

**XVI Edizione
2008-2009**

8 gennaio

Seconda fase
Risultati della quarta
giornata di singolo

torneo Faccia a faccia



**uheeee ma me lo chiami sto numero?
che ti serve??? ò 13 s. Antonio**

fascia A

bowl1	bowl2	punti	
edoardo	bruno	2	10
renato	enrico	8	4
massimo	francesco	10	2

fascia B

bowl1	bowl2	punti	
italo m	nando	8	4
mino	silvio	10	2
corrado	italo a	4	8

fascia C

bowl1	bowl2	punti	
anna ru	marcello	0	12
attilio	anna re	10	2
carlo	nicoletta	10	2

fascia D

bowl1	bowl2	punti	
antonio a	antonio b	4	8
gianni	sandro	4	8
prudy	gennaro	10	2

I record del torneo

Italo M. partita 271

**Renato serie 1085
media 217**

partita e media del giorno

**Renato 226
Mino 1034**

Finalmente si ricomincia.

Dopo la lunga pausa delle feste natalizie, a proposito come le avete vissute è andato tutto bene, il torneo Faccia a Faccia riprende il suo percorso.

La quarta giornata di singolo è un appuntamento chiarificatore che evidenzia le reali capacità delle forze in campo.

È successo infatti che la penultima giornata abbia decretato delle conferme e smentite che comunque dovranno essere avallate dai risultati dell'ultimo incontro programmato del calendario e anche dalla "terribile prova" Uno contro Tutti.

Quindi niente è perduto fino all'ultima e definitiva giornata conclusiva. I punti in palio sono tanti e c'è la possibilità di potersi rifare.

I risultati

Nel girone A i risultati sono stati contrastanti. Da Edo che veniva da un secco dodici a zero rimediato contro il blind di Francesco, alla prova del nove rappresentata dall'incontro con Bruno, è venuto meno alle attese. Colpa del panettone

Massimo, che a giocare senza avversario non trova mordente, ha regalato due punti agli inseguitori. Renato ha strabiliato il sempre motivato Enrico, con una tecnica innovativa. Riusciva a fare strike con i birilli che ritornavano verso quelli non abbattuti e li eliminavano.

Noi speriamo che ci spieghi la tecnica.

Nel girone B a prescindere della conferma del buon momento che sta vivendo Italo A e dall'empasse in cui è precipitato Corrado, per il resto si sono viste cose turche. Silvio ha incontrato Mino, proprio nel momento in cui si è risvegliato dal lungo letargo, e per questo ha raccolto poco in questa giornata. Italo M ha avuto ragione di Nando che alterna buone prestazioni ad altre abbastanza opache.

Nel girone C dal momento in cui Anna Ru ha avuto un incidente di gioco, è venuto a rompersi l'equilibrio che si era creato con le forze in campo. Non per questo Marcello ha fatto cappotto, anzi in questi casi è facile deconcentrarsi e non si è distratto. Il risultato eclatante lo ha ottenuto Attilio sulla rocciosa Anna Re. Ci si aspettava un match

equilibrato, ma evidentemente le feste hanno minato gli allenamenti che Anna sostiene nel corso della settimana. Carlo è determinato e attento ad ottenere dei risultati a prescindere dai giocatori che incontra. Oggi è stata la volta di Nicoletta, che da quando è nel girone C, non riesce a trovare la baldanza di quando ha iniziato.

Nel girone D Gianni, da quando ha ripreso a giocare migliora sempre di più, ha impegnato abbastanza Sandro ed il risultato che è scaturito da questo incontro è da considerarsi certamente positivo. Altra conferma, nonostante la coppia di piste che ha dato abbastanza problemi causando ritardo ai giocatori, è quella di Prudy. Anche Antonio B ha incrementato, con una discreta prestazione, il suo vantaggio in classifica finale ai danni di Antonio A lievemente indisposto.

L'organizzazione

L'organizzazione



Ricette per lo sportivo

Minestrone di farro

Si tratta di un pasto energetico adatto agli sportivi che devono reintegrare liquidi e sali minerali dopo l'allenamento (è ricco di potassio e vitamine).

Valori nutrizionali per porzione

- 330 kcal
- 13 g di lipidi
- 9.7 g di proteine
- 38 g di carboidrati

Dosi per 4 porzioni;

- 200 g di pasta di farro
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 zuccina
- 1 carota
- 100 g di fagiolini
- Patata
- 20 g parmigiano
- 4 cucchiaini di olio extraverginee

Procedimento

Lavare e mondare le verdure, tagliarle a pezzetti e metterle a bollire in una casseruola, insieme al farro.

Cuocere il minestrone mantenendolo abbastanza liquido.

A cottura ultimata togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano reggiano e l'olio.

Servire ancora caldo.

Buon appetito.

Nel prossimo numero pubblicheremo altre ricette .

Lo zodiaco cinese

Gli anni sotto il segno di questo animale, **la scimmia** sono sette ed esattamente sono:

1932 .1944 .1956. 1968

1980 .1992 . 2004



La scimmia:

Vivace, frenetico, curioso, socievole, duttile, ricco di fantasie e di gioia di vivere, è un po' opportunisto. Ama molto divertirsi, è ambizioso, malizioso, spiritoso, sempre pronto alla battuta, ma anche un po' incostante. E' un grande oratore, spesso per raggiungere lo scopo. Sa destreggiarsi molto bene in situazioni più complesse e riesce ad ottenere tutto dagli altri grazie alla sua formidabile parlantina. Ha un'acuta intelligenza e senso dell'umorismo, ma è poco sincero. Ha anche delle qualità positive: onestà e diplomazia, ama la sua indipendenza. Mentre si mostra aperto, gentile e amichevole è invece astuto e calcolatore, invidioso e egoista, pieno di spirito e affascinante. Sa ironizzare su se stesso perché conosce i suoi limiti e le proprie capacità.

In amore:

Si mostra docile e remissivo, può però avere delle difficoltà per la sua incostanza. Troverà in età matura una vera e propria serenità.

L'uomo:

È complicato, originale, ama i giochi di parole, le fresi a doppio senso. Individualista e indipendente in tutto, non sta mai senza far nulla, è fiero delle sue numerose abilità, sa affascinare con la sua cultura e i suoi modi amichevoli. Non accetta suggerimenti da nessuno, ma è fortunato, ama il lusso ed essere elegante. In amore è superficiale, i legami durano poco, perché per lui sono tutte avventure passeggere.

La donna:

Si mantiene sempre giovane di corpo e di spirito, ama la sua libertà. Viaggia molto per appagare la sua innata curiosità su tutto e tutti, sa gestire la propria vita sociale. È fortunata

dotata di comunicativa. Ha un aspetto un po' provocante che difficilmente passa inosservata. Nell'amore è una compagna stimolante (ma è un po' gelosa), una moglie e madre attenta, affettuosa e tenera.

Il bambino:

È uno tra i bambini più complicati, ma anche tra i più facili da amare e forse anche il più semplice di tutti da accontentare e far felice. È al tempo stesso dolce e sensibile, duro e caparbio nel suo voler cedere di un passo e nel non voler alienarsi i consensi e le simpatie dei "grandi". Il fatto che ha sete di dolcezza, e fa di tutto per ottenerla e per non guastare l'atmosfera d'armonia e serenità che gli piace stabilire attorno a sé. Ha un forte bisogno di amore, di premure e affetto. È adorabile, e ve ne accorgete.

Costituzione fisica:

I punti delicati sono il torace, le spalle, il sistema nervoso, cerca sempre la efficienza fisica.