COSA PENSI?	A vincere
Si fa trascinare	UNA COSA CHE NON TI PIACE DI LUI/LEI?	I capelli
Il sorriso	UNA COSA CHE TI PIACE DI LUI/LEI?	Occhi
Adesso preparatevi e fate un bel sorriso!!!! CLICK!! Paolo avevo detto un sorriso!		



COME AFFONDARE IL NUOTATORE

Non so perché fra tante mamme abbia scelto proprio me per darvi dei consigli come cucinareuna mezza idea c'è l'ho anche ... visto che sono un po' "rotondetta" avrà pensato :

Questa sa cucinare ! Ma lui non sa che io NON SO cucinare molto bene, è mia MAMMA un'artista nei piatti.

Per questo motivo ho accettato di aiutare nella nuova rubrica di SPLASH. Così tutte le volte che uscirà il giornalino ci sarà anche una nuova ricetta di "mammà".

Un'altra cosa, Marco non sa che quando io accetto di fare una cosa ho in mente sempre il "rovescio della medaglia" ...perché non sarò un'ottima cuoca, ma chi mi conosce bene sono MOLTO BRAVA ad organizzare cene e feste, è la cosa che prediligò di più: stare in compagnia.

Con questo compito assegnatomi dall'ignaro Marco ho pensato di fargli un "scherzetto" e di stare così tutti insieme in compagnia ogni due mesi

Marco, sei a dieta? Peggio per te!

Tutte le ricette saranno eseguite da noi mamme il sabato successivo all'uscita di SPLASH e devono essere assaggiate dai entrambi allenatori (Marco o in sua assenza Davide - quest'ultimo sicuramente sarà molto "dispiaciuto" della cosa: "E' vero Davide ? GOLOSONE!!") e decidere quale è riuscito meglio.

ATTENZIONE! Chi non lo fa gli sarà raddoppiata la retta in piscinaSolo una giustificazione all'anno può essere concessa!

La prima volta quando sarà la "gara" chiamiamola così, sarà dopo allenamento prima di Vigilia di Natale. Così nell'occasione tutti noi potremo farci gli auguri.

Non vi ho detto come si chiamerà questo spazio nel giornalino :

COME AFFONDARE IL NUOTATORE

IL CONTRARIO DELLE RICETTE DEL NUOTATORE

PAN BRIOCHE

- *500 gr di farina*
- *50 gr di burro*
- *1 uovo*
- *1 bicchiere di latte*
- *1 c da the. di zucchero*
- *1 c da the. di sale*
- *1 dado di lievito e burro sciolti nel latte tiepido.*
- *Impastare tutto insieme e lasciare a levitare per circa 1.5 ora. Sj informa nel forno pre riscaldato 150°/160° per circa 30min*

BUON APPETITO!!!

Rosy

Splash 10

IPSE DIXIT

Atleta: Lo sai che Elena La Mattina va veramente forte???

Marco: Perché la sera va piano?

Coach: Forza! Tutti in acqua. Gli Atleti se la prendono un po' troppo comodamente....

Coach: Ragazzi non dovete entrare in acqua in fretta. Basta farlo velocemente!!!!!!

Ulisse: Sai Davide, che io riconosco la macchina di Luisa?

Davide: Da che cosa la riconosci??

Ulisse: Perché è verde e non ha il tappo della benzina, ma un copriscarpe della piscina sul serbatoio. Sai il tappo costa 24 Euro mentre il copriscarpe costa 20 centesimi!!!! E' furba Luisa!!!!

Atleta: Domani sera Coach non potrò venire all'allenamento perché guarderò alla TV la partita della Juventus!!

Allenatore: Potrai rimanere a casa a guardare la partita, quando i giocatori della Juventus verranno a vedere una tua gara!!!!!!

da

Splash!

e

 **PesaroNuoto**

tanti auguri di

