

**13 settembre 2013**

- Ore 18.00 Ritrovo presso il Seven bar di Airoidi Mirko, di fronte alla casa di riposo di Palosco
- Ore 18.15 Rinfresco con aperitivo analcolico presso il Seven Bar
- Ore 18.45 Partenza per il ritiro pre-campionato. Destinazione: Pesaro
- Ore 20.45 Sosta presso l'Autogrill per una pausa
- Ore 23.15 Probabile arrivo, dopo 378 km. di tragitto, presso l'hotel Des Bains (viale Trieste, 221 – Tel.0721.34957) e sistemazione nelle camere assegnate
- Ore 00.00 Coprifuoco! Sfruttate le ore notturne per ricaricarvi.

**14 settembre 2013**

- Ore 08.30 Sveglia
- Ore 09.00 Colazione (Succhi di frutta o the vanno bene, importante niente latte, per facilitare la digestione. Alimenti invece fette biscottate con marmellata o comunque qualcosa di nutriente con alta assimilazione di zuccheri per effettuare l'allenamento mattutino).
- Ore 09.30 Riunione presso la sala conferenze dell'hotel per il programma
- Ore 10.00 Allenamento diretto da coach Ilario (presso l'impianto della società Basket Giovani\*, viale Trieste 244.. a pochi passi dall'hotel)
- Ore 12.00 Fine allenamento
- Ore 12.15 E' consigliato mangiare frutta di stagione (mele, pesche, uva) come da banchetto preparato appositamente fuori dall'hotel Des Bains dallo staff
- Ore 13.00 Pranzo (Assumere una dose sufficiente di carboidrati sotto forma di pasta in bianco o condita con sughi leggeri, tipo pomodoro al basilico o ragù. Di contorno insalata, mozzarella, tutti i tipi di verdure e magari qualche fetta di melone)
- Ore 14.30 Pomeriggio libero (verrà trasmessa Italia-Croazia degli europei di basket)
- Ore 15.30 Partenza per il campo all'aperto presso la sede del Basket Giovane\* per le seguenti amichevoli:
- Ore 16.00 Pall. Palosco Under 19 – Basket Giovane Under 19
- Ore 17.30 Pall. Palosco 1° div. – Basket Cavaliers Gabicce Mare (Promozione)
- Ore 19.00 Fine partita

Ore 20.45 Cena presso l'antica locanda "Brancaccio" (a pochi passi dall'hotel) per mangiare il menù a base di carne (circa €.25,00) e per gli amanti della pizza... la vera Napoletana. Si trova in viale Trento n° 172. Tel.0721.638851. In allegato potete trovare il menù.

Durante la cena verrà trasmessa la partita Napoli-Atalanta

Ore 23.00 Uscita libera e niente alcolici. L'importante è evitare rigorosamente i superalcolici.

Ore 00.00 Rientro con coprifuoco! (chi volesse anche prima...)

**15 settembre 2013**

- Ore 08.30 Sveglia
- Ore 09.00 Colazione (Vedi consigli del 14 settembre alla voce colazione)
- Ore 10.00 Seduta di allenamento diretta da coach Ilario presso il Basket Giovane Pesaro\*
- Ore 12.00 Fine allenamento con banchetto di frutta di stagione
- Ore 13.00 Pranzo (Vedi 14 settembre alla voce pranzo)
- Ore 16.00 Amichevole tra di noi presso il Basket Giovane Pesaro\*
- Ore 17.30 Fine partita
- Ore 18.30 Partenza per il rientro nei rispettivi paesi
- Ore 23.00 Orario previsto di rientro con ritrovo presso la palestra di Palosco

\* in caso di pioggia, allenamenti e partite verranno effettuati presso il Palazzetto dello Sport di Viale dei Partigiani nr.22(da confermare)

## PESARO.... UN PO' DI CULTURA



- **Pesaro** (*Pésaro*, /ˈpezaro/ [ˈpeːzaro], *Pès're* in dialetto [gallico-marchigiano](#)) è un [comune italiano](#) di 94.623 abitanti<sup>[1]</sup>, capoluogo con [Urbino](#) della [provincia di Pesaro e Urbino](#) nelle [Marche](#).
- Affacciata sul mare e attraversata dal fiume [Foglia](#), Pesaro è un centro balneare ed industriale situato tra due colline costiere: il San Bartolo e l'Ardizio; il suo centro storico è ricco di monumenti, specie del periodo rinascimentale.
- Pesaro è la seconda città per popolazione della regione [Marche](#), dopo il capoluogo [Ancona](#). La città ha un comprensorio urbano che si estende al di là dei confini comunali e ingloba diversi altri comuni quali [Sant'Angelo in Lizzola](#), [Montelabbate](#), e [Colbordolo](#); complessivamente la [regione funzionale](#) di Pesaro comprende 273.735 abitanti
- **Storia** Le origini della città risalgono all'[età del ferro](#), quando Pesaro era un villaggio piceno, come provano gli scavi effettuati nel centro della città nel 1977<sup>[4][5]</sup>. Il nome deriva appunto dal latino *pisaurum* ossia *pesa oro*.<sup>[senza fonte]</sup>
- Nel territorio circostante, d'altra parte, si trovava uno dei più importanti ed antichi insediamenti piceni delle Marche: il villaggio di [Novilara](#). Questo insediamento era tra i pochi posti, insieme a Numana ed Ancona, nei pressi del mare. Lo scalo portuale di Novilara utilizzava la foce di un torrente<sup>[5]</sup>.
- **Enogastronomia:** Le colline dei dintorni e il mare che mitiga la temperatura fanno di Pesaro un luogo ideale per la coltivazione e la crescita di prodotti di grande qualità. L'[olio di oliva](#) di Cartoceto, il [formaggio di fossa](#), il [tartufo bianco](#) di Acqualagna e i vini [Colli Pesaresi rosso](#) e [bianco](#) sono alcuni dei prodotti tipici di questo territorio. Anche la presenza di un porto peschereccio è importante per definire le caratteristiche della cucina cittadina.
- La cucina pesarese può vantare alcune specialità, alcune delle quali tipicamente legate al nome del grande compositore Rossini:
  - i [cannelloni](#) alla Rossini<sup>[7]</sup>;
  - le olivette di vitello, specie di involtini con prosciutto e basilico, prediletti da Rossini<sup>[7]</sup>;
  - la pasticciata alla pesarese, un particolare tipo di carne in umido<sup>[7]</sup>;
  - i [cappelletti](#) alla pesarese<sup>[8]</sup>;
  - il [brodetto di pesce](#) alla pesarese, molto meno noto degli altri brodetti marchigiani;
  - la *Cresc'taiat* alla pesarese (chiamata anche *patacuc*), quadretti di farina di mais e serviti con robusto sugo di fagioli
  - la pizza Rossini, dedicata al celebre compositore Gioacchino, fatta con la base della pizza Margherita ma con l'aggiunta di uova sode e maionese<sup>[11]</sup>.
  - Il vino tipico di Pesaro è il Colli Pesaresi, nelle sue varianti:
    - [Colli Pesaresi bianco](#),
    - [Colli Pesaresi Focara rosso](#),
    - [Colli Pesaresi novello](#),
  - **Monumenti** Il **Palazzo Ducale**, ora sede della Prefettura, fu fatto erigere da **Alessandro Sforza** nella seconda metà del XV secolo. La facciata è costituita da un portico di sei arcate rette da pesanti pilastri a bozze e di un piano superiore con cinque finestre coronate di stemmi, festoni e putti. Il fianco destro (l'unico fianco visibile), ha l'arco

terminale del portico gotico e, al piano superiore, due grandi finestre, simili a quelle frontali

- La [Cattedrale di Santa Maria Assunta](#) venne eretta su resti di un edificio tardo-romano in età romanica. La facciata, in stile romanico-gotico è incompiuta: ha un semplice portale ogivale sovrastato da una fascia di archetti. Assai interessante il patrimonio musivo<sup>[12]</sup>, anch'esso recentemente riportato all'originale splendore; è stata restaurata nel 2006
- Rocca Costanza, Opera quattrocentesca a pianta quadrata, rafforzata da torrioni cilindrici, e cinta da un ampio fossato, già adibita a carcere
- A pochi metri dal Palazzo Ducale sorge la piccola casa natale di [Gioachino Rossini](#), fiancheggiata da due tipiche botteghe del settecento. All'interno della casa è stato realizzato un museo, [Casa Rossini](#), dedicato al compositore, consistente in una raccolta di manifesti, stampe, ritratti. All'interno del museo è conservata anche la sua spinetta
- La [Villa Imperiale](#), sul colle San Bartolo, edificata nel [XV secolo](#) ed ampliata nel secolo successivo. Le sale sono decorate da autori di notevole rilievo quali: il [Bronzino](#), [Francesco Menzocchi](#), [Raffaellino del Colle](#).
- **Cultura** *Pesaro è la città natale del compositore [Gioachino Rossini](#), di cui è visitabile la [casa-museo Rossini](#) ed al quale sono intitolati un frequentatissimo conservatorio e l'[omonimo teatro](#); inoltre, dal 1980, vi si svolge tutte le estati il [Rossini Opera Festival](#) che richiama appassionati della [lirica](#) da tutto il mondo.*
- **Personalità legate a Pesaro**
  - [Andrea Bartolucci](#) (1985), cestista professionista
  - [Arnaldo Forlani](#) (1925), politico;
  - [Denis Tonucci](#) (1988), calciatore;
  - [Filippo Magnini](#) (1982), nuotatore;
  - [Gioachino Rossini](#) (1792 – [Parigi](#), 1868), compositore;
  - [Graziano Rossi](#) (1954), motociclista;
  - [Massimo Ambrosini](#) (1977), calciatore;
  - [Valter Scavolini](#) (1942), imprenditore;

A.S.D. PALLACANESTRO PALOSCO Via Giuseppe Di Vittorio, 6/A – 24050 – Palosco – (Bergamo)

Partita IVA 03251090167 Codice Fiscale 03251090167

[www.pallacanestropalosco.it](http://www.pallacanestropalosco.it)

E-mail [info@pallacanestropalosco.it](mailto:info@pallacanestropalosco.it) – Cell.335.7794816

Associazione Sportiva  
DILETTANTISTICA



**PALLACANESTRO  
PALOSCO**



ANTICA LOCANDA  
**BRANCACCIO**

## **MENU'**

### ANTIPASTO

Prosciutto Crudo e Mozzarella di Bufala

Crostone al Pecorino

Fagioli con pancetta croccante

Broccoletti aglio olio e peperoncino

Ceci con guanciale e cacio

### SECONDO

Tagliata di Manzo

**€.25,00**

### CONTORNO

Patate al forno con Rosmarino

Insalata stagionale

### DESSERT

Torta di crema pasticcera con mele alla cannella

### BEVANDE

Acqua, vino, caffè

