



# TRAINING DAYS

## PRESS KIT 2016

### STOP THE BOMBING

Siamo immersi in una fitta rete, intrappolati in connessioni che fanno di tutto per cementarsi, crescere, rinchiuderci. Ci dicono che questo è positivo, ci dicono avvicini, sostengono ci renda un unico popolo cavalcante la cresta dell'onda di un progresso inarrestabile.

Ma è una bugia.

La prima cosa che ne risente è la verità, che resta appiccicata sulle diramazioni della ragnatela. La seconda è la chiarezza, che si perde dietro uno schermo, un emoticon, un preconetto, un'illazione, un pettegolezzo. La terza è il calore, il vero scambio.

Che si tratti del proprio partner, di un amico, di colleghi di lavoro, ogni giorno, sempre, il fraintendimento è alle porte, e la velocità a cui viaggiamo oggi lo amplifica a dismisura.

A distanza di 2 anni e mezzo dal precedente **WIRES** ecco arrivare **STOP THE BOMBING**, il terzo album dei laziali **7 TRAINING DAYS**, attraverso il quale il quartetto sembra voler chiedere una tregua, un momento in più per respirare, per sbrogliare la matassa di non detti, - o di "detti male" - per riuscire, dopo troppo tempo, a dirsi e a dire la verità.

Una richiesta, quasi una supplica - "*Fermate il Bombardamento*" - che a livello musicale torna indietro di qualche decennio: il respiro è quello a cavallo tra i '60 e i '70, le immagini che vengono in mente sembrano provenire direttamente dall'oscuro periodo americano di Nixon; periodo di pericoli annusati nell'aria e mai ben compresi, di manifestazioni e cartelli a sfidare il cielo, di slogan e terrorismo vero, feroce.

I riferimenti musicali dunque si spostano quel tanto che basta: l'eredità propria della band (Wilco, The National, The Black Keys) si arricchisce del sapore black di Curtis Mayfield e degli echi della Motown, e il tutto viene suggellato da novità assolute per quanto riguarda gli arrangiamenti, con trombe, sintetizzatori, wurlitzer, e armonizzazioni vocali multiple a far capolino per la prima volta nel tessuto musicale del quartetto.

L'album è stato prodotto al **VDSS Recording Studio** nella seconda metà del 2015 ed esce per **VDSS Records** l'11 aprile 2016.

E' composto da 9 tracce e viene anticipato dalla pubblicazione del singolo d'apertura che prende il titolo dell'album: **STOP THE BOMBING**.

I **7 TRAINING DAYS** nascono nel cuore del centro Italia circa 10 anni fa come punto d'incontro di storie di vita comuni e precedenti percorsi artistici paralleli.

Nel giro di qualche mese mettono in piedi un corposo repertorio di brani inediti e iniziano a calcare le scene dei locali indie/underground della loro regione d'appartenenza.

A inizio 2010 entrano in studio per registrare (al Niski Studio di Andrea Stanisci) il loro primo album, che vedrà la luce soltanto un anno dopo, nel 2011.

Si intitola **IN A SAFE PLACE** ed è un viaggio in dieci tappe attraverso luoghi fisici e immaginari, in bilico tra emotività e analisi sociale; un modo per rappresentare il "posto sicuro" che è dentro ognuno di noi.

Il disco viene supportato da un lungo tour che regala alla band numerose soddisfazioni da parte di pubblico e addetti ai lavori.

Giusto il tempo di prendere confidenza con un nuovo studio di registrazione (il VDSS Recording Studio di Filippo Strang) ed ecco che i **7 TRAINING DAYS** danno nuovamente alle stampe un nuovo prodotto: **FINALE/FORWARD**, un mini-ep che sterza le intenzioni della band verso nuovi territori e prepara la strada (nei suoni e nel mood) per il secondo album.

La pubblicazione di **FINALE/FORWARD** è seguita da un nuovo tour e accompagnata da eccellenti recensioni sulle principali testate giornalistiche e webzine italiane.

A fine estate 2011 avviene anche il primo cambio di line-up: dopo 5 anni il chitarrista Achille Fiorini lascia il posto a Daniele Carfagna.

Il ricco tour di supporto all'ep permette alla nuova formazione di trovare gli equilibri giusti, sia a livello comunicativo che compositivo. Ne vengono fuori, di getto, 20 nuove composizioni, tra le quali i **7 TRAINING DAYS** scelgono i 12 brani che daranno vita a **WIRES**, il secondo album.

La band torna nelle stanze del VDSS Recording Studio nell'agosto del 2013 e dà forma al nuovo lavoro in appena 3 mesi. Ed è tutta qui la forza di **WIRES**, in uscita il 16 dicembre 2013: nello spirito rock, nell'immediatezza, nella freschezza, nel suono sporco, live, che affonda le radici nel cuore degli anni '70 e restituisce il groove di un calore dimenticato.

Grazie a questo disco e all'impatto dei video dei due singoli estratti dall'album stesso ("Life" e "You are not me") i **7 TRAINING DAYS** raddoppiano letteralmente quanto di buono già fatto fino a quel momento, e sull'onda di numerose eccellenti recensioni (oltre 50) pubblicate in ogni dove raccolgono altrettanti consensi pubblici anche nel lungo tour di 26 date che va ad occupare tutto il 2014.

È a questo punto che il gruppo si ferma, cerca di tirare una linea per orientarsi, capire dov'è arrivato, quali sono i territori ancora da esplorare e attraverso quali suggestioni.

Durante un'improvvisazione in sala prove viene fuori l'andamento di quella che viene chiamata, all'inizio per scherzo, **STOP THE BOMBING**. I riferimenti sono chiari, il respiro è quello a cavallo dei '60 e i '70, le immagini che vengono in mente sembrano provenire direttamente dell'oscuro periodo americano di Nixon.

Antonio, Daniele, Gianni e Simone non lo sanno ancora, ma qualcosa è stato seminato, e un passo alla volta la band comprende che è la strada giusta, che il suono del nuovo album dovrà essere proprio quello.

Le scelte a livello compositivo si ribaltano, le idee di arrangiamento lasciano spazio per la prima volta a fiati e tastiere. Dopo alcuni mesi di prove e perfezionamento, i **7 TRAINING DAYS** sentono che è giunta l'ora di tornare in studio, motivati anche dall'interessamento della **VDSS Records**, che li recluta tra le proprie fila.

Tra l'estate e l'autunno del 2015 l'album prende forma; tra gennaio e febbraio 2016 viene completato il concept grafico e il video del primo singolo di lancio, la title track "Stop The Bombing".

La data ufficiale di uscita è prevista per lunedì 11 aprile 2016.

## VIDEOGRAFIA

**Life** [http://www.youtube.com/watch?v=iE\\_OsHikH7w](http://www.youtube.com/watch?v=iE_OsHikH7w)

**You are not me** <https://www.youtube.com/watch?v=5Ekk4-a3rKc>

**Stop the bombing** <https://www.youtube.com/watch?v=DDgcR2fLOjE>

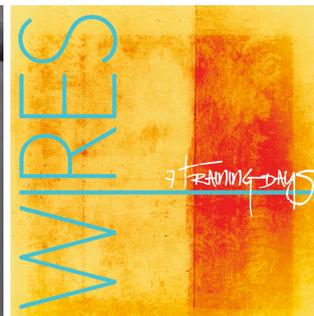
## DISCOGRAFIA

**IN A SAFE PLACE** (2011, Autoprodotta)

**FINALE/FORWARD** (2012, Autoprodotta) [EP/Single]

**WIRES** (2013, Autoprodotta)

**STOP THE BOMBING** (2016, VDSS Records)



"[...] "Wires" è un bel modo per salutare un 2013 che non è stato certo avaro di belle sorprese nel sottobosco indipendente nazionale, e scavando a fondo si possono sempre scovare realtà davvero interessanti e promettenti. I 7 Training Days sono senz'altro una di queste."  
(**Ondarock** su **WIRES**)

"Impeccabile."  
(**Nerds Attack** su **WIRES**)

"[...] Insomma, fila liscio che è un piacere, quando le cose sono fatte così con cura tutto torna."  
(**Rockit** su **WIRES**)

"[...] Le dodici "stazioni" di questo Wires si consumano in uno spazio mentale "americana" dai bordi bruciacchiati noir. Attenta ed energica la dimensione sonora, a testimonianza di un esserci che prevale sul "farcì" di troppe produzioni nostrane."  
(**Sentire Ascoltare** su **WIRES**)

"[...] Al di là di queste dichiarazioni di intenti rimane il fatto che Wires sia un disco ben suonato ed articolato, con una sua ricchezza sonora molto lontana dalle sensibilità (anche indie-rock) del nostro Stivale."  
(**Mescalina** su **WIRES**)

"[...] L'etereogeneità pulsante mette in campo una serie incontenibile di arrangiamenti sfiziosi e melodie sghembe che sono forse la risposta più 7-training-days sarcastica e intelligente per entrare nello spirito odierno e per operare quella cesura netta con questi fantomatici fili dei diktat imposti. Dodici brani frizzanti, con riverberi psichedelici, distorsioni o boogie sarcastici che sottolineano testi agrodolci sospesi tra esistenzialismo e umorismo caustico."  
(**Distorsioni** su **WIRES**)

"[...] Wires è un ottimo album, che presenta i 7 Training Days come una band davvero interessante, matura e con un bel potenziale. Ascoltatelo e non ve ne pentirete."  
(**Lost Highways** su **WIRES**)

"[...] I 7 Training Days hanno dimostrato di essere ad un livello superiore rispetto alla media di chi si cimenta nel genere. Solidità compositiva e concettuale e padronanza dei mezzi sono le caratteristiche che li contraddistinguono."  
(**Son Of Marketing** su **WIRES**)

"[...] Il risultato è un album impetuoso, genuino e sporco, cupo e fuliginoso come l'hinterland post industriale di una grande città, impresso su una fotografia dai colori vintage. [...] Non sorprende che Wires, aldilà dell'immaginario mistico e intimistico, possa con tutti questi ottimi ingredienti risultare un album interessante, con un sound in equilibrio tra vecchio e nuovo continente, internazionale nel DNA, ma al tempo stesso italianissimo nei suoi componenti. Una conferma di come il centro Italia sia sempre più all'interno del panorama nazionale una fucina di band promettenti e con ottime capacità."  
(**Rockambula** su **WIRES**)

"[...] Lo scorso dicembre è uscito il loro secondo disco, intitolato *Wires*, contenente cinquanta minuti di rock and roll ai limiti della decadenza che rimane sempre ad un passo di distanza dall'esplosione definitiva, ma né facilone né stagnante. Ed ecco che, una volta messo in cuffia *Wires*, lo stupore svanisce. Rapidamente si comprende come i frusinati si siano conquistati il loro spazio: trame avvolgenti, scrittura lucida, equilibrio compositivo maturo e melodie puramente pop. [...] Quindi si può parlare già di una conferma. Con lo sguardo rivolto, però, già al futuro, perché da loro ora ci si aspetta di più. Ancora di più."

(**Relics** su **WIRES**)

"[...] L'ascolto termina con le note del basso che risuonano sorde, quasi a ricordare il tonfo d'un battito cardiaco. Ed il cuore lo fa battere, *Wires*. Un prodotto di qualità, ben confezionato, che si presenta bene ed altrettanto bene promette. D'altronde, che il buongiorno si veda sempre dal mattino ve l'avevo premesso anzitempo... e con i 7 *Training Days* è batticuore sin dai primi di quei 50, straordinariamente ben spesi, minuti d'ascolto."

(**100 Decibel** su **WIRES**)

"[...] Un ottimo disco, a metà fra tonalità prettamente british ed aperture di stampo americano, che porta anche qualche spunto sotto il punto di vista dell'innovazione. Fortemente consigliato."

(**Interstella** su **WIRES**)

"Il disco, nella sua apparente complessità, riesce tuttavia a farci comprendere quanto impegno il quartetto mostri nell'elaborazione delle tracce che sono volte proprio a farcene apprezzare lo spessore e l'elevato concetto intellettuale cui si uniformano.

La psichedelia che fa capolino in diverse tracce dona quel quid in più all'album, che certo sarebbe interessante ascoltare nella sua interezza dal vivo, stanti le complesse alchimie dei brani, che non sempre si mettono in moto velocemente sin dall'inizio. Probabilmente è proprio questo il segreto del combo ovvero, lasciare in sospeso la tensione di chi ascolta per poi piazzare la botta finale con una pulsante e variegata energia [...]"

(**Rock Garage** su **WIRES**)

"Per essere solo al secondo album i 7 *Training Days* meritano davvero un grosso plauso. È gratificante per tutti avere tra le mani un album come **WIRES**, concentrato di rock in costante equilibrio fra un approccio anni '70 e tutta la modernità dell'underground anni '90.

A definirne l'essenza c'è infatti tutta la vitale determinazione dei singoli componenti, cocciuti e tenaci, tesi ad alzare l'asticella della loro preparazione e della loro passione un po' più in alto, per tentare di raggiungere il traguardo successivo visto come crescita tangibile e non illusoria. Tre mesi in studio, dodici take di voce nell'arco di una sola giornata e nessuna strategia per inseguire quell'idea di freschezza che solo il rock'n'roll ha saputo regalare fin dalla sua nascita. Un approccio legato ad una immediatezza che è una volta tanto non sintomo di frettezza e approssimazione, ma semplicemente espressione di urgenza creativa. Insomma, buona la prima. E sotto con la prossima. Se per tutte le band che ci sono in circolazione bastassero sempre e solo sette giorni di addestramento per ottenere risultati così ragguardevoli beh, saremmo decisamente in un altro mondo. Un gran bel mondo."

(**Terapie Musicali** su **WIRES**)

"[...] I 7 *Training Days* alla passione uniscono il talento, il tutto tenuto sapientemente insieme dall'esperienza che li configura come un gruppo maturo, dal suono musicalmente completo e pieno, sintomo di un duro lavoro e di un profondo amore per la musica."

(**Oca Nera** su **WIRES**)

"[...] E questa esperienza maturata in quasi un decennio di attività la si ritrova in questo loro nuovo lavoro, che lascia pochi spazi alle sbavature e ci offre una band solida e coesa. Ma il punto principale di qualsiasi disco al mondo è avere dei bei brani. E i 7 Training Days ne propongono dodici tutti decisamente buoni, in cui è difficile trovare un punto debole."  
(**Rock Of Ages** su **WIRES**)

"[...] Il contesto sonoro in cui si affonda nei cinquanta minuti di Wires è composito e segno di una maturità musicale invidiabile. [...]"  
(**Ondalternativa** su **WIRES**)

"Le due tracce che compongono *Finale/Forward* incarnano i rovesci di una stessa medaglia, come le due facce della band: quella dall'appeal immediato e dal sapore radiofonico da un lato, quella più indie e alternativa dall'altro. La prima prende le sembianze di *Pocket Venus*, una "Venere tascabile" dove in tre minuti troverete tante di quelle influenze da far girare la testa. La seconda è rappresentata da *The Greater Good*, con i suoi slanci sperimentali e la felice conferma di un qualcosa in costante evoluzione. Dopo il buon esordio di *In A Safe Place*, questo mini EP, concepito come un vecchio 45 giri, lancia il quartetto laziale in orbita, mostrando una maturazione ai limiti dell'incredibile, e creando immense aspettative riguardo quello che sarà il loro secondo album. Un lavoro ponte questo *Finale/Forward*, che ci fa ascoltare ancora quello che è stato, ma inizia ad anticiparci ciò che sarà. Li sento vicini ai suoni degli Interpol, con dentro aloni degli R.E.M.: confronti che possono imbarazzare, ma i 7 Training Days mantengono le dovute distanze da tutto ciò, grazie ad una già spiccata personalità. [...]"  
(**Ondarock** su **FINALE/FORWARD**)

"Dualismo e opposizione per i pezzi del mini-Ep dei 7 Training Days. Solare e dolcemente melodico *Pocket Venus*, primo brano sospeso tra il brit-pop più scanzonato ed un intenso indie rock. Dopo l'interessante incipit il pezzo si scioglie subito in sonorità più distese, lasciandosi ascoltare piacevolmente e mostrando già le potenzialità del gruppo. *The Greater Good* sorprende con un'inversione di marcia cupa e affascinante, al basso straniante e potente si affiancano subito chitarra e batteria a tessere suggestioni oniriche, scure e graffianti, alle quali contribuisce egregiamente la bella voce di Simone Ignagni. Una coda post-rock dalle sonorità iterate ed ossessive chiude questo brano fortemente magnetico.  
Una band da tenere sicuramente d'occhio."  
(**Lost Highways** su **FINALE/FORWARD**)

"In soli sette minuti i 7 Training Days riescono benissimo a mostrare benissimo tutte le carte che possono mettere in tavola [...]"  
(**SulPalco** su **FINALE/FORWARD**)

"[...] Un lavoro che ti mette davanti più e più volte la sua doppia natura, che si alterna tra l'essere (molto) radiofonici e il non esserlo affatto. Che si ferma ma che va – allo stesso tempo – anche avanti. Insomma, mettersi in gioco con solo due tracce non è facile. Ma il quartetto in questione ha passato il test senza problemi. [...]"  
(**Acidi Viola** su **FINALE/FORWARD**)

"[...] Viscerali e strutturali i 7 Training Days anche con un EP contenente solo due canzoni, lasciano un'impronta importante per il loro passaggio futuro."  
(**Mola Mola** su **FINALE/FORWARD**)

"Dalla provincia di Frosinone i 7 Training Days, con questo slim-Ep *Finale/Forward*, avanzano la proposta di liquidarti l'anima con due tracce che anticipano il futuro full lenght, e tra il serio ed il faceto centrano la scommessa, solo due pezzi ma che fanno sostanza e credenziali a mille, una cambiale ripagata con l'armonicizzazione del buio come parte poetica di pregio; più che canzoni sono fluidi che indagano sulle cose ed i loro perché, insinuandosi, accordo dopo accordo, frase dopo frase, nelle intime stanze del pensiero dove tutto è sospeso e spalancato. Si vibra nell'autentica aura del volo con *Pocket Venus* e si plana nel dolce limbo di solitudine e malinconia di *The greater good*, alto e basso, su e giù, sopra e sotto come un rimbalzo di passione che finisce per farti uno squarcio interiore che non fa sangue, ma da quel senso indefinito di svenimento immaginifico. Attenzione, sono solo due pezzi, malandrine brezze distoniche che precedono il vero fortunale che verrà."

**(La Scena** su **FINALE/FORWARD**)

"[...] Il disco, composto dallo spleen avvolgente di *Pocket Venus* e dall'incedere sudato e sofferto di *The Greater Good*, mette in evidenza una band decisamente matura e consapevole. Se queste sono le premesse, non vediamo l'ora di ascoltare il nuovo album."

**(iyezine** su **FINALE/FORWARD**)

"[...] Oltre all'elevata qualità tecnica, i quattro ragazzi di Frosinone avevano dimostrato di saper spaziare fra più generi (dal post-rock a momenti più melodici) interpretando al meglio il concetto di Alt-rock. Questo nuovo Ep ci da due indicazioni opposte: troviamo la "leggerezza" e la semplicità di *Pocket Venus*, che cura più gli aspetti melodici; mentre desta maggior interesse *The Greater Good* che risulta ruvido, tirato e con una tensione crescente. Un ep che fa ben sperare, soprattutto se verrà seguita la strada dell'ultimo pezzo, ma considerate le dichiarazioni della band aspettiamoci delle sorprese per il secondo album."

**(Son Of Marketing** su **FINALE/FORWARD**)

"Quella dell'album d'esordio *In A Safe Place* è stata una buona occasione per entrare in scena, fatta di formule anglosassoni sfruttate con semplicità; ora il cambiamento, per i 7 Training Days, è già dietro l'angolo, con un mini-EP di questo stampo. Due passaggi per due brani atti a segnare un nuovo percorso, dove il sangue wave la fa da padrone. C'è *Pocket Venus*, verve alla Interpol per una voce maggiormente messa a fuoco come quella di Simone Ignagni, ma a fare da clou è quel blues suburbano come quello di *The Greater Good*, così polveroso eppure crepuscolare, leggermente caveiano.

Un suggerimento ideale che potrebbe fornire ottime aspettative per il prossimo disco in studio della band di Frosinone. Intanto accontentiamoci di questo, che avrà una durata esigua, ma regala gradualmente molte soddisfazioni."

**(Out** su **FINALE/FORWARD**)

"Arriva da Frosinone, stato di Washington, il disco d'esordio del quartetto 7 Training Days. Sebbene il gruppo sia di nuova formazione, *In A Safe Place*, CD autoprodotta ma di qualità eccellente a partire dalla grafica di copertina, si pone come punto di arrivo delle vicende di musicisti attivi da tempo. E si sente. [...] Il gruppo frusinate dà un'interpretazione di notevole maturità, scegliendo le giuste fonti e rielaborandole con sapienza."

**(Sodapop** su **IN A SAFE PLACE**)

"[...] Il disco si chiude con la splendida *The People embassy*: un brivido lungo cinque minuti e che conferma le grandi doti del quartetto frusinate."

**(Paper Street** su **IN A SAFE PLACE**)



**Simone Ignagni** | Voce, Chitarre

**Antonio Tortorello** | Basso, Tastiere

**Giovanni Ignagni** | Batteria, Percussioni

**Daniele Carfagna** | Chitarre, Tastiere

#### Booking, Management & Press

Antonio Tortorello  
Tel. (+39) 338.4412713  
[Mail](#) | [Facebook](#)

#### Label

**VDSS Records**  
[Mail](#) | [Facebook](#) | [Website](#)

#### LINKS

[Sito web ufficiale](#)

[Mail](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Bandcamp](#)

[Soundcloud](#)

[Twitter](#)

[iTunes](#)

[Amazon](#)

[Spotify](#)