NUMERO 36 – 20 LUGLIO 2019

MAGAZINE

L'ACSI nuoto ai mondiali CSIT

L'EDITORIALE
Operazione internazionale "Viribus" contro il doping

IL DOSSIER
Ruolo preventivo e sociale della medicina dello sport

LE ECCELLENZE
La nazionale ACSI di nuoto brilla ai campionati CSIT

EQUAL PAY
Calcio femminile apripista per la parità di genere

MANDELA DAY
Istituito dall'ONU per la giustizia ed i diritti civili

SPORT E GOVERNO
Focus sulle politiche sportive del Governo

IN QUESTO NUMERO

03 L'editoriale
04 Equal Pay
06 Focus sul Governo
08 Nelson Mandela Day
10 Medicina dello sport
12 Universiade 2019
14 L'ACSI ai mondiali CSIT
15 Anzio-Normandia in bici
17 Contest miss fitness
19 Cinema e libri
20 Celtic Trail
22 Sciacca Run
23 Campionato su strada
25 Gara di ciclismo
27 Randonnèe Pietrabruna
28 Qualità della vita
30 Colophon Magazine

PAGINE LINKATE

Per entrare nelle pagine cliccare sulle voci o sui numeri del sommario. Cliccare anche sulle immagini dei quattro strilli che evidenziano i reports più rilevanti.

ON THE COVER

Dal 2 al 7 luglio si è svolta nella splendida cornice di Tortosa (Spagna) la 4 edizione degli CSIT World Sports Games, le olimpiadi dedicate ad atleti non professionisti . La nazionale di nuoto ACSI, guidata dal responsabile nazionale del settore Cosimo Margarito e dai tecnici Raffaele Patera e Gianluca Carriere, ha partecipato con 24 atleti.

L'EDITORIALE

L'ACSI ritiene che si debba intensificare la campagna di sensibilizzazione per diffondere una cultura dell'informazione e della prevenzione al fine di tutelare il benessere psicofisico dei giovanissimi che si accostano all'attività motoria.

EQUAL PAY

Una standing ovation invoca "equal pay" ai mondiali di calcio femminile. Un vibrante j'accuse contro l'asimmetria di potere e di status che conferisce un ruolo antropocentrico, anacronistico, feudale all'egemonia maschilista nello sport.

MANDELA DAY

L'ACSI celebra il Nelson Mandela International Day istituito dall'ONU. Mandela è un'icona mondiale per la lotta contro l'apartheid, per la giustizia e per i diritti civili. Ha sempre sostenuto lo sport che abbatte tutte le barriere.

MONDIALI CSIT

La nazionale ACSI di nuoto ha partecipato agli World Sports Games della CSIT. E' stato un successo suffragato dal palmarès: 9 medaglie d'oro, 8 d'argento e 5 di bronzo nelle gare individuali; 5 argento e 5 bronzo nelle staffette.

EDITORIALE

L'operazione " Viribus" conferma il grande sommerso del doping

Il Comando Carabinieri per la "tutela della salute" - in collaborazione con l'Europol (Ufficio Europeo di Polizia) - ha coordinato l'operazione internazionale antidoping "Viribus". Nel corso del blitz sono state arrestate 234 persone e sono state sequestrate oltre 3,8 milioni di sostanze dopanti in tutta Europa. Inoltre sono stati individuati 9 laboratori clandestini di cui uno in Italia. Oltre 1000 persone - fra pushers e fiancheggiatori - sono state indagate per monitorare la rete di un grande mercato sommerso.

Alle attività investigative hanno partecipato anche la WADA (World Anti-Doping Agency) e l'OLAF (Ufficio europeo per la lotta antifrode).

I controlli su atleti professionisti - effettuati "in e out-competition" - hanno consentito di esaminare oltre 600 atleti di cui 19 sono risultati positivi.

Segnali allarmanti giungono anche dalle società sportive dilettantistiche. L'ACSI ritiene che si debba intensificare la campagna di sensibilizzazione per diffondere una cultura dell'informazione e della prevenzione al fine di tutelare il benessere psicofisico dei giovanissimi che si accostano all'attività motoria.

Dobbiamo puntare la lente di ingrandimento su due aspetti fondamentali: 1) la frode sportiva (uso di farmaci o tecniche di modificazione artificiale delle prestazioni); 2) i danni causati dall'abuso di sostanze che alterano l'equilibrio fisico, psichico, emotivo dell'individuo.

Il doping distrugge i più genuini valori della lealtà e della partecipazione, indebolisce le barriere immunitarie dell'organismo, provoca alterazioni mentali e comportamentali.

Dobbiamo trasmettere ai giovani un messaggio educativo sulle valenze etiche e salutiste dello sport di base. Pertanto concludiamo con le asserzioni stralciate dal libro "Il doping e l'Unione Europea" che scrisse Pietro Mennea - indimenticabile leader dell'atletica leggera mondiale - per testimoniare il suo impegno nella lotta contro le sostanze dopanti: "Il principio fondamentale su cui si dovrebbe sempre basare l'attività sportiva è l'evoluzione della persona considerata nella sua totalità a cominciare proprio dal suo modo di rapportarsi ed interagire con l'ambiente circostante, ovvero con gli altri esseri umani. In una parola occorre che lo sport concorra alla formazione educativa dell'individuo. Lo sport - a cominciare da quello olimpico foriero di un altissimo valore esemplare - deve fondarsi su comportamenti ispirati alla lealtà, al rispetto delle regole e dell'avversario, al fair play."

Antonino Viti
Presidente Nazionale ACSI

Standing ovation invoca "equal pay" ai mondiali di calcio femminile

di Enrico Fora
Condirettore "ACSI Magazine"

Emmanuel Macron e Gianni Infantino (Presidente FIFA) venivano sommersi allo Stade de Lyon da una straordinaria, assordante "ola" che rivendicava l'**equal pay** per le protagoniste del "championnat du monde féminin de football 2019". **Un vibrante "j'accuse" contro l'asimmetria di potere e di status che conferisce un ruolo antropocentrico, anacronistico, feudale all'egemonia maschilista nello sport.** Megan Rapinoe - vessillifera della compagine USA ed icona del movimento calcistico femminile - conduce una battaglia sulla parità di genere e sul riconoscimento dei diritti equiparati. Le calciatrici americane hanno conquistato il quarto titolo mondiale ma non sono retribuite quanto i loro colleghi uomini che esibiscono un modesto palmarès a livello internazionale. Anche sui ricavi la nazionale femminile - che secondo i dati raccolti dal **Wall Street Journal** ha prodotto 50,8 milioni di dollari dal 2016 al 2018 – ha superato quella maschile (49,9). Alla luce di queste disuguaglianze le giocatrici hanno deciso di citare in giudizio la Federazione degli Stati Uniti per "discriminazione di genere volontaria". **Gianni Infantino** si è dichiarato disponibile a rivedere le politiche della **FIFA** sia a livello di attenzione mediatica che di investimenti aprendo un dialogo con il movimento calcistico femminile. La nazionale azzurra - autentica outsider - ha superato il proprio girone dove figuravano le più blasonate Australia e Brasile. Ai quarti di finale ha demolito la Cina contro ogni previsione. L'allenatrice **Milena Bertolini** aveva posto gli ottavi come obiettivo a cui aspirare: questo traguardo era in linea con la quindicesima posizione assegnata all'Italia nell'ultimo ranking mondiale che la FIFA aveva diffuso a fine marzo (nelle edizioni precedenti della classifica internazionale ideata nel 2003 l'Italia non era mai andata oltre la decima posizione). **E' il momento di affrontare lo status delle calciatrici attualmente considerate dilettanti.** Sono triplicate in vent'anni da 8.000 a 23.903 tesserate come emerge dalle rilevazioni del Censis. Il traguardo dell'uguaglianza di genere nello sport è ancora lontano. **(segue a pagina 05)**

Purtroppo lo sport è l'immagine speculare di una struttura antropologica e psico-sociale arcaica. Proclami demagogici non sciolgono antiche cristallizzazioni nei rami apicali del sistema sportivo. Il folklore delle presunte "quote rosa" - assimilabili alle concessioni delle "riserve-ghetto per i nativi americani" - si è impantanato in aperture residuali mentre resta endemica l'assenza di dirigenti femminili nei ruoli chiave. **Emblematico il ruolo egemone dei presidenti uomini ai vertici delle Federazioni Sportive Nazionali del CONI.** Inoltre sono lapalissiane le discriminazioni contrattuali ed economiche ai danni delle atlete che tentano di lavorare nel mondo dello sport.
Per non parlare poi del deserto relativo alle varie forme di tutela e di diritti. **Significativa la legge n. 91 del 23 marzo 1981 che regola il professionismo sportivo.** Resta inamovibile benchè sia stata contestata da qualificati consulenti del diritto sportivo. La legge pontifica sui soggetti che possono essere definiti professionisti sportivi. **L'art. 2 della 91/1981** stabilisce: "Sono sportivi professionisti gli atleti, gli allenatori, i direttori tecnico-sportivi ed i preparatori atletici che esercitano l'attività sportiva a titolo oneroso con carattere di continuità nell'ambito delle discipline regolamentate dal CONI e che conseguono la qualificazione delle Federazioni Sportive Nazionali, secondo le norme emanate dalle Federazioni stesse. Con l'osservanza delle direttive stabilite dal CONI per la distinzione dell'attività dilettantistica dalla professionistica". **La legge - elaborata "artatamente" da legislatori maschilisti -** indica le figure senza alcuna distinzione di sesso. Pertanto delega al CONI ed alle Federazioni la discrezionalità di una scelta discriminante che (guarda caso!) ha penalizzato le donne. La prima "ingiustizia" di questa esclusione dal professionismo sportivo è la mancanza di un contratto di lavoro e, conseguentemente, di riconoscimenti formali, di diritti inalienabili, di tutele sociali. **Si avverte l'esigenza nello sport italiano di una figura carismatica, di un Nelson Mandela che possa abolire l'apartheid contro le atlete dilettanti provocando un rivoluzionario "endorsement" per equiparare le norme del professionismo fra uomini e donne.** Occorre riscoprire l'etica delle più nobili scuole di pensiero. Anche lo sport ha le sue empatiche, intramontabili icone che illuminano la memoria storica. Fra quelle più emblematiche - per orientare l'establishment verso un nuovo paradigma di "umanesimo sportivo" - **Jesse Owens** che dedicò le sue quattro medaglie d'oro (vinte alle Olimpiadi di Berlino nel 1936) alla visione di un mondo migliore dove bianchi e neri potessero fraternizzare, dove uomini e donne potessero rappresentare la **sintesi di una straordinaria, armonica, paritetica identità.**

Focus sulle politiche sportive del Governo

Il Governo sostiene la candidatura di Taranto per i Giochi del Mediterraneo

"Abbiamo raccolto la sfida lanciata dalla città di Taranto per ospitare i Giochi del Mediterraneo nel 2025: confermiamo che il governo asseconda questo tipo di proposte". Con queste parole il **Sottosegretario Giancarlo Giorgetti** ha confermato il sostegno del Governo alla candidatura della città pugliese a diventare la sede della prestigiosa manifestazione sportiva. "La dimensione dell'evento sportivo, per un Paese come l'Italia" - ha sottolineato Giorgetti - "ha una valenza sportiva ma anche di attrattività. C'è anche un'altra sfida ovvero l'eredità, il dopo degli eventi. Tutti gli impianti che costruiamo e rinnoviamo devono essere funzionali, devono vivere. Creano crescita. Questo è un elemento importante: sull'impiantistica sportiva investiamo molto, anche quando non è legata ai grandi eventi. Un'Italia più sportiva è sicuramente un'Italia migliore."

La graduatoria del Piano"Sport e Periferie"

La graduatoria definitiva sarà pubblicata nei prossimi giorni dall'Ufficio per lo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Il Piano Sport e Periferie è nato con il DL 185/2015 con l'obiettivo di rimuovere gli squilibri economico sociali ed incrementare la sicurezza urbana attraverso gli investimenti sulle infrastrutture sportive. Con la prima tranche sono stati finanziati otto interventi urgenti con i quali si è mirato a risolvere alcune delle situazioni di maggiore difficoltà nelle periferie di Milano, Roma, Napoli, Palermo e 183 interventi distribuiti sull'intero territorio nazionale in modo omogeneo e con l'interessamento di ventisette discipline sportive.

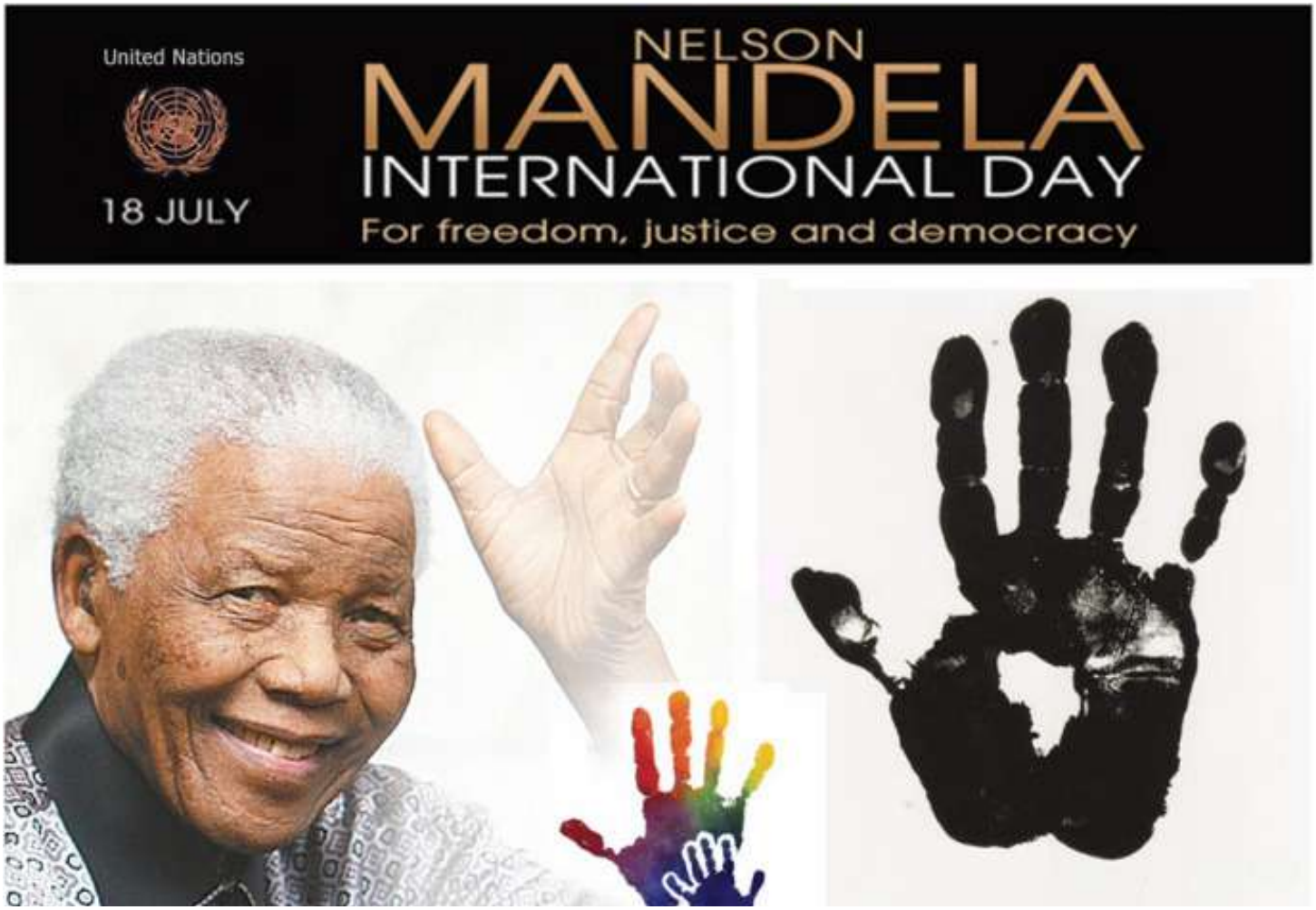
(segue a pagina 07)

Il Premier Giuseppe Conte alle Universiadi 2019

"Le Universiadi sono state una grande prova di Napoli e della Campania - ha dichiarato il **Premier Giuseppe Conte** - E' stata una bella prova degli atleti italiani innanzitutto con 44 medaglie, e abbiamo raggiunto un record. Un grande evento sportivo di cui come Presidente del Consiglio sono orgoglioso e fiero. Oggi sono qui perché dovevo mantenere la promessa che sarei venuto. Un ringraziamento va a tutti gli organizzatori, agli enti locali ed a tutti i cittadini napoletani". "Quanto successo qui è un messaggio per i giovani - aggiunge il Premier - perché le Universiadi sono una bella testimonianza di agonismo ma anche di amore per lo sport, per i valori del rispetto reciproco, della inclusione, dello scambio di esperienze. E' una bella opportunità per tutti i giovani e per l'Italia". "In questi giorni di Universiadi ho visto una mescolanza di popoli e culture che mi pare un'immagine straordinariamente positiva. Abbiamo trasmesso al mondo uno spettacolo sportivo di alto profilo, una tangibile testimonianza delle capacità organizzative e creative della nostra terra. Il successo delle Universiadi non gratifica soltanto Napoli, bensì promuove a livello internazionale le peculiarità più attrattive del Mezzogiorno d'Italia" commenta il **Sindaco Luigi de Magistris.**

Il Sottosegretario Giancarlo Giorgetti celebra i 110 anni della Federscherma

Il **Sottosegretario Giorgetti** alle celebrazioni per i 110 anni di storia della Federazione Italiana Scherma a Palermo ha evidenziato che: "Ci sono pochissime donne a capo delle federazioni o degli organismi dirigenti, in particolare per le ex sportive bisogna costruire percorsi per permettere loro di arrivare ai vertici. Ci stiamo lavorando, nei prossimi giorni cominciamo alla Camera la discussione del disegno di legge collegato alla riforma dell'ordinamento sportivo in cui prevediamo il principio della parità di accesso anche alle cariche dirigenziali nel mondo dello sport". Giorgetti ha poi sottolineato che "l'ambizione è quella di **eliminare qualsiasi discriminazione tra uomini e donne nello sport** e creare le condizioni affinché le atlete abbiano una serie di diritti, in prospettiva previdenziale e di tutela alla maternità, come il **Fondo a sostegno delle mamme atlete".**



L'ACSI celebra il Nelson Mandela International Day istituito dall'ONU

di Enrico Fora

Nelson Mandela non è soltanto l'icona più prestigiosa della lotta contro l'apartheid. Ha sempre interpretato lo sport quale ambasciatore di pace fra i popoli per abbattere la barriere etniche, ideologiche e razziali.

Dal 2009 ogni anno il 18 luglio si celebra il Nelson Mandela International Day, una ricorrenza mondiale istituita ufficialmente dalle Nazioni Unite. Una scelta motivata perché il 18 luglio del 1918 nasceva un uomo straordinario universalmente riconosciuto come simbolo irriducibile di giustizia, libertà e diritti civili. Nelson Madiba Mandela - questo il suo nome completo in quanto ricevette dagli anziani della sua tribù sudafricana il titolo onorifico di "Madiba" – é stato un leader che ha cambiato non solo il suo Paese, ma il mondo intero con la sua indomita resilienza e con la sua incorruttibile rettitudine etica.
L'ACSI celebra il Mandela Day perchè si identifica nei valori eccelsi dello sport che "Madiba" sostenne per tutta la sua esistenza. Nella sua autobiografia del 1997 "Lungo cammino verso la libertà" annotava: "A Robben Island (la prigione in cui Mandela fu rinchiuso per **(segue a pagina 9)**

27 anni n.d.r.) mi imponevo i consueti esercizi di podismo e di pugilato. Al mattino in cella facevo 45 minuti di corsa da fermo, 200 esercizi addominali, un centinaio di piegamenti ed altra ginnastica. Ho sempre pensato che lo sport fosse essenziale per la salute, ma anche per la pace della mente”. Quando si pensa al connubio Mandela-sport, il primo pensiero va inevitabilmente ai **Mondiali di rugby del 1995 in Sudafrica.**

Il Paese era reduce da oltre quarant'anni di apartheid. Il neoeletto Presidente Nelson Mandela vide nell'evento sportivo la prima opportunità di riconciliazione tra bianchi e neri, divisi dal rancore profondo di una lunga e drammatica segregazione razziale. I media di tutto il mondo enfatizzarono le commoventi immagini di Mandela che esultava mentre consegnava il trofeo al capitano degli Springbocks Francois Pienaar: **il nero abbracciava il bianco esaltando l'universalità archetipica del "tao". L'utopia della “nazione arcobaleno” si era finalmente materializzata!**

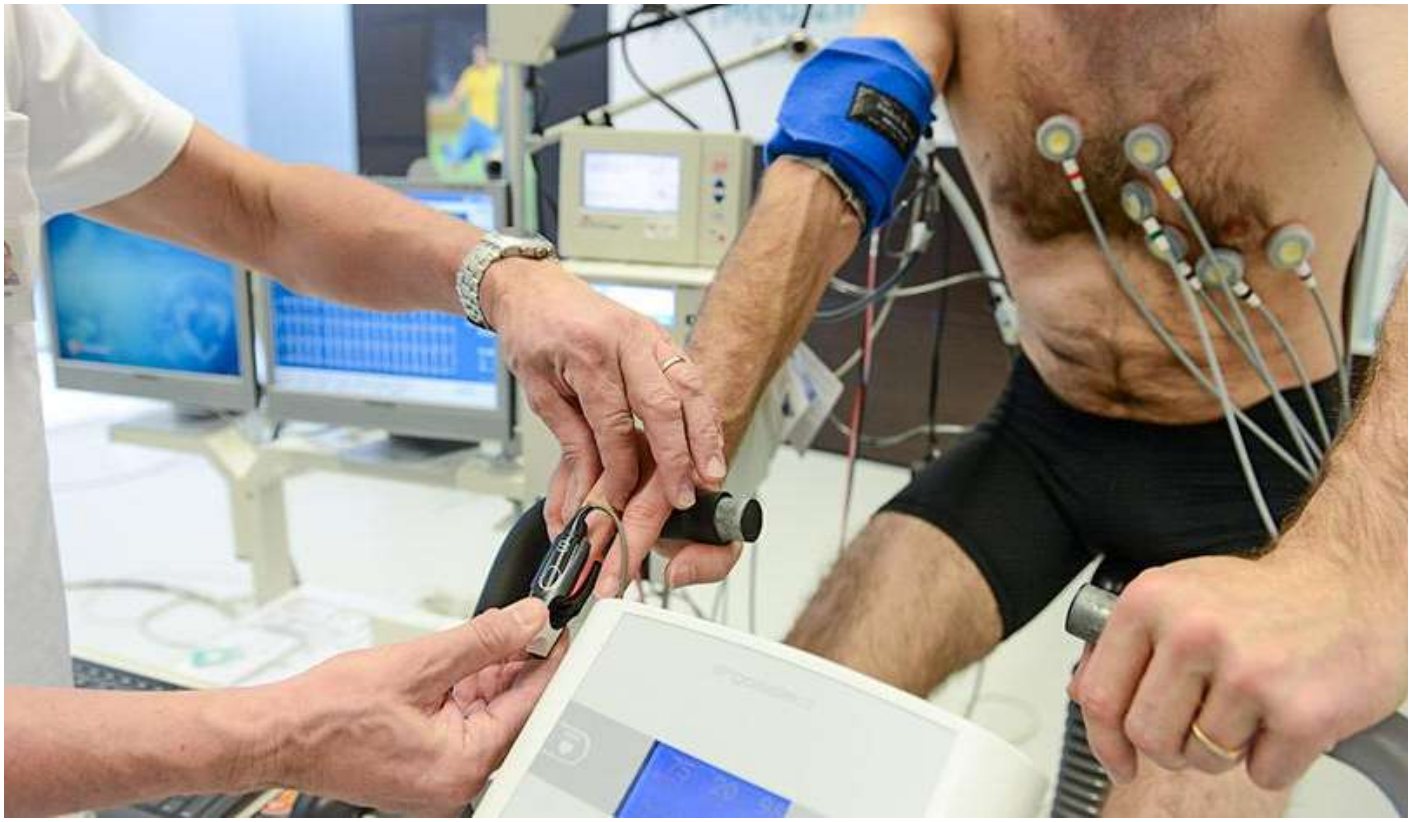
Grazie al suo impegno anche nel calcio si aprirono per il Sudafrica le porte della prima organizzazione di un Mondiale di calcio nel 2010. In quell'occasione "Madiba" fece la sua ultima apparizione pubblica. Il suo sorriso emozionò il mondo mentre effettuava il giro della pista a bordo di un kart da golf. Mandela attribuiva significati educativi ed evolutivi ad ogni disciplina sportiva. Per esempio vedeva nella boxe un profondo messaggio: sport egualitario dove razza, posizione sociale, ricchezza, colore della pelle, a volte anche età non hanno valore. Sul ring si è soli contro l'avversario, lo si studia per sconfiggerlo senza pensare se sia nero o bianco, ricco o povero, animista o cattolico. Concluso il combattimento, appena suona la campana dell'ultimo round, i pugili si abbracciano ed in quel gesto c'è tutto il senso dello sport.

Lunedì 22 luglio 2019 a Roma The Liberation Project realizza il "Friendship and Solidarity Tour" in Italia per celebrare il 25° anniversario della democrazia in Sudafrica, il Mandela Day ed i 150 anni del Mahatma Gandhi. L'evento è sostenuto dal patrocinio delle Ambasciate del Sud Africa e dell'India con il supporto del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. "Quello che Nelson Mandela ha ottenuto è costato a lui ed alla sua famiglia un prezzo personale molto alto. - ha dichiarato **Antònio Guterres Segretario Generale delle Nazioni Unite** - Il suo sacrificio non è servito solo alla causa del suo Paese, il Sud Africa, ma ha reso il mondo un luogo migliore per tutti i popoli. In occasione della Giornata Internazionale per Nelson Mandela lo ringraziamo per tutto ciò che ha fatto per la libertà, la giustizia e la democrazia."

Dossier: il ruolo preventivo e sociale della medicina dello sport (3° step)

del Prof. Francesco M. Manozzi
ANaSMeS (Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport)

(segue dal n. 35) E' quindi necessario prendere in esame le possibilità di ripristino. L' esercizio adeguato e clinicamente controllato può produrre nell'anziano fino al 25% di aumento della performance fisica, spostando nel tempo di dieci o anche di venti anni la capacità di prestazione. Il raggiungimento di tale obiettivo rappresenterebbe un risultato sociale ed economico di rilevanza difficilmente quantificabile, ma certamente molto elevato. L'attività fisica dell'anziano, come d'altronde in ogni fascia d'età, deve essere scientificamente o clinicamente dosata e somministrata in modo che i risultati ottenuti siano benefici senza creare inutili rischi o addirittura dannose ricadute negative su vari organi ed apparati. Per la donna poi nelle varie età ed in diverse condizioni fisiologiche l'attività fisica risulta particolarmente importante. In tal senso i campi d'indagine sono vastissimi, tra questi ricordiamo l'influenza del ciclo mestruale sull'attività fisica e viceversa, l'attività fisica in gravidanza, l'esercizio fisico in età perimenopausale ed in età avanzata per la prevenzione della patologia osteopenica e osteoporotica. **(segue a pag. 11)**



Ampi spazi di studio e ricerca sono rappresentati dal ruolo dell'esercizio fisico e della pratica sportiva nello sviluppo psicosociologico ed emozionale nell'infanzia e soprattutto nella fascia d'età adolescenziale per la prevenzione del consumo di alcool , nella lotta al fumo ,alle droghe ed ai farmaci che avvicinano al fenomeno doping, nel contrastare con un corretto stile di vita l'insorgenza e la diffusione di malattie infettive e sessuali, nonchè di malattie emergenti quali l'AIDS . Una adeguata dose di esercizio fisico arriva a potenziare le difese immunitarie, migliorando il trattamento di patologie infettive ed anche neoplastiche; al contrario esercizio eccessivo e non adeguato può determinare un abbassamento delle difese immunologiche, predisponendo l'organismo all'attacco di agenti batterici o virali. Importanti altresì tutti quei processi di aggregazione ed integrazione sociale che la pratica sportiva consente in modo naturale e spontaneo, fornendo opportunità per superare ostacoli determinati da tradizioni, culture, religioni, lingue e percorsi storici diversi, situazioni molto presenti ed avvertite nella nostra società sempre più multietnica.

(continua sul prossimo numero)

L'ACSI all'Universiade Napoli 2019: i giochi aperti dal Capo dello Stato

di Eduardo Improta

Sold out per la Cerimonia di chiusura della 30esima Summer Universiade Napoli 2019 allo Stadio San Paolo di Napoli. Oltre 35mila gli spettatori allo show finale, ideato e prodotto da Balich Worldwide Shows, per la regia di Stefania Opipari. Migliaia i volontari che hanno preso parte alla 30^ Summer Universiade Napoli, un contributo il loro che è stato determinate per la buona riuscita dell'evento. A Napoli 2019 sono pervenute 10.500 candidature; i volontari accreditati sono stati 4.654, di cui il 45% donne. L'età media 28 anni. Il più anziano un uomo di 80 anni.
I colori di 118 bandiere dei Paesi che hanno partecipato all'Universiade hanno invaso gioiosamente lo Stadio San Paolo, protagonista con il suo volto rinnovato e suggestivo. Una cerimonia che lascia il segno in tutto il mondo anche dopo lo spegnimento del fuoco del calderone acceso con la "fiaccola del sapere" che, analogamente alla fiamma olimpica, è stata trasportata dalla staffetta di tedofori fino al luogo di svolgimento delle Universiade.
In tribuna autorità il presidente del Consiglio dei Ministri, Giuseppe Conte, con il Presidente della Fisu, Oleg Matytsin, il Presidente della Regione, Vincenzo De Luca, il Sindaco di Napoli, Luigi De Magistris e il presidente del Cusi , Lorenzo Lentini.
Nel corso della cerimonia è stato reso omaggio alla signora Manuela Oliveri, vedova dell'indimenticato Pietro Mennea, che esattamente sessanta anni fa realizzò il record mondiale nei duecento metri all'Universiade di Città del Messico.
L'Universiade è una manifestazione sportiva multidisciplinare corrispondente ai Giochi olimpici. Il suo svolgimento è biennale e vi partecipano gli atleti universitari, provenienti da ogni parte del mondo. Il nome "Universiade", frutto della combinazione tra le parole "Università" e "Olimpiade", racchiude in sé uno dei concetti alla base di ogni forma di sport: l'universalità.
Varie edizioni di campionati sportivi universitari furono organizzate fin dal 1923, ma l'Universiade vera e propria fu ideata e organizzata dal dirigente sportivo Primo Nebiolo. La prima edizione si sarebbe dovuta tenere a Roma, sede dell'Olimpiade estive del 1960, ma gli impianti non erano pronti, e la manifestazione si tenne nel 1959 a Torino, che aveva già costruito gli impianti necessari per festeggiare il centenario dell'Unità d'Italia nel 1961 e vedeva nella manifestazione la possibilità di compiere una "prova generale". Con l'occasione venne creata la bandiera con la "U" circondata da stelle e venne adottato come inno il Gaudeamus igitur.

(segue a pagina 13)

Da quel momento in poi, la FISU organizzò regolarmente i giochi mondiali universitari, con una partecipazione crescente di nazioni e di atleti.
«Attraverso l'Universiade – ha detto il Presidente FISU, Oleg Matytsin – vogliamo mandare un messaggio non solo alle associazioni sportive, ma alle associazioni accademiche e ai leader politici, per dire che lo sport, lo sport universitario e il mondo della scuola, dovrebbero costituire la parte principale delle politiche di uno Stato. Attraverso lo sport - ha aggiunto - portiamo un messaggio di pace nel mondo, diamo un esempio di coesione, di spirito di competizione, di orgoglio per il proprio Paese. Nel cuore dei nostri studenti credo risieda il futuro dei nostri Paesi. Lo sport è un'opportunità unica per creare uno spirito di coesione all'interno della società. Gli atleti che vengono qui rappresentano le Università, e oggi le Università hanno un ruolo sempre più importante nella società».

Anche l'ACSI ha partecipato con alcuni atleti al grande evento di Napoli

Per **Eleonora Dominici,** tesserata con la società **ACSI Italia Atletica**, iscritta nella gara di 20 km di marcia femminile, giornata non favorevole, non è partita a causa di imperfette condizioni fisiche.
Sempre in gara nei 20 Km di marcia nella categoria maschile **Francesco Fortunato**, il migliore degli azzurri, si è classificato al quinto posto con il tempo di 1h 23:53. La prova è stata dominata dagli atleti nipponici che hanno monopolizzato il podio (oro a Koki Ikeda in 1h22:49, argento a M. Kawano 1h23.20, bronzo Yuta Koga 1h23.35).
L'altro atleta dell'**ACSI Enterprise Samuele Cerro** in gara nel salto triplo dopo aver passato il turno di qualificazione con la misura 15.76 nella finale si ferma al sesto posto con la misura di 16.25. Ultima serie incredibile per la finale del triplo maschile! L'azero Babayev Nazim si aggiudica l'oro in 16.89, mentre il Brasile occupa gli altri gradini del podio con Sa Mateus, argento e Melo Alexsandro, bronzo con la stessa misura di 16.57. Beffato il turco Ozupek Can, ai piedi del podio per un solo centimetro, quinto il cinese Liu Mingxuan con 16,32, sesta piazza per l'italiano Samuele Cerro in 16.25.
Samuele Cerro, originario di Montecorvo vicino Roma, ma federato campano con la società **ACSI Enterprise**, studia Scienze Motorie all'Università di Cassino e finora sostiene di essere riuscito a conciliare, «seppur tra molte difficoltà, studio e passione sportiva». Prima Universiade per lui ma non prima volta a Napoli, città visitata già in varie occasioni per vacanza ma che con i Giochi Universitari "si veste di una bellezza unica e particolare, sembra quasi di stare a Rio", confessa prima di fare il punto sui suoi obiettivi di carriera: «Sono ancora a mezzo metro dallo standard olimpico con la mia misura personale di 16.59, perciò è presto per parlare di giochi olimpici che sono e restano il sogno di ogni saltatore che si rispetti. Dal 25 al 27 luglio sarò impegnato a Bressanone con i campionati italiani e poi a Doah in Qatar per i mondiali. Mi sono dato ancora un anno di vita atletica per poi pensare seriamente a un futuro lavorativo in questo settore, magari mettendo a frutto gli insegnamenti del mio percorso accademico».
Gli azzurri chiudono al sesto posto il medagliere dei giochi conquistando 44 medaglie di cui 15 oro, 13 argento e 16 bronzo.

La nazionale ACSI di nuoto protagonista agli World Sports Games della CSIT

Dal 2 al 7 luglio si è svolta nella splendida cornice di Tortosa (Spagna) la 4 edizione degli CSIT World Sports Games, le olimpiadi dedicate ad atleti non professionisti .
La nazionale di nuoto ACSI, capitanata dal responsabile nazionale del settore nuoto **Cosimo Margarito** e dai tecnici **Raffaele Patera e Gianluca Carriere,** è partita con 24 atleti provenienti dalle società che hanno preso parte ai campionati interregionali svolti a Silvi Marina (Te) lo scorso 24 aprile: **Oltremare, Maresca Nuoto, Energy Club Carlentini, Muovi Lecce, sport club Erea, Feel Good, Icos e Sport Club 12.**
Gli azzurri convocati, tutti di età comprese tra i 10 ed i 32 anni, dopo 4 intense giornate di gare, chiudono la manifestazione con un bottino di tutto rispetto: **9 medaglie d'oro, 8 d'argento e 5 di bronzo nelle gare individuali; 5 argento e 5 bronzo nelle staffette, risultati che li collocano nella parte altissima della classifica.**
Tra le tante ottime prestazioni menzioniamo su tutti quelle di **Marta Bonato** (6 ori) e **Federico Lavacca** (3 ori e 3 argenti) della Sport Club 12 , **Cacciapaglia Anna** (3 argenti e 3 bronzi) della Muovi Lecce.
Oltre ai riscontri cronometrici di tutto rispetto, gli azzurri porteranno nel loro bagaglio anche il ricordo di una bellissima esperienza che ha consentito loro di conoscere e confrontarsi con ragazzi provenienti da ogni parte del pianeta.
Palpabile alla fine della manifestazione la soddisfazione dei tecnici che guardano con ancora più fiducia al prossimo obiettivo: **Zagabria 2021.**

La ciclopedalata internazionale rievocativa Anzio - Normandia

La decima ciclopedalata storico rievocativa organizzata dall'Associazione culturale "Pedalando nella Storia – Maurice Garin" di Roma, affiliata ACSI, è stata la più lunga e impegnativa tra quelle fin qui proposte a partire dal 2010. Ventidue ciclisti, scortati da due furgoni con quattro validissimi "supporters", prendono il via il 12 giugno dal Museo dello Sbarco di Anzio dopo una breve cerimonia di partenza alla presenza del sindaco della cittadina laziale dove il 22 gennaio 1.944 avvenne lo sbarco delle truppe alleate sul suolo italiano. Destinazione finale le spiagge dell'Atlantico in Normandia teatro, il 6 giugno 1.944, del più imponente sbarco aeronavale della storia che segnò il destino della Seconda Guerra Mondiale. Scortati dai vigili urbani di Anzio i ciclisti raggiungono il vicino Sicily-Rome American Cemetery di Nettuno dove, accolti dalla direttrice e dalle autorità locali, depongono una corona di fiori sul monumento ai caduti e ricevono la benedizione di don Massimo prima di affrontare i 1.944 km (distanza scelta ad hoc per ricordare l'anno dei due eventi) dell'impegnativo percorso. Tra i partecipanti, come avviene oramai da anni, vi sono due atleti non vedenti sui tandem, Graziano e Lorenzo e l'ormai mitico "Capitano" Nunziato che la Seconda Guerra Mondiale la ricorda bene essendo nato nel 1.935 (84 anni compiuti). La prima tappa si conclude a Bracciano, sulle rive dell'omonimo lago, dopo una sosta a Palidoro per un breve omaggio al carabiniere Salvo D'Acquisto che qui immolò la sua vita per salvare alcuni innocenti dalla rappresaglia dei soldati tedeschi nel 1.944. Nei giorni successivi si fa tappa a Grosseto e a Viareggio e, nel corso della quarta frazione, i ciclisti affrontano l'impervia salita che porta a Sant'Anna di Stazzema, in provincia di Lucca, dove nell'agosto 1.944 fu perpetrato un terribile eccidio di civili da parte delle truppe naziste in ritirata. Qui, alla presenza del direttore del "Parco della Pace", Michele Morabito, i due decani del gruppo, Nunziato e Domenico (153 anni in due), depongono una corona d'alloro sul monumento che ricorda le 550 vittime innocenti. La tappa si conclude poi a Lavagna e il giorno dopo si fa rotta su Asti sostando a Novi Ligure presso il "Museo dei Campionissimi" dedicato a Costante Girardengo e a Fausto Coppi (di cui ricorre il centenario della nascita). La sesta frazione porta i ciclisti in Francia attraverso il bellissimo passo del Moncenisio. Tappa lunga (206 chilometri) molto calda nel tratto italiano e flagellata da una breve ma violentissima grandinata pochi chilometri prima dell'arrivo a Saint Jean de Maurienne.

(segue a pagina 16)

Il clima in Francia è decisamente meno caldo che nelle tappe italiane e non di rado bisogna indossare le mantelline antivento e i manicotti. Inoltre le condizioni del manto stradale e la quantità di tratti ciclabili rendono decisamente più agevole l'incedere dei ciclisti verso le coste atlantiche.
Dopo le tappe di Bourg en Bresse e Moulins, si arriva, al termine della lunghissima (225 km) nona frazione ad Amboise, bella cittadina sulle rive della Loira dove 500 anni fa esatti morì Leonardo da Vinci. La mattina successiva è dedicata alla visita del castello dove Leonardo trascorse gli ultimi anni della sua vita. Nei vari saloni e nei giardini sono ricostruite numerose invenzioni del grande genio toscano. Si giunge così, al termine della decima e penultima frazione, ad Alencon. La tappa finale, il cui percorso e orario di partenza sono tenuti rigorosamente segreti dall'organizzazione, prende il via, dopo una sveglia a sorpresa alle 6.00 di mattina, poco dopo le 07.00.
I ciclisti pedalano, suddivisi in due gruppi, fino a Bayeux, cittadina pressoché rasa al suolo nei combattimenti che infuriarono subito lo sbarco. Di lì, riuniti in un unico gruppo, procedono compatti fino ad Arromanches, cittadina affacciata sull'Oceano Atlantico, di fronte alle cui spiagge affiorano ancora i relitti dei barchini utilizzati dagli alleati per trasportare le decine di migliaia di soldati impegnati nell'operazione "Overlord".
L'emozione è grande e fa dimenticare la gran fatica accumulata negli undici giorni di viaggio.
Ma non è finita. Dopo le foto di rito i ciclisti riprendono a pedalare lungo la costa transitando presso i bunker in cemento armato utilizzati dai tedeschi per bombardare le navi in arrivo. È difficile immaginare che in un posto così suggestivo, tra le colline verdeggianti che degradano verso le ampie spiagge sabbiose, si sia consumata una delle più immani carneficine della storia.
Si arriva, infine, al "Normandy American Cemetery" di Colleville sur Mer dove i ciclisti sono attesi per la cerimonia finale della ciclopedalata. Anche qui, dopo l'ammaina bandiera e l'inno americano, viene deposta una corona di fiori sul monumento che ricorda le migliaia di vittime dello sbarco di settantacinque anni fa.
Bilancio finale: 1.944 km percorsi in undici giorni (media 176 km al giorno), dislivello totale di poco superiore ai 15.000 metri, Cima Coppi: Colle del Moncenisio 2.100 m. slm, partiti: 26, arrivati: 26, "Missing in action": 0. E l'anno prossimo si tornerà in Germania per rendere omaggio ad un gigante della cultura europea di cui ricorreranno i 250 anni dalla nascita: Ludwig van Beethoven.
Ulteriori informazioni sul sito www.pedalandonellastoria.net

Grande successo del national contest "miss fitness & fashion"

Si è svolto con successo recentemente a Roma, presso il Circolo Ulivi Village, la competizione nazionale MISS FITNESS & FASHION, un evento unico in Italia e completamente diverso dalle tradizionali competizioni di bodybuilding femminili. L'idea di una gara dedicata alle donne per valorizzare i tanti modi con le quali queste si avvicinano all'attività fisica ed alla cura di sè nasce tre anni fa con **Antonella Lizza**, pluricampionessa mondiale di bodybuilding.
Quest'anno, grazie al patrocinio dell'**ACSI,** l'iniziativa è diventata un messaggio importante per chi crede che il fitness è una opportunità per tutti. Alla serata sono intervenuti **Paola Federici (Area Formazione Motoria ACSI Nazionale), Giampiero Guglielmi (Settore Fitness ACSI), Alfredo Pellecchia (Comitato Regionale Abruzzo ACSI).**
Le concorrenti presenti, età a partire da 16 anni fino alle over 50 anni, hanno dimostrato come la voglia di allenarsi, il piacersi di sentirsi in forma ma anche il volersi mettere in gioco è la cosa più importante, una Vittoria che resta e supera medaglie e coppe.
Lo dicono loro stesse e riportiamo alcuni post scritti sui social il giorno successivo alla gara:
"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione" (Citando Nelson Mandela)
"Dedicato a tutte le Miss. La felicità è godere dei momenti che ci fanno stare bene. Felicità è condividere insieme emozione, tensione, paura di affrontare una giuria un pubblico. Felicità è avere la consapevolezza di avercela messa tutta. Felicità è guardarsi intorno e sapere che vicino a te ci sono persone che vivono il tuo stato d'animo senza invidia ma con una forte complicità".

(segue a pagina 18)

Una gara al femminile e dedicata alle Donne perché, pur essendo alla soglia del 2020, Donna e Sport resta ancora un binomio su cui bisogna lavorare, ha raccontato Antonella Lizza: "per le donne ci sono tante battaglie da combattere spesso invisibili quando le si vede in contesti come la gara odierna; alcune concorrenti già l'anno scorso hanno preso parte a un evento sportivo e realizzato il calendario fitness contro la violenza per parlare degli stereotipi e degli abusi che possono essere anche sottilmente psicologiche (www.nonvoglioviolenza.it); quest'anno abbiamo avuto mariti, nonni, genitori figli contenti ad applaudire la loro atleta di famiglia, ma anche concorrenti che sono arrivate da sole perché non va bene quello che fanno….In fondo bisogna dirlo la prima regola per essere Felici è essere Coraggiose".
Presentatrice della serata la cantante **Elena Presti.**
Esibizioni: **Antonio Campagna** pugile professionista e campione europeo kickboxing; **Lola Maldad** con la sua scuola di burlesque; la scuola di danza Linea Sport Bravetta condotta da **Giusy Martone**; il ballerino **Antonino Paglia.**
Ospiti illustri: la **Scuderia Ferrari Club Roma Appia Antica**; la principessa **Conny Caracciolo; Menenio Di Trocchio**, agenzia Angel's Event; l'avv. **Renato Miele**, ex calciatore della Lazio e dirigente sportivo; lo stilista Alta Moda **David Moresco; Fabrizio Soldati,** imprenditore sportivo; **Corrado Stramaglia**,funzionario del Ministero dello Sviluppo Economico.
Giuria ACSI: Patrizia Bio (capogiuria); Aldo Del Monte; Giulio Mancinelli.
Giurato esperto categoria fashion: **Alberto Polifroni** editore Radio Italia Anni 60 e creatore della agenzia ALPA MODEL AGENCY.
LE CATEGORIE DEL CONCORSO: Miss Ginnastica Sui Tacchi (leggins e top, portamento, linea generale, armonia fisica, atleticità complessiva); Miss Bikini (costume, linea, armonia, tonicità, assenza inestetismi, portamento, abilità pose specifiche, presentazione complessiva); Miss Muscle Model (Figure) (costume, linea, armonia, assenza inestetismi, portamento, abilità pose specifiche, sviluppo muscolare, presentazione complessiva); Miss Fitness Model Diva (look creativo a scelta, armonia fisica, atleticità, presentazione coreografia ginnica o artistica, scenografia, presentazione complessiva); Miss Fashion (abito da sera, portamento, bellezza fisico e viso, presentazione complessiva).

Nel castello di Massafra (TA) l'evento "cinema e libri sotto le stelle"

L'estate massafrese si arricchisce di una collaudata iniziativa, che torna dopo un anno di pausa. **L'Associazione Cinematografica "La Dolce Vita"**, ripropone la consueta rassegna estiva, che ha allietato le estati tra il 2013 e il 2017, ma in una veste diversa, ricca di novità. La prima tra tutte è la location, infatti, l'evento quest'anno si svolgerà per la prima volta nella suggestiva cornice del **Castello di Massafra**, scenario naturale per i sogni di cui è da sempre portatrice l'arte del cinema; la seconda novità è che l'iniziativa entrerà a far parte del cartellone di "**Massafra Estate"** ed infine la rassegna si intitolerà **"Cinema e libri sotto le stelle"**, perché oltre alla proiezione di otto film, ci saranno anche le presentazioni di due libri legati al mondo del cinema. Gli appuntamenti sono i seguenti:

– Lunedì 22 luglio: "Sette chili in sette giorni" (1986, regia di Luca Verdone, con Carlo Verdone e Renato Pozzetto);
– Giovedì 25 luglio: "Scusate il ritardo" (1982, di e con Massimo Troisi, per il venticinquesimo anniversario della sua prematura morte);
– Lunedì 29 luglio: (evento speciale) Una contaminazione tra la magia del cinema e quella della musica, sarà infatti musicata dal vivo dal musicista Alessio Rondinelli, una delle più celebri comiche di Charlie Chaplin, "Charlot in banca" (1915);
– Mercoledì 31 luglio: Presentazione del libro "Totò con i 4", dello scrittore campano Ciro Borrelli, presente alla serata;
– Giovedì 1 agosto: "Non ci resta che il crimine" (2019, regia di Massimiliano Bruno, con Alessandro Gassman, Gianmarco Tognazzi e Marco Giallini);
– Lunedì 5 agosto: "E' già ieri!" (2004, regia di Giulio Manfredonia, con Antonio Albanese);
– Venerdì 23 agosto: "Chi m'ha visto?" (2017, regia di Alessandro Pondi, con Pierfrancesco Favino e Beppe Fiorello, girato interamente a Ginosa);
– Lunedì 26 agosto: "Amiche da morire" (2013, regia di Giorgia Farina, con Claudia Gerini e Sabrina Impacciatore, girato tra Massafra e Chiatona);
– Venerdì 30 agosto: "Il grande spirito" (2019, regia di Sergio Rubini, con Rocco Papaleo e Sergio Rubini, girato interamente a Taranto);
– Mercoledì 4 settembre: (evento finale) Presentazione del libro "Le donne del cinema italiano - Cento anni di dive senza tempo", del critico cinematografico Domenico Palattella.

L'orario d'inizio delle proiezioni è alle 21.00, quello delle presentazioni dei libri è alle 19.00. L'ingresso è sempre gratuito. La programmazione presentata dall'Associazione "La Dolce Vita" quest'anno si avvale della preziosa collaborazione del **Laboratorio Urbano Mediterraneo** di San Giorgio Jonico e dell'**ACSI Taranto**. Inoltre l'evento gode del patrocinio del **Comune di Massafra**, dell'**SNCCI** (Sindacato Nazionale Critici Cinematografici Italiani) e dell'**AIPTOC** (Associazione italiana Professionisti del Turismo e Operatori culturali). L'iniziativa è stata resa possibile grazie al sostegno di importanti partner del territorio, quali l'azienda Ceramiche Laterza e il B&B Le Maschere, entrambi di Massafra.

Monterenzio (BO): la "Celtic Trail" nello scenario archeo-naturalistico

Cento gli atleti che si sono sfidati nella seconda edizione del "Celtic Trail", gara in ambiente naturale di 36 chilometri con un dislivello positivo D + di 1.700 metri in programma alle 7:00 di domenica 7 luglio . Partenza alle 7:00 dal massiccio archeologico-naturalistico di Monte Bibele e arrivo al Museo Archeologico di Monterenzio nel cuore della XVa edizione del Festival della Cultura Celtica"I fuochi di Taranis". La gara, organizzata dalla Associazione Sportiva dilettantistica Ultra Trail Via degli Dei di Monterenzio (BO) che nel mese di aprile ha realizzato con successo "Ultra -Trail ® Via degli Dei", "Flaminia Militare Trail", "Monte Senario Trai", ha registrato la presenza di specialisti della corsa su sentieri e strade sterrate. Parte con il piede veloce GIULIO DIAZZI che raggiunge per primo la sommità di Monte Bibele con tre minuti di vantaggio su ENRICO PENNISI, A.S.D. Leopodistica, e ALBERTO PENNISI. MATTEO MONCELLI, Mugello Outdoor ASD, vincitore della passata edizione, segue in terza posizione con un distacco di sei minuti davanti a ROBERTO BRIGO, Atletica Riviera del Brenta, argento nel 2018 in posizione di attesa prima di iniziare la fase di recupero sui diretti avversari. Al passaggio del Monte delle Formiche DIAZZI rallenta il ritmo di gara e cede il bastone del comando alla coppia PENNISI. La sfida fra i due nuovi battistrada che corrono appaiati per il resto della gara si conclude sul filo di lana in un duello spalla a spalla fino all'arrivo sotto il portale celtico. Vince ALBERTO DIAZZI in 4 ore e 1 secondo a un soffio da ENRICO DIAZZI che conclude **(segue a pagina 21)**

in 4 ore e 2 secondi davanti a ROBERTO BRIGO che riduce i minuti di distacco e ferma le lancette del cronometro in 4:02:10. Nella prova femminile FRANCESCA MUZZI, A.S.D. Leopodistica, al comando in solitaria dalla partenza all'arrivo, replica il successo dello scorso anno e taglia il traguardo in 4:30:45 davanti a GIORGIA VENTURI, Podistica Ozzanese, 5:04:56, alla compagna di società FLAVIA MELANDRI, 5:09:42. Starter della gara ,patrocinata dalla Città Metropolitana di Bologna, Comune di Monterenzio, organizzata con la collaborazione di HOKA ONE ONE, NUTRACEUTICA, ACSI (Associazione Centri Sportivi Italiani), Associazione "La Cà di Brenno", APS "Arc.A Monte Bibele - Archeologia e Ambiente", MARTINA MILANI, ex atleta agonista del nuoto, consigliere del Comune di Monterenzio con delega allo Sport, presente anche alla cerimonia di premiazione a fianco di IVAN MANTOVANI, Sindaco di Monterenzio. "Celtic Trail", corsa nel rispetto e difesa per l'ambiente, aderisce alla campagna "Io non getto i miei rifiuti" promossa da "Spiritotrail trail running magazine", con il timbro di ITRA (International Trail Running Association) e UTMB® (Ultra-Trail® du Mont-Blanc) che assegna a tutti gli atleti arrivati punti UTMB® da utilizzare per accedere ad iniziative del circuito Ultra-Trail du Mont Blanc. **Fausto Cuoghi**
Ufficio Stampa cell. 335.8103401
www.ultratrailviadeglidei.com

Liliana Scibetta trionfa nella "Sciacca Run"

L'atleta ravanusana **Liliana Scibetta**, ha vinto la Sciacca Run ,manifestazione podistica di corsa su strada disputata nel centro storico di Sciacca, Liliana tesserata per i colori sociali della **Pro Sport Ravanusa (associazione affiliata ACSI)**, ha percorso i 6hm e mezzo del percorso in 28'34'' alle sue spalle la portacolori della Favara Running **Maria Puma** con il tempo di 29'22'', al terzo posto **Simona Sorvillo** della società Palermo City Runners.
In campo maschile vittoria di **Mohamed Idris** della Mega Hobby Caltanissetta seguito da **Boumalik Abdelkrim** dell'Atletica Canicatti e terzo l'idolo di casa **Alberto Fieramosca** della Marathon Club Sciacca.
Per Liliana si è trattato dell'ennesimo successo. Va ricordato, infatti, che il giorno prima della gara di Sciacca l'atleta di Ravanusa aveva gareggiato ad Enna ben figurando come ormai ci ha abituato.

Campofelice di Roccella (PA): evento podistico per la Coppa Giovani ACSI Sicilia Occidentale

Ad aprire la giornata di gare i giovani, dai piccolissimi, appena 4, 5 anni, ai più grandetti. Poi la gara, oltre 200 atleti che si sono sfidati in cinque giri del percorso, per un totale di circa 7500 metri con partenza e arrivo dal belvedere. Un percorso tecnico, con parecchi saliscendi e cambi di direzione. La gara al maschile è combattuta. All'inizio è un quartetto a fare l'andatura, poi rimangono in due Francesco **Randazzo** (Sport Amatori Partinico) e **Rosario Glorioso** (Universitas Palermo) a darsi battaglia prima di decidere un arrivo d'altri tempi mano nella mano e vittoria condivisa. Alle loro spalle il forte atleta di Mistretta **Vincenzo Agnello** (Atletica Città di Mistretta), quarto **Giovanni Villarosa** (Club Atletica Partinico), quinto **Vito Messina** (Sport Amatori Partinico). Non c'è storia invece nella gara al femminile. Vince senza problemi **Barbara Bennici**, palermitana ma tesserata per la camapana Caivano Runners. Alle sue spalle **Azzurra Agrusa** (5 Torri Trapani), ottima la sua gara, come sempre d'altronde. Terza la regolare **Sabrina Sammartino Ortoleva** (Club Atletica Partinico), più staccate **Fiorella Lascari** (Nonsolocorsa) e **Maria Giangreco** (Marathon Altofonte).

Campionato piemontese strada 2019 su un percorso veloce e selettivo

di Guido Ragazzini

In una inaspettatamente fresca giornata di luglio, ci ritrovavamo a Roracco (CN) per disputare il "Campionato Regionale Strada 2019" nel collaudato circuito che contorna detta località; circuito che accontenta pressoché tutte le diverse tipologie di corridori presentando un arrivo pressoché in piano, ma prima di giungere a questo una serie di faticosissimi falsipiani alternati a brevi salite, come pure una velocissima discesa, caratteristiche queste che rendono detto percorso assai selettivo. Insomma, vi erano tutti gli ingredienti – compreso il chilometraggio -, che ne facevano percorso del tutto titolato a ospitare un campionato in cui fossero state poste in palio le maglie del primato regionale per ogni categoria d'età. Un'ulteriore nota di merito va alla "ASD Roracco" per quanto approntato affinché fosse massimo il comfort dei corridori in corsa come dopo di questa come pure per la quantità e qualità dei premi.
E veniamo nello specifico dell'andamento delle due corse. Nella prima, tradizionalmente riservata ai più giovani, junior e senior, erano in otto ad avvantaggiarsi immediatamente sul resto del gruppo con un'azione che prendeva l'abbrivio appena abbassata la bandierina che sanciva l'avvio della corsa. Tale drappello annoverava: Magnaldi (Team De Rosa Santini), Lenzi (Atelier della Bici), Mostaccioli (Arredamenti Berutti), Viglione (ASD Sanetti Sport), Dracone (Vigor Redmount), Nervo (Roero Speed Bike), Ghio (Roracco), Cismondi (Cicli Pepino). Essi compivano a forte andatura i tre giri del percorso senza essere più ripresi dagli inseguitori. Sugli otto fuggitivi prevaleva meritatamente Magnaldi (Team De Rosa Santini) – complimenti vivi alla sorella di questi, Erica, giunta decima assoluta al "Giro d'Italia Femminile" alla sua seconda partecipazione -, che, grazie a un assolo solitario a dieci chilometri dall'arrivo, giungeva a braccia levate. A seguire, nell'ordine, i sopra menzionati Lenzi, Mostaccioli, Viglione, Dracone, Bessone, Ghio e Cismondi. La volata del gruppo era appannaggio di Pacchiardo (Ciadit Cicli Sumin) a ridosso del quale giungeva Parrinello (Cicli Chiodini), 1° della gara (seconda partenza) riservata alle categorie veterani 1 e 2. **(segue a pagina 24)**

Ben diverso l'andamento della corsa riservata ai più anziani, assai complesso e combattuto per tutta la durata della manifestazione. Molteplici erano le scaramucce che si susseguivano fin dall'avvio della corsa, ma nessuna di queste era in grado di sortire effetti. Fra i più attivi nel tentativi di scremare il gruppo, si facevano notare Bosticco (Ciclo Polonghera), Carbone (Rodman Azimut Corse), Sacco (Magic Cuneo), Timo (ASD Zena Bike), Grappeja (Team Bike Pancalieri), Ferracin (Vigor Cycling Team) e il sodale di quest'ultimo, Panepinto, che si produceva in un'estenuante e ripetuta serie di allunghi così come molti altri che tentavano progressioni isolate prontamente rintuzzate dal gruppo. Ma era sul finire del secondo giro dei tre complessivi che Panepinto allungava deciso fino a rimanere in avanscoperta per qualche chilometro inseguito dal solo Bosticco, anch'egli sganciatosi dal gruppo, inseguimento che andava a buon fine permettendo all'alfiere della "Ciclo Polonghera" di riacciuffare il corridore della "Vigor Cycling Team". L'azione, poco dopo il ricongiungimento fra i due, veniva a privarsi di colui che l'aveva inizialmente promossa, Panepinto, probabilmente ancora lontano dalla propria condizione migliore. Bosticco proseguiva solo, per nulla scoraggiato dall'essere rimasto tale, memore dei tanti successi ottenuti in solitudine - uno fra tutti la "cavalcata" solitaria che gli permise di giungere all'arrivo nella classica di Agliano dell'anno scorso con ben quattro minuti sugli immediati inseguitori. Nel mentre Bosticco pedalava deciso verso il traguardo, dietro di lui si succedevano una serie di accese schermaglie fino a che si selezionava un drappello di cinque alla caccia del fuggitivo: Olivero (Team Santysiak), Grappeja (Team Bike Pancalieri), Ferrrero (Cavallino Rosso), Timo (ASD Zena Bike), Dell'Atti (Terre della Granda). Tuttavia, nonostante la decisione e la collaborazione che s'instaurava fra i cinque, essi non riuscivano nell'intento di riprendere Bosticco e, dopo la lunga discesa che introduceva ad una serie di rettilinei intervallati da un paio di rotonde, venivano ripresi dal gruppo. Dopo svariati rimescolamenti, riprovavano, questa volta con successo, la sortita in sette: Fedrigo (Cavallino Rosso), Sacco, Carbone, unitamente ai coriacei Dell'Atti, Grappeja, Ferrero, già presenti nella prima contro fuga, sui quali rientrava da solo Timo. Nel frattempo Bosticco pedalava "a tutta" ormai prossimo alla vittoria come alla maglia di Campione Regionale nella propria categoria (G1), nel mentre dietro ci si organizzava per la volata del gruppetto dei sette inseguitori, volata che era vinta dal veloce Ferrero su Carbone, a seguire Sacco, Grappeja, Timo, Fedrigo e Dell'Atti. La volata di ciò che era rimasto del gruppo, allungatissimo, era di Ferracin su Riva (Roero Speed Bike). Terminata la corsa ci si radunava sotto al tendone approntato dagli organizzatori per offrire, al riparo dal sole, un ricco buffet ai corridori per poi rapidamente passare alle premiazioni come alle vestizioni dei vincitori con le maglie del primato regionale per ogni categoria. Questi i nomi di chi ha conseguito l'ambito titolo di Campione Regionale Strada 2019 e a cui vanno i nostri complimenti: Simone Ghio (Roracco), cat J; Damiano Lenzi (Atelier della Bici) cat. S1; Antonio Mostaccioli (Arredamenti berutti) cat. S2; Cristiano Parrinello (Cicli chiodini) cat. V1; Silvio Lentini (Progetto Ciclismo Santena) cat. V2; Massimo Bosticco (Ciclo Polonghera) cat. G1; Massimo Grappeja (Team Bike Pancalieri) cat. G2; Giuseppe Dell'Atti (Terre della Granda) cat. SGA; Giovanni Fedrigo (cavallino Rosso) cat. SGB; Per la statistica, sei maglie vanno in provincia di Cuneo e una ciascuna a Novara, Asti e Torino.

Santena (TO): un evento ciclistico con organizzazione ineccepibile

di Guido Ragazzini

Il primo plauso va obbligatoriamente all'indirizzo della PCS (Progetto Ciclismo Santena), società organizzatrice capace di "inventarsi"un circuito cittadino come non se ne vedevano da tempo, colmo delle tipiche insidie e difficoltà delle prove di tal fatta: curve ad ampio e a ridotto raggio, "chicanes" velocissime, pavimentazione stradale in pavé. In secondo luogo va ricordato che la sicurezza del percorso fosse pressoché assoluta, garantita dal tanto personale della PCS dislocato a ogni svolta o incrocio, come dai Vigili Urbani di Santena nonché dalle scorte motociclistiche. Ulteriore nota di merito il fatto che personale della PCS avesse spazzato con cura il brecciolino che vi era ai lati della sede stradale e che avrebbe reso complicata l'effettuazione di alcune curve. Detto questo passiamo all'andamento delle due consuete corse, ma per questa volta principiamo dai più anziani visto che, contrariamente alle prove mattutine o pomeridiane, avrebbero preso il via intorno alle 19.00, prima dei giovani che sarebbero partiti un'ora dopo. Un primo giro veniva "neutralizzato" ed effettuato dietro alla moto di scorta tanto per mostrare ai più cosa li avrebbe attesi e il via veniva dato "volante" dalla moto staffetta appena dopo aver superato la linea sulla quale si sarebbe poi conclusa la corsa. Subito si mettevano in evidenza Panepinto (Vigor Cycling Team) così come il suo sodale Ferracin, prontamente seguiti da Bosticco (Ciclo Polonghera), Perucca (Team Bike Pancalieri), Ferri (Cadrezzate Verso l'Iride) – sentiremo presto riparlare di quest'ultimo, recentemente tornato alle gare dopo anni d'inattività -, e altri che si mettevano alla loro ruota visto che fosse evidente che in un circuito del genere avessero maggiori possibilità di vittoria coloro che fossero ostinatamente rimasti aggrappati alle prime posizioni. Dopo una prima tornata di schermaglie infruttuose, nel tratto in leggera discesa di pavé, provava ad allungare Ragazzini (ASD Asnaghi Cucine), seguito da Olivero (Team Santysiak), Perucca e Ferri. Si formava quindi un estemporaneo quartetto che durava assai poco visto che non vi fosse concordia nell'alternarsi in testa a tirare. Ragazzini perciò non indugiava oltre e tirava diritto raggiunto dopo un breve inseguimento dal solo Olivero, mentre Perucca e Ferri si rialzavano per essere poi riassorbiti dal gruppo. Si costituiva quindi un duo di fuggitivi deciso ad andare all'arrivo, mentre dietro di loro Bonato (Team Santysiak) vigilava arcigno su Ferracin, Bosticco e altri, cercando di scoraggiare chi avesse voluto annullare la fuga nella quale era impegnato il compagno di squadra Olivero. Intanto il duetto di testa procedeva inanellando giri su giri, tallonato da Ferracin che arrivava, ormai negli ultimi giri, a soli 12 secondi dagli avanguardisti. E qui capitava il "fattaccio", nel senso che Olivero era costretto, ormai in vista della conclusione della corsa, ad abbandonarla per la rottura di un raggio e conseguente scentratura della ruota. Ragazzini non poteva che proseguire e percorreva perciò in solitudine gli ultimi tre giri, conseguendo così la prima piazza. A seguire, dopo pochi istanti, il veloce Perucca s'imponeva in volata su quanto rimaneva del gruppo, nell'ordine su Bonato, Bosticco, Ferracin, Ferri, Nigro, Riva, Panepinto, Giletta (Vigor Cycling Team).

(segue a pagina 26)

Conseguiva il primato, della propria categoria – sulla propria compagna di squadra, la sorridente Carla Gamba -, nonché la dodicesima posizione assoluta, la locale e sempre battagliera Stefania Sensi (Progetto Ciclismo Santena) e così Dell'Atti (Terre della Granda), 1° SGA, prevaleva su Batilde (Ciclo Polonghera). Primo SGB risultava essere Calvarese (Pedale Chierese). Ben diverso l'andamento della corsa riservata degli under 50 che principiava velocissima e rimaneva tale per la totalità dei 42 chilometri del tormentato, ma divertente, percorso cittadino. Ciò era palese per via del fatto che il gruppo transitava perennemente in una lunga fila, lunga fila all'interno della quale distinguevamo nelle prime posizioni i componenti della "Ciadit Cicli Sumin", nei corridori Lenza, Casale e Pacchiardo, così come Pera (Team Bike Pancalieri), Mostaccioli (Arredamenti Berutti), Caresio (Pedalando in Langa) e tanti altri titolati alla vittoria. Pur tuttavia la "zampata" giusta la piazzava Mazza (Atelier della Bici), tra i più attivi in corsa, presentandosi solo, e con una manciata di secondi sugli immediati inseguitori, al suono della campana che segnalava l'ultima tornata. Sembra quasi fatta per il corridore cuneese – che ultimamente non manca di comparire nelle posizioni di vertice nelle classifiche di molte gare -, quando veniva raggiunto da Pacchiardo, il solo a rientrare sul fuggitivo grazie ad una potente accelerata.
Poche centinaia di metri a due e l'alfiere della "Ciadit Cicli Sumin" piazzava l'allungo vincente presentandosi solo e a braccia alzate allo striscione d'arrivo seguito a poca distanza da un pur soddisfatto Mazza.
La volata del gruppo era appannaggio del saettante Altare (Passatore) che prevaleva, nell'ordine, su Calandra (AS Ciclismo) e i sopra già menzionati Caresio, Pera, Lenza, Ravagnani (Progetto Ciclismo Santena) e Mostaccioli. Si passava quindi alle premiazioni nel consueto clima festante, allietato inoltre dalla presenza di tanta gente accorsa sul percorso ad acclamare e incoraggiare i corridori.
Ci auguriamo quindi di ritrovarci tutti il prossimo anno su codesto variegato e spassoso percorso sotto l'egida dell'ottima società organizzatrice così come del deus ex-machina di tutto ciò, l'infaticabile Valerio Zuliani.

Randonnée Pietrabruna Bike Road: pedalata ecologica e contemplativa

Si e' svolta la prima edizione della Randonne' Pietrabruna bike road. Molti gli atleti che si sono presentati al via. Il percorso totalmente non competitivo con partenza da Pietrabruna si snodava nella valle del San Lorenzo per poi salire sulla mitica salita della Cipressa, per poi scendere e inoltrarsi nella valle Argentina toccando prima Badalucco e arrivando infine a Triora dove presso il "Il pane di Triora" i ciclisti hanno potuto rifocillarsi con un abbondante rifornimento. Tornando indietro i ciclisti hanno potuto percorrere la valle con alcune varianti e finalmente giunti sulla costa e percorrendo la celebre ciclabile Area24 sono giunti a San Lorenzo. Da li partiva l'ultima salita che li ha portati prima a Boscomare e infine a Pietrabruna dove hanno potuto gustare un abbondante rifornimento finale grazie al lavoro della Proloco di Pietrabruna. Ottimo il riscontro dei ciclisti molto soddisfatti per aver fatto un percorso totalmente segnato e soprattutto unico dal punto di vista paesaggistico. Questo genere di manifestazione lascia a casa l'agonismo e lascia finalmente la possibilita' di poter vedere i luoghi e perche' no fermarsi a fare le foto cosa che non succede in quelle manifestazioni che ultimamente spopolano dove conta solo il cronometro e che talvolta sfocia in uso di sostanze pericolose. Un grazie a tutti coloro che ci hanno consentito di poter portare al pubblico ciclistico questo genere di evento in particolare "Le delizie di Gaya" e il "Latte Alberti" che hanno fornito energia ai ciclisti che hanno percorso il tracciato di 105 km. Per quanto la manifestazione non fosse agonistica ha avuto comunque un vincitore ovvero la societa' che ha raggiunto il maggior numero di chilometri pedalati dai propri soci. Si e' infatti laureata campione regionale la societa' "U.C. Sanremo" che ha schierato un numero elevato di atleti che coprendo il percorso lungo ha raggiunto un numero veramente impressionante di chilometri pedalati. A seguire: Bc Time, Rusty bike Infinity, Meg Cycling e Eurobike Genova. Un ringraziamento a tutti i ciclisti da parte di Blu di Mare ASD e dal Comitato ACSI Ciclismo di Imperia che hanno creduto al nostro progetto con un arrivederci alla prossima edizione che sicuramente sara' riproposta con la speranza di attirare sempre piu' ciclisti a questa disciplina.

QUALITÀ DELLA VITA

Blue Mind: perchè l'acqua rende felice la mente

di Sabrina Parsi

Nel corso della storia umana l'uomo ha sempre cercato di vivere il più possibile vicino all'acqua: elemento indispensabile per la sopravvivenza e primo habitat nel grembo materno. L'acqua oltre a costituire il 75% del corpo umano evoca – nei confronti dell'uomo - un legame atavico: istintivo e profondo sul piano emozionale.
Secondo la teoria evoluzionistica i nostri antenati nuotavano nell'acqua. Parte di questo processo evoluzionistico è visibile nei feti che – nelle prime fasi di sviluppo - mantengono strutture simili a quelle branchiali. **Esiste uno stretto legame fra l'acqua e la felicità! A rivelarlo è il biologo marino della California Wallace J. Nichols nel suo libro "Blue Mind"** dove ha raccolto statistiche, studi, esperienze e recenti scoperte delle neuroscienze.
Attraverso un percorso nella biologia evolutiva e nella ricerca medica, "Blue Mind" ci svela gli effetti che l'acqua ha sul nostro corpo e sulla nostra mente: **funziona come un vero e proprio carica batterie cerebrale**. Sembra infatti che la vicinanza con l'acqua diminuisca notevolmente l'ansia più degli psicofarmaci. **(segue a pagina 29)**

Lunghi studi hanno dimostrato che l'acqua (fiume, lago, mare, oceano) rilascia **dopamina, serotonina e ossitocina: sostanze chimiche collegate alla felicità.** Uno studio del 2011 **"Mappiness"** ha tracciato i livelli di benessere di circa 22 mila utenti. Più di un milione di risposte affermavano di essere felici quando si trovavano vicino ad un corso d'acqua. La presenza dell'acqua nelle nostre cellule crea una **connessione biologica** all'acqua sollecitando una risposta immediata nei nostri cervelli. Alcuni ricercatori coreani hanno condotto uno studio sull'influenza delle immagini paesaggistiche sulla mente: le più rilassanti si sono rivelate le immagini di mari ed oceani. E' dunque un bisogno naturale vivere "l'acqua" nel periodo delle vacanze o nei week- end: immergersi nelle acque cristalline di un lago, nell'azzurro del mare, nelle calde acque sulfuree nascoste nella natura incontaminata, un percorso in canoa sul fiume, o semplicemente passeggiare lungo i corsi d'acqua ascoltando il fragore dell'acqua che scorre .

Come e dove inviare articoli e foto

"ACSI Magazine" intende valorizzare le potenzialità progettuali e le risorse umane che operano su tutto il territorio nazionale. Saranno privilegiate le comunicazioni che annunciano gli eventi con largo anticipo (testi in word e locandine in jpg). I fotoreportages – relativi a manifestazioni già realizzate – devono pervenire in redazione entro le 48 ore successive alla conclusione dell'evento (testi in word ed immagini in jpg). Inviare comunicati stampa, locandine ed immagini all'indirizzo di posta elettronica: comunicazione@acsi.it

Colophon "ACSI Magazine"

Direttore responsabile: Antonino Viti
Condirettore: Enrico Fora
Caporedattore: Sabrina Parsi
Direzione - Redazione - Amministrazione
Via dei Montecatini n. 5 - 00186 Roma
Tel. 06/67.96.389 - Tel. 06/69.90.498
Fax 06/6794632 - Internet: www.acsi.it
E-mail: comunicazione@acsi.it
In attesa della registrazione della testata
presso il Tribunale Civile di Roma