



Con la vittoria nel WGC HBSC Championship, Chicco Molinari corona una stagione fantastica che lo vede chiudere l'Ordine di Merito Europeo al 5° posto con oltre 2,7 milioni di euro vinti.

ASSEMBLEA FIG Noi c'eravamo

E ancora una volta lasciamo che siano le cifre a parlare. L'assemblea nazionale straordinaria della Federazione Golf, convocata il 30 novembre scorso a Milano, non ha raggiunto il quorum ed è stata, di conseguenza, dichiarata non valida.

All'ordine del giorno c'erano una serie di modifiche statutarie di varia importanza e tra queste una ci toccava da vicino: la mozione del Comitato Regionale Lombardo che, con le modifiche agli articoli 32, 33 e 44, proponeva in sostanza una sensibile diminuzione dei voti assegnati agli atleti professionisti, ai tecnici e allenatori, nonché agli atleti dilettanti.

Come dicevamo, il quorum non è stato raggiunto, gli emendamenti non sono stati votati e tutto è rimasto com'era, ma un'indicazione importante ci arriva dalle cifre: su 214 presidenti aventi diritto al voto ne risultavano presenti in proprio o per delega 95 (meno della metà!); 26 i rappresentanti degli atleti presenti su 214 (il dato si commenta da sé), mentre dei 60 professionisti aventi diritto al voto hanno risposto presente in 47!

Credo sia superfluo sottolineare quanto, in contrasto con il disinteresse mostrato dai presidenti e dagli atleti dilettanti, risalti il senso di responsabilità dimostrato ancora una volta dalla nostra categoria, che, come ha ben sottolineato Marco Durante nel suo intervento in assemblea, è la prima artefice dei successi straordinari del golf italiano. Ultimo dei quali, la nomina di Matteo Manassero a "The Sir Henry Cotton Rookie of the Year 2010", ossia miglior debuttante della stagione 2010 dell'European Tour.

Alessandro Merletti

Direttore:

Stefano Betti

Direttore responsabile:

Francesca Costi

Direzione, Redazione e Amministrazione:

Primepage Editing
& Consulting srl
piazza Calzazzo, 1 - 20124, Milano
info@prime-pagine.it

Segreteria:

Laura Rendina
PGA of Italy
Via Marangoni, 3 - 20124, Milano
tel. 02 6705670
fax 02 6693600 pgaitaly@tin.it

Realizzazione grafica:

Riccardo De Checchi
www.riccardodechecchi.it

8° SEMINARIO ANNUALE DELLA PGA ITALIANA

13 - 14 Dicembre, San Vigilio Golf Resort

A Sirmione per due giornate all'insegna dell'approfondimento, dell'aggiornamento e della condivisione. Non solo swing per il professionista del terzo millennio, ma una approfondita padronanza delle competenze che il mercato sempre più ci impone di dominare
di Luca Salvetti

Mancano ormai pochi giorni all'appuntamento - da non perdere per tutti gli associati Pgal - con l'ottava edizione del seminario annuale, che si svolgerà il 13 e 14 dicembre al San Vigilio Golf Resort di Pozzolengo (BS). Saranno giorni intensi per tutti coloro che hanno partecipato all'organizzazione dell'evento, impegnati come non mai a mettere a punto in ogni dettaglio il programma ed i diversi momenti di incontro e condivisione che al convegno faranno da cornice. Ed i primi lusinghieri

segnali da parte dei colleghi non si sono fatti attendere: sono già oltre 150 le adesioni pervenute alla segreteria Pga per una proposta che si vuole sempre più qualificata nell'ambito della formazione e dell'aggiornamento dell'intera nostra categoria. Se nel recente passato il tema del Seminario era perlopiù incentrato sulla tecnica, con interventi di autorevoli relatori del panorama internazionale, la scorsa edizione ha inaugurato un nuovo corso, che intende presentare l'Universo-Golf sotto molteplici prospettive: dagli aspetti mentali del gioco alla metodologia dell'allenamento, senza trascurare le tematiche relative alla istituzione e gestione di un circolo di golf e alla comunicazione legata alle iniziative intraprese.

Nel dicembre 2009, a Bardolino, grande successo hanno riscosso



Il San Vigilio Golf Resort ospita il Seminario Pgal.

gli interventi tecnici di Karl Morris ed Eddie Bullock oltre al contributo di Sergio Bertina, da molti ribattezzato 'coach del secolo' per lo straordinario lavoro fatto con i fratelli Molinari. L'edizione 2010 del Seminario intende proseguire questo approccio a tutto tondo, con una prima grande novità legata al golf femminile. Parte del seminario sarà infatti dedicata a una approfondita analisi del "Ladies Golf". Caratteristiche tecniche, metodologie di lavoro, elaborazione dei programmi

a vari livelli, per una panoramica il più possibile approfondita del "golf in rosa", sino ad oggi scarsamente esplorato. Anche per questa edizione la scaletta delle relazioni si presenta articolata e diversifi-

cata. Si cercherà di sfruttare al meglio le competenze di alcuni relatori di altissimo livello, introdotti nella golf world community, e di valorizzare al tempo stesso coloro che operano in ambito nazionale, come

I PARTNERS

segue a pagina 2 >>>

- **Ea7 (Emporio Armani)**, che omaggerà tutti i partecipanti di una speciale polo, appositamente disegnata per l'evento
- **G.I.V (Gruppo Italiano Vini)**, che ci offrirà una speciale degustazione presso le loro cantine.
- **Vicentini Cars**, che metterà a disposizione le vetture per i trasferimenti dei relatori.
- **San Vigilio Golf Resort** che ci offre la sua struttura e tariffe agevolate per il soggiorno in hotel

Partner PGAI

Auto
STORE
ITALIA

IL PROGRAMMA

LUNEDÌ 13 DICEMBRE

9.30 INTRODUZIONE

- Saluto del Presidente Stefano BETTI
- Inizio dei lavori

10.15 KEVIN SMELTZ LADIES GOLF

Relatore della Leadbetter Golf Academy che ha dedicato buona parte della sua esperienza professionale al golf femminile di alto livello. Saranno trattate in modo approfondito le caratteristiche, le diverse tipologie di allenamento, le più frequenti difficoltà ed i parametri tecnici del golf in rosa.

12.45 DIBATTITO

13.00 LUNCH

14.15 LABORATORIO DEL MOVIMENTO L'ALLENAMENTO DELL'ATLETA.

La costruzione del processo di allenamento verrà presentata dai relatori Restelli, Bastone (vedi articolo a pag. 3) e Zanfrini

che offriranno una dettagliata panoramica sugli aspetti fondamentali della metodologia di lavoro da seguire con gli atleti, con un occhio di riguardo per le peculiarità dell'allenamento delle ladies.

15.30 SILVIO GRAPPASONNI IL GOLF ITALIANO

- Interviste e dibattito
- Reportage dalla Ryder Cup direttamente dai protagonisti, a cura di Giorgio Bordoni

17.00 SPAZIO ASSOCIATI

- Nicola POMPONI presenta un nuovo sistema di analisi del putt.

17.45 DEGUSTAZIONE GRUPPO ITALIANO VINI

20.30 CENA ANNUALE DELLA PGA c/o SAN VIGILIO GOLF RESORT

MARTEDÌ 14 DICEMBRE

9.00 STUART CHRISTIE

LA COSTRUZIONE DI UN EVENTO

Secretary a Walton Heath, che ospiterà il Senior British Open nel 2011. Negli ultimi anni ha collaborato con R&A, European Tour ed è stato a lungo Secretary a Wentworth. Si parlerà di Golf management, quello che potrebbe essere il più naturale sbocco futuro per il professionista di golf, oltre all'analisi dettagliata della costruzione di un evento.

10.30 GURU

L'ANALISI TRIDIMENSIONALE

In anteprima per l'Italia un futuristico sistema computerizzato di analisi dello swing

11.15 COFFEE BREAK

11.30 IAN RANDELL

IL PROFESSIONISTA DEL DOMANI

Una finestra vera e propria sul mondo professionistico mondiale, sulle sue nuove prospettive, sulla necessità di innalzare gli standard di preparazione dell'intera

categoria.

12.45 LUNCH

14.00 ALESSANDRO DE LUCA

DRIVING RANGE: IL NOSTRO UFFICIO
La progettazione, lo sviluppo e la costruzione di un Driving Range.

15.15 ANDREA FAVARETTO

THE MENTAL SIDE

Esperto in neurolinguistica e comunicazione. Mental coach a più livelli, che segue da anni imprenditori, manager, personaggi dello sport. Ci accompagnerà negli affascinanti percorsi della 'Mental Side', fattore ormai riconosciuto essere determinante nella performance ad ogni livello.

17.00 SPAZIO ASSOCIATI

- Dario COLLOI presenta BABAGOLF

Per facilitare la comprensione, gli interventi dei relatori stranieri saranno tradotti in consecutiva.



Uno scorcio spettacolare del Chervò San Vigilio Golf Resort.

così interpretate la degustazione che il Gruppo Italiano Vini ci proporrà, la sera del 13 dicembre, nella sua sede di Calmasino e la cena annuale offerta da PGA Italiana a tutti i partecipanti al ristorante del resort.

Cari colleghi soci di Pgal, mancano solo pochi giorni, dicevamo, e la macchina orga-

nizzata sta lavorando a tutto vapore per prepararvi una due giorni davvero memorabile. Noi ce la stiamo mettendo tutta: l'entusiasmo, la disponibilità e la voglia di andare oltre. Ci troveremo, tutti insieme, per condividere ed affrontare al meglio le nuove sfide della nostra professione. Vi aspettiamo al San Vigilio Golf Resort!



i valenti tecnici del Laboratorio del Movimento di Sarzana. In questo numero della Newsletter, un intervento del dottor Enrico Bastone, che si occupa dell'analisi posturale.

Assisteremo agli interventi di un gruppo di specialisti in grado di dare un contributo ulteriore ad una Pga che, di giorno in giorno, si propone di diventare un punto di riferimento sempre più significativo nel mondo del golf italiano. L'obiettivo ultimo è trasformare negli anni il Seminario in un fondamentale strumento formativo ed insieme in un momento di condivisione e di confronto per tutti coloro che durante l'anno hanno poco tempo da dedicare alla formazione: un'occasione per poter esplorare le nuove frontiere che attendono coloro che professionalmente si occupano di golf.

A Sirmione, non si punterà l'attenzione soltanto sulla

didattica. La nostra professione ci richiede nuove e sempre più qualificate competenze: non solo perseguire diverse ed efficaci metodologie di insegnamento, ma anche e soprattutto saper gestire la promozione, strutturare accademie, organizzare eventi, fornire competenti consulenze, essere parte fondamentale nella gestione dei circoli. In un momento come questo, empirismo e approssimazione hanno davvero vita breve. Per chi opera nel nostro ambiente diviene imperativo guardare oltre e cercare di fare un salto di qualità, per crearsi uno spazio autonomo, un'identità precisa al fine di essere riconosciuti nel proprio valore di professionisti. Ma al San Vigilio Golf Resort si parlerà anche dell'insegnamento e delle sue più recenti evoluzioni. È proprio in quest'ottica

che si è deciso di aprire un osservatorio privilegiato sul mondo del golf femminile. In questa pagina pubblichiamo il programma dettagliato delle

due giornate, che nell'intenzione degli organizzatori vogliono rappresentare anche un'occasione di incontro, di scambio, di reciproca e

genuina condivisione tra tutti i colleghi partecipanti, anche di un momento di pausa e ricreazione, alla fine di una lunga annata di lavoro. Vanno

GLI ORATORI

STUART CHRISTIE

Ha iniziato la carriera nel 1990, organizzando per la Southern Region della PGA britannica diverse pro-am e tornei regionali. Diventato arbitro del R&A, ha collaborato in diversi eventi del Tour Europeo prima di essere assunto, nel 1998, al Wentworth Golf Club in qualità di Segretario responsabile della parte sportiva. Successivamente le sue mansioni si sono estese alla gestione della Casa, del personale, della sicurezza e del Food & Beverage in qualità di vice direttore. Attualmente è Segretario presso il Walton Heath Golf Club, che ospiterà il British Open Senior 2011.

ALESSANDRO DE LUCA

Agronomo, diplomato in Turfgrass Science presso la Texas A&M University. Opera nel settore dei tappeti erbosi dal 1989. Dal 1991 è consulente tecnico della Federazione Italiana Golf e docente alla Scuola Nazionale di Golf. Svolge attività di ricerca e formazione in collaborazione con istituti universitari e società private. Autore di varie pubblicazioni, è coautore della nuova edizione del libro "Tappeti erbosi" di Panella (Edagricole- Il Sole 24 Ore), il principale testo scientifico presente in Italia sull'argomento.

ANDREA FAVARETTO

Head Coach e Senior Trainer di HRD Training Group ha fondato, nel 2008, la NLP Results, società che tiene corsi di motivazione, comunicazione efficace, persuasiva e PNL (Neuroscienza sviluppata nei primi anni '70 che si occupa di aiutare le persone a sfruttare al meglio il proprio potenziale). Da 14 anni si occupa di formazione e sviluppo personale specializzandosi in PNL applicata alla Seduzione, al Coaching individuale (Sport, Business, life) e alla gestione e superamento delle paure. Autore di 8 video sulla comunicazione efficace ed avanzata (www.andreafavaretto.it).

SILVIO GRAPPASONNI

Ha giocato per diversi anni nel Tour Europeo rappresentando anche l'Italia nella World Cup. Tra i suoi successi da professionista ha vinto per due volte l'Omnium e il Campionato Italiano PGA. A 37 anni ha lasciato l'attività agonistica per dedicarsi alla carriera televisiva per Sky Sport dove i commenta con passione e competenza i maggiori eventi golfistici internazionali.

IAN RANDELL

Chief Executive delle PGAs of Europe dal 2007, ha iniziato

la carriera con una laurea in Management Sciences della Warwick University. Tournament official e poi tournament director della Pga di Gran Bretagna ha maturato una notevole esperienza nell'organizzazione di eventi professionistici di altissimo livello culminato con la nomina a Chief Executive del Ladies European Tour. Randell ha poi assunto il ruolo di Chief Executive della British Universities Sports Association, dove ha potuto confrontarsi con la realtà di altri sport, prima di ritornare nel quartiere generale di The Belfry per guidare le associazioni dei professionisti di tutta Europa verso le sfide del terzo millennio.

KEVIN SMELZ

Director of Instruction - DLGA Champions Gate, Worldwide Director of Training and Certification, Smelz ha giocato a livello universitario e dopo aver frequentato da allievo la David Leadbetter Golf Academy ha deciso di intraprendere la carriera di insegnante. Dapprima come assistente di David, ha poi assunto la carica di direttore alla David Leadbetter Golf Academy all'Ishizaka Golf Club. Dopo tre anni in Giappone è tornato a Orlando, dove ha assunto il ruolo di Director of Instruction. Negli ultimi tre anni è stato votato dalla rivista Golf Digest 'miglior insegnante dello Stato della Florida'.

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO Golf e Postura

a cura del Dott. Enrico Bastone

Da molti anni ormai, si parla di postura e movimento in tutti gli sport, dal calcio al basket, e persino al motociclismo.

Valentino Rossi, per esempio, porta sempre il byte per migliorare il contatto fra le spalle, le mani e la motocicletta, partendo dal contatto fra le arcate dentali.

Il concetto può essere complesso da capire e forse, preso dai più anche con un po' di scetticismo. Le due immagini a lato possono contribuire a sciogliere qualche dubbio: osservate la *figura 1*; i piani sono ideali, dalla bocca alle spalle, colonna vertebrale, fino alle ginocchia. Osservate ora la *figura 2*: una patologia dell'articolazione temporo-mandibolare sposta l'asse della testa, creando così delle scompensazioni che partono dal rachide cervicale e muscolo trapezio, fino ad arrivare alla colonna vertebrale tutta, al bacino ed infine alle ginocchia.

In questo caso abbiamo un problema di tipo odontoiatrico. La mancanza di un elemento dentale o perfino una semplice otturazione troppo alta può mal posizionare la mandibola e di conseguenza creare squilibri di questo genere.

Questa è la patologia discendente, perché scende dalla bocca verso i piedi.

Esiste anche una patologia ascendente, che è l'esatto opposto, cioè sono i piedi (appoggio podalico) a creare problemi di postura.

Il nostro Centro si avvale per questo della pedana "Lizard" del Prof. Zanfrini, in grado di svelare qualsiasi alterazione ascendente.

In considerazione di tutte le molteplici cause che possono portare a dei problemi di postura, il Laboratorio del Movimento comprende nel proprio staff specialisti in diverse discipline.

Si avvale, infatti, della consulenza di un medico posturologo, di fisioterapisti e di preparatori atletici.

Questa collaborazione permette di diagnosticare ogni forma di patologia posturale. Il Gruppo ha anche la peculiarità di seguire atleti nel lungo periodo, per favorire una crescita ed una prevenzione ai possibili danni, dati da patologie posturali pre-esistenti.

Per questo motivo il Laboratorio del Movimento si avvale di specialisti in strumentazioni come ad esempio il Dynabioscopy, per effettuare l'analisi biomeccanica di un semplice salto, estrapolando una serie di dati importantissimi per l'ottimizzazione di un percorso atletico di lavoro, oppure il Gblank, evocatore del riflesso antigravitario che aiuta la riabilitazione post traumatica e l'attivazione delle fibre neuro muscolari pre-gara.

Il golf, nello specifico, essendo uno sport asimmetrico, ha estremamente bisogno di un piano ideale che tenga l'atleta in posizione di equilibrio.

Se questo non esiste di base, la compensazione dei muscoli contrapposti al suddetto equilibrio sovraccarica gli stessi e li porta a lavorare sotto stress e ad aumentare la mancanza di simmetria, cosa che nel golf peggiora il contatto con la palla, con conseguenze facili da immaginare. La semplice applicazione di un Byte, insieme al controllo posturale generale può mettere un atleta nelle condizioni di migliorare la propria postura, sempre seguito da un team di specialisti a 360° che ne possono migliorare le prestazioni atletiche.

Il Laboratorio del Movimento opera in due centri di ricezione, uno a Milano, presso il Poliambulatorio Zaccaria in Via S.A. Zaccaria, 2 (a 300 metri da Piazza Duomo) ed uno a Sarzana (Sp) presso la Medical Target Srl, sita in Via 27 Gennaio, 32.



Figura 1

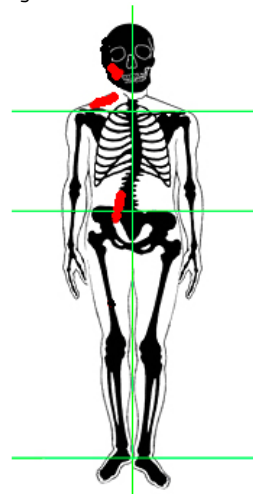


Figura 2



Il byte

CAMPIONATO MAESTRI

Zeke Martinez sale in cattedra al San Domenico

Lo statunitense Zeke Martinez ha vinto con 138 colpi (69-69) il Campionato Maestri della PGA Italiana, disputato al San Domenico Golf, teatro nell'ultimo mese di altre importanti manifestazioni come l'Apulia San Domenico Grand Final (Challenge Tour) e il Campionato Nazionale Open.

Martinez ha superato di due colpi il brillante tarantino Giulio Gripa (140 - 70 70) che ha provato fino all'ultimo a contrastarne il successo, e di ben sei Lorenzo Magini (144 - 70 74) e Mauro Bianco (144 - 69 75), leader dopo un turno insieme al vincitore e a Massimo Florioli, che invece ha concluso la sua gara al quinto posto con 145 colpi, alla pari con Roberto Paolillo. Subito dietro Andrea Cerri (146), Andrea Basciu (147), Alessandro Trillini, Giorgio Grillo, Alessio Artino e Monica Quartana,



Martinez con Alessandro Merletti

unica proette in gara, tutti non classificati con 148 colpi. La presenza e la vittoria di un giocatore straniero non deve meravigliare, poiché i Campionati PGAI sono riservati a tutti gli iscritti all'Associazione, di qualunque nazionalità.

Il torneo, sponsorizzato dal San Domenico Golf e dai quattro hotel legati al circolo, Masseria San Domenico, Masseria Cimino, San Domenico House e il nuovo resort Borgo Egnazia. Contemporaneamente al Campionato, che si è

giocato su 36 buche stroke play individuale, i maestri concorrevano anche per la classifica a squadre nella speciale formula pro-am 4 palle la migliore, che da qualche edizione li vede scendere in campo in coppia con un proprio allievo.

Nella graduatoria pro-am si sono imposti con 131 colpi Andrea Colombo/Marco Gironi con il minimo vantaggio su Andrea Basciu/Gianmarco Gregori. Stesso score di 132 anche per Massimo Mulas/Matteo Mulas, Andrea Perdoncin/Alberto Leo e Carlo Galelli/Daniele Del Pozzo, classificati nell'ordine per le norme FIG. Nel lordo hanno prevalso con 135 colpi Massimo Florioli/Matteo Moscheni. Prima coppia seniores Aldo Trillini/Paolo Gianni (138). A Martinez sono andati i 3.500 euro di prima moneta su un montepremi di 26.000.

Due pro-am salutano il nuovo anno

La stagione del golf riparte subito dopo i botti con due fantastiche pro-am: a Villafugata, in Sicilia, il 4 e 5 gennaio per la pro-am Acentro, mentre l'8 e il 9 sarà il San Domenico, in Puglia, ad accogliere pro e dilettanti con un montepremi di 12.000 euro.

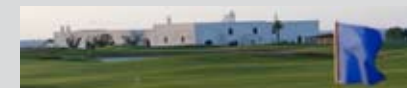
Di seguito le proposte ed i pacchetti; i programmi dettagliati si trovano sul sito www.pga.it:



PRO-AM ACENTRO DONNA FUGATA RESORT

2-6 gennaio

990 euro: 4 notti in camera doppia, colazione a buffet, due cene e cocktail dinner con premiazione. Iscrizione alla pro-am, 4 green fee con golf car e palline del campo pratica incluse; soggiorno del pro in camera singola, una polo Chervò per ogni partecipante adulto. Montepremi pro-am con gettone di presenza.



PRO-AM DELL'EPIFANIA AL SAN DOMENICO

7-10 gennaio

460 euro: tre notti in camera doppia presso la Masseria Cimino, prima colazione e cena menù fisso (bevande escluse); iscrizione pro-am. Il soggiorno del pro è gratuito ogni tre ospiti paganti. Se si preferisce soggiornare a Borgo Egnazia lo stesso pacchetto costa 590 euro.



REALIZZAZIONE GRAFICA
www.riccardodecchi.it

1102



Giugno		Giugno		Giugno		Giugno																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
27	28	29	30	31			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Marzo		Marzo		Marzo		Marzo																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
28	29	30	31				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Febbraio		Febbraio		Febbraio		Febbraio																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
28							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Gennaio		Gennaio		Gennaio		Gennaio																					
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		

Ottobre		Ottobre		Ottobre		Ottobre																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
31							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Luglio		Luglio		Luglio		Luglio																					
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		

Agosto		Agosto		Agosto		Agosto																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Settembre		Settembre		Settembre		Settembre																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
26	27	28	29	30			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



2011

Ottobre		Ottobre		Ottobre		Ottobre																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
24	25	26	27	28	29	30	31						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Novembre		Novembre		Novembre		Novembre																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
28	29	30					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Dicembre		Dicembre		Dicembre		Dicembre																										
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D					
26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Mettere la colla lungo questa striscia e piegare in corrispondenza delle righe tratteggiate.