



SHORINJIKEMPO

---

# Shorinji Kempo Newsletter

---

Firenze 15/04/2007

Al Centro Sportivo Paganelli alle porte di Firenze si è tenuto lo stage Interregionale del Comitato Centro Italia. Come ogni anno kenshi più o kenshi meno, un folto gruppo di ragazzi romani è partito numeroso per raggiungere la capitale toscana senza alcun problema ad affrontare la distanza e soprattutto l'alzataccia per essere quasi puntuali all'inizio dell'allenamento.

La preparazione a questo sessione di allenamento inizia già dalla settimana prima: ci si organizza per stabilire chi va con chi, chi mette a disposizione la macchina, chi va in treno, chi raggiunge Firenze già dalla sera prima approfittando per fare il turista nella splendida città di Firenze..

Dopo l'allenamento come tutti gli anni, un gruppetto di romani si raccoglie fuori la struttura e si organizza alla ricerca della Fiorentina, che non è una ragazza locale, ma la mitica bistecca sanguigna che a noi romani piace tanto perché si scioglie in bocca.

E come non biasimare questi ragazzi: dopo le due ore di allenamento intenso, il viaggio e la stanchezza, se lo meritano proprio!

Questo 15/04/2007 l'allenamento è stato intenso e "azzeccato", sotto la guida di Sensei Cirillo

( Roma Sud Branch) abbiamo provato a difenderci da attacchi molto ravvicinati e poi in coppia abbiamo provato sequenza di embu già preparate da Sensei Rossi ( Roma Eur Branch) che qualcuno alla fine dell'allenamento ha anche dimostrato agli altri.

E' stata una giornata piacevole nonostante la fatica e il caldo: io che c'ero ogni tanto mi giravo a guardare gli altri e mi sembrava di non essermi mai mossa da Roma!!

Ho visto un bel gruppo unito e soprattutto generoso nei confronti del gruppo di Firenze che in questi anni ha fatto sempre un po' di fatica a trovare il suo equilibrio, ma credo che i ragazzi romani hanno sempre dimostrato concretamente il loro appoggio al Branch di Firenze che può sicuramente guardare a Roma come un importante riferimento.

Rossi Francesca

Firenze Branch

---