



# FUORICAMP



NUMERO 2: Ottobre 2024

Newsletter periodica della SSD OLYMPIC MORBEGNO  
CALCIO & VOLLEY

## AGGIORNAMENTI DAI CAMPI DA CALCIO



Da oltre un mese sono ripresi i campionati per le nostre squadre giovanili e i primi risultati sono già entusiasmanti.

La **Juniore**s, impegnata nel campionato interprovinciale Sondrio-Lecco, si sta distinguendo per la solidità in casa, dove ha raccolto 13 punti su 15, posizionandosi al momento al quarto posto.

I **Giovanissimi U15** sono partiti alla grande, dominando il campionato con il miglior attacco, segnando ben 46 goal e con la miglior difesa con solo 4 reti subite. Un avvio promettente che li vede a punteggio pieno dopo 6 gare. Gli **Allievi** e i **Giovanissimi U14**, a quota 9 punti, si trovano invece a metà classifica: gli Allievi hanno ottenuto la maggior parte dei punti in trasferta, mentre i Giovanissimi si sono distinti soprattutto nei match in casa. Il campionato è ancora lungo, ma siamo certi che questi ragazzi ci riserveranno grandi emozioni che non vediamo l'ora di vivere!



## INIZIO CAMPIONATO U16 VOLLEY

Sabato scorso è iniziato il campionato U16 per la nostra squadra di volley, nata dall'unione tra la nostra U14 e una delle due squadre U16 della scorsa stagione. L'esordio, in trasferta a Colico, non è stato semplice, ma le nostre ragazze hanno lottato in tutti e tre i set. Il primo set è stato quello più combattuto e avremmo meritato di vincerlo, se non fosse stato per qualche incertezza sul finale. Anche negli altri due le nostre atlete hanno tenuto testa alle avversarie, una squadra ben organizzata e fisicamente forte. Nonostante la vittoria del Volley Colico per 3-0 (25-20, 25-20, 25-20), i segnali sono positivi, c'è da lavorare, ma la strada è quella giusta!



## UN PO' DI STORIA

Il 17 ottobre dello scorso anno ci ha lasciati Orazio Rancati, senza dubbio il primo calciatore di Morbegno a salire sul palcoscenico nazionale. Nato nel 1940, iniziò la sua carriera nel 1956 nella squadra della sua città. La sua carriera subì una svolta appena tre anni dopo, quando, a soli 19 anni, fece il suo esordio a San Siro con la maglia dell'Inter, segnando alla sua prima partita. Nel 1960 prese parte alle Olimpiadi di Roma. Dopo quest'esperienza, giocò in diverse squadre, tra cui Genoa, Trieste, Cesena, Imola e Parma. Proprio a Parma, Rancati visse uno dei capitoli più importanti della sua carriera: in tre anni, disputò 95 partite e segnò 41 gol. A 33 anni decise di tornare in Valle e indossare la maglia del Sondrio, dove rimase per 13 anni consecutivi, giocando, allenando e vincendo tre campionati. Conosciuto per la sua umiltà e il talento nel dribbling, Orazio Rancati lasciò un segno indelebile nella storia del calcio e nella memoria di chi lo ha conosciuto.

Tratto da "100 anni di calcio a Morbegno" di Antonio Rivolta



## INTERVISTA DEL MESE



Luigi Orietti  
Coordinatore Divisione Volley

### **Benvenuto Luigi, raccontaci un po' di te**

*"Sono un appassionato di pallavolo e frequento questo ambiente da oltre 20 anni. Fino alla scorsa stagione ho collaborato come Team Manager in una squadra di Serie B. Conoscevo già Olympic Morbegno per la divisione calcio ed ora sto prendendo confidenza con il settore pallavolo."*

### **Qual è il tuo ruolo nella divisione Volley?**

*"Il mio compito sarà coordinare le attività, offrendo supporto allo staff tecnico, sarò il riferimento per allenatori, dirigenti e famiglie. Sarò anche attivo come arbitro, visto che possiedo questa qualifica e quindi mi vedrete spesso in campo in quel ruolo."*

### **Come sono stati i tuoi primi giorni in società?**

*"Ho trovato una società solida, con persone entusiaste e pronte a fare la loro parte. Sono rimasto particolarmente colpito dal grande numero di bambine iscritte al Minivolley: è un segnale molto positivo e rappresenta una base importante per il futuro."*

### **Quali sono i tuoi obiettivi per il futuro della Divisione Volley?**

*"Il volley femminile è lo sport più praticato tra le ragazze in Italia, e vorrei che Olympic Morbegno diventasse un punto di riferimento in Valtellina anche per la pallavolo. Stiamo sviluppando varie idee che si concretizzeranno tra la fine di questa stagione e l'inizio della prossima. Vogliamo creare un ambiente di crescita per le nostre atlete, coinvolgendo attivamente anche le famiglie, perché siano parte integrante di questo percorso."*

Buon lavoro a Luigi e a tutta la Divisione Volley!

## IL RUOLO DEL SAFEGUARDING



Per garantire un ambiente sportivo positivo e sicuro, a partire dallo scorso mese di aprile, abbiamo adottato nelle nostre attività dei nuovi protocolli di safeguarding, che comprendono le misure per proteggere i nostri giovani tesserati da qualsiasi forma di abuso o danno, sia fisico che emotivo.

Le principali iniziative di safeguarding che abbiamo implementato includono:

- **Formazione specifica:** i nostri allenatori e lo staff partecipano a corsi di formazione per identificare e gestire in modo adeguato eventuali situazioni critiche.
- **Regole chiare e trasparenti:** abbiamo sviluppato politiche chiare per il comportamento all'interno delle nostre strutture. I documenti sono sempre a disposizione sul nostro [sito](#) per garantire trasparenza e fiducia nel nostro operato.
- **Nomina di un referente Safeguarding:** rappresentato dal segretario Emil Petrelli.
- **Canale di comunicazione riservato per le segnalazioni:** attraverso l'indirizzo e-mail [tutelaminori@olympicmorbegno.it](mailto:tutelaminori@olympicmorbegno.it) o tramite il modulo dedicato [qui](#).

Ci impegniamo affinché ogni atleta possa crescere e competere in sicurezza!

## PROSSIMI APPUNTAMENTI VOLLEY

**2/11** Inizio campionato U14

**6/11** Inizio campionato U18

**10/11** Inizio campionato U13

## NUTRIZIONE DA CAMPIONI

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella performance di un atleta, soprattutto prima di un allenamento o una partita. Mangiare in modo corretto aiuta a garantire l'energia necessaria per affrontare l'attività fisica.

Ecco alcuni consigli utili su cosa mangiare prima di scendere in campo o iniziare l'allenamento:

1. **Carboidrati:** pasta, riso, patate sono ottime fonti di energia.
2. **Proteine magre:** pollo, tacchino, pesce, uova sono perfetti per riparare e mantenere i muscoli forti.
3. **Frutta e verdura:** ricche di vitamine, minerali e fibre aiutano a mantenere il corpo idratato e a migliorare il recupero.
4. **Idratazione:** bere molta acqua prima, durante e dopo l'allenamento è fondamentale per evitare disidratazione.

In sintesi, il pasto pre-allenamento o partita deve essere leggero, equilibrato e facile da digerire, per garantire il massimo rendimento in campo!



## BENVENUTO AI NUOVI SPONSOR



## HAI UNA AZIENDA O UNA PARTITA IVA E VUOI AIUTARCI SOSTENENDO LE NOSTRE ATTIVITÀ?

LE SPESE A SOSTEGNO  
DELLE SOCIETÀ SPORTIVE  
DILETTANTISTICHE SONO DEDUCIBILI  
COME SPESE DI PUBBLICITÀ

PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
CONTATTACI:  
[INFO@OLYMPICMORBEGNO.IT](mailto:INFO@OLYMPICMORBEGNO.IT)

## CLUB GIOVANILE TERZO LIVELLO

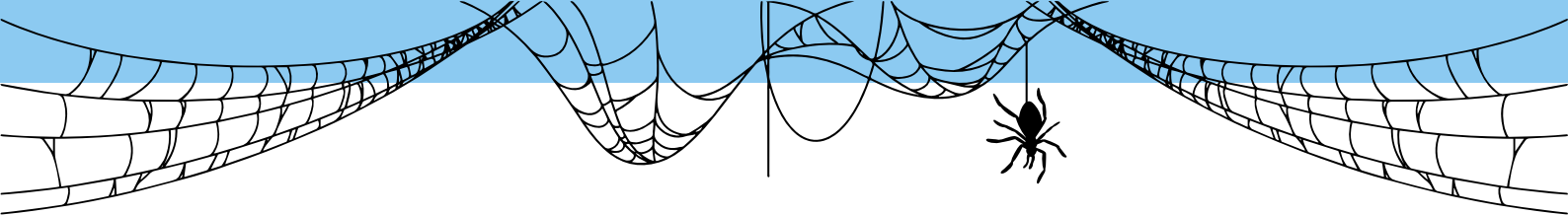
Il 12 ottobre nella sede del comitato regionale della Lombardia sono stati consegnati ufficialmente i riconoscimenti ai club giovanili qualificati nel sistema nazionale FIGC. Come sapete alla nostra scuola calcio, dopo il raggiungimento del secondo livello nella scorsa stagione, è stato assegnato il prestigioso TERZO LIVELLO ovvero il più alto attualmente assegnato in Italia.



## INCONTRO PARMA ACADEMY ITALIA

Il 30 di settembre a Parma tutte le società affiliate Parma Calcio 1913 si sono ritrovate per l'appuntamento di inizio stagione. Si è parlato di progetti, proposte e della comune voglia di crescere e collaborare per la formazione dei giovani calciatori. Nel frattempo sui nostri campi sono iniziate le visite tecniche da parte dei tecnici dell'Academy.





## INDOVINA IL MOSTRO AZZURRO-BLU

Con Halloween alle porte vogliamo mettervi alla prova: vi presentiamo tre foto di alcuni dei nostri atleti mascherati e vi diamo alcuni indizi per aiutarvi a svelare l'identità del misterioso protagonista. Riuscirete a riconoscere chi si nasconde dietro la maschera? Che si tratti di un portiere, di un attaccante o di un difensore, sarà una sfida da brivido!



1. La Mummia: con il numero 10 ha segnato 3 goal in questa stagione
2. Frankenstein: alto più di 1.90, dotato di una forza sovrumana per respingere i tiri avversari
3. Red Mask: a capo della banda, storico mostro azzurro-blu



[Soluzione online sul nostro sito](#)



## UNISCITI A NOI: WE WANT YOU

Sei un appassionato di calcio o pallavolo?

Ami scrivere e condividere storie? La società sportiva Olympic Morbegno è sempre alla ricerca di nuove penne per arricchire la newsletter mensile con nuove idee creative.

Non perdere l'opportunità di far parte della nostra squadra anche fuori dal campo. Unisciti a noi e condividi la tua passione per lo sport con tutta la comunità Olympic Morbegno.

[Contattaci](#) per maggiori informazioni!

### CONTATTI



[info@olympicmorbegno.it](mailto:info@olympicmorbegno.it)



[olympic.morbegno](https://www.instagram.com/olympic.morbegno)



[Olympic Morbegno](https://www.facebook.com/OlympicMorbegno)