



Città di  
Paderno Dugnano



**Venite in biblioteca**, scegliete fra le nostre proposte o scoprite personalmente la sezione dedicata allo sport. Il nostro Staff è sempre pronto per offrirvi un consiglio!

Questo e molti altri servizi sono disponibili a Tilane. Non solo libri, riviste, film e fumetti ma anche iniziative per grandi e bambini, ben due pianoforti da suonare liberamente, il prestito delle opere d'arte, incontri con autori e fumettisti. Iscrivetevi alla nostra Newsletter per saperne di più oppure venite a trovarci e lasciatevi coinvolgere dai nostri progetti. *Vi aspettiamo!*



Città di  
Paderno Dugnano

**Tilane**

Piazza della Divina Commedia 3/5  
20037 Paderno Dugnano MI  
telefono 02 9184485  
www.tilane.it  
www.comune.paderno-dugnano.mi.it

**Come raggiungerci**

In auto: S.P. Comasina oppure S.S. 35 (Milano-Meda)  
In treno: stazione FNM Paderno Dugnano,  
situata a 1 minuto a piedi dalla Biblioteca

**Parcheggi consigliati:**

via Don Dossetti (*parcheggio interrato*)  
via Oslavia



# Oltre il talento

racconti di sfide e di sport



ORE 21 | INGRESSO LIBERO Biblioteca Tilane

28  
SETTEMBRE  
ORE 21



Ph. Fabio Milani

### Igor Cassina e Mike Maric, dall'oro olimpico alla scienza del respiro: dialogo tra campioni

Respiro, sport e approccio positivo alla vita: due campioni, due amici, riuniti per dialogare e confrontarsi, a partire dai loro libri che ne raccontano la storia e l'attività.

Presenta **Ilaria Leccardi**, giornalista e scrittrice alessandrina, autrice della biografia di Igor Cassina.

**Igor Cassina**, classe 1977, è stato tra i più forti ginnasti italiani di sempre, specialista della sbarra. In questo attrezzo ha conquistato nel 2004 l'oro alle Olimpiadi di Atene, ma anche un argento e un bronzo mondiali (Anaheim 2003 e Londra 2009), e un argento e due bronzi europei (Debrecen 2005, Patrasco 2002 e Amsterdam 2007). Nel 2000 Cassina è stato campione italiano assoluto e finalista olimpico a Sydney nel concorso generale. Lasciata l'attività agonistica, ha allenato con successo la squadra agonistica maschile della società Pro Carate, portandola nel 2015 alla conquista del primo scudetto della sua storia centenaria. Attualmente vive e lavora con la compagna Valentina Nardin a un progetto di nutrizione e sport.

**Mike Maric**, nato a Milano, di origine Istriana, dedica la sua vita a due grandi passioni: la scienza e l'apnea. Impegnato come medico e docente in Identificazione Umana Forense all'Università di Pavia, è stato Campione Mondiale di apnea nel 2004 e poi, a seguito della morte di un amico in mare, è diventato allenatore, dedicando il suo tempo al miglioramento delle performance sportiva attraverso la respirazione. Riferimento per gli atleti elite nel mondo del nuoto, pallanuoto, scherma, karate, running, ciclismo e non solo. Collabora con la FUV, Fondazione Umberto Veronesi, di cui è ambassador, sul tema della gestione dello stress attraverso le tecniche di respirazione e lo stile di vita.



11  
OTTOBRE  
ORE 21



### Viviamo un sogno chiamato Tor des Gèants

Presentazione dell'Endurance Trail della Val d'Aosta che dal 2010 all'inizio di settembre, sul finire della stagione alpinistica, percorre 330 km dell'atmosfera rarefatta delle alte vie delle Alpi Occidentali per un totale di 24.000 metri di dislivello positivo.

Testimonianze e racconti di:

**Ettore Pettinaroli**, giornalista professionista e ultratrailer. Scrive sulle principali testate nazionali di turismo e outdoor. Collabora con VDA Trailers nell'organizzazione del Tor des Gèants e delle altre manifestazioni di trail running organizzate dalla stessa società sportiva. Quando non lavora va in montagna, lentamente. Luoghi del cuore: la Parete Est del Monte Rosa, il Monte Palanzone e la Pania della Croce nelle Alpi Apuane.

**Marta Poretti** alpinista e ultratrailer. La sua passione più grande è senza dubbio la montagna, vissuta in tutte le sue stagioni e in tutti gli sport che si possono praticare. Trova decisamente stimolante il trail running, in cui predilige le lunghe distanze. In numerose gare si è distinta e tra le sue ultime imprese c'è la vittoria dell'Ultra Gobi, segnando il record femminile del percorso e l'Iditasport Extreme 350 miglia in Alaska, dove si è classificata prima donna e seconda assoluta. Finisher all'edizione 2016 del Tor quest'anno correrà ancora quei 330km per rivivere le grandi emozioni che questa gara regala.

*"Con il Tor vivi una situazione speciale, in un contesto altrettanto speciale - dice Pettinaroli - Quando dicono il Tor è un viaggio dentro se stessi, sbagliano. Il Tor è un viaggio oltre se stessi..."*

in collaborazione con  **MONTANE**  
FURTHER. FASTER.

26  
OTTOBRE  
ORE 21



### Dal Veneto a Capo Nord di corsa

Andrea Toniolo si racconta nella sua tappa padernese del Tuor Ecologico che lo vede impegnato nella stagione autunnale.

Nella frenesia del mondo odierno un giovane corre alla ricerca di se stesso e dei propri limiti, pronto a trasformare in energia positiva gli ostacoli che la vita gli ha posto davanti. Un viaggio in solitaria lungo 4500 chilometri per riscattarsi dopo un gravissimo incidente e realizzare il proprio sogno.

**Andrea Toniolo**, classe 1989, nasce a Castelfranco Veneto. Appassionato di sport fin da bambino mantiene una vita normalissima fino al 2012 quando un grave incidente stradale, lesionandogli le gambe, lo costringe a una forzata infermità. Da lì matura la voglia di riscatto e a 3 mesi dalla riabilitazione si presenta ad una 100km nella steppa, e passa ad un'alimentazione vegana. Corre in autonomia completa per 4300 km, trainando un carretto di 35 kg, fino al nord del mondo. 60 km al giorno, sei nazioni attraversate, nove paia di scarpe consumate, moltissime notte in tenda nei boschi, 84 giorni e un sogno da realizzare. Ribattezzato il "Forrest Gump Veneto" dai media locali e nazionali è stato di ispirazione per molti ragazzi giovani, raccontando la sua avventura nelle scuole, portando un messaggio di una vita sana e di determinazione a realizzare i propri sogni.