



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

23 giugno 2015

ARGOMENTI:

- Roma 2024: Roma teme per la sua candidatura, Parigi si presenta oggi con l'80% di impianti già pronti.
- Calcio: Maradona si propone alla guida della Fifa.
- Olimpiadi 2020: Scendono a 8 le discipline sportive, Tokyo tifa per il baseball. Decine le discipline che chiedono spazio al Cio, quale futuro per l'Olimpiade, tra sport e spettacolo?
- Doping: Sorensen ammette: " Mi sono dopato"
- Azzardo: la brutta bozza di decreto governativo
- Bicicletta che passione, come allenarsi senza rischi.
- Uisp dal territorio: A Guidonia un convegno patrocinato dall'Uisp sul riciclo e riuso di rifiuti anche nello sport.

OLIMPIADI

Roma 2024 fiato sospeso Parigi decolla

Giovedì l'ok del Comune ma si temono imboscate

di Franco Fava

ROMA - Le dimissioni, a lungo sussurrate e ieri ufficializzate, dell'assessore ai trasporti Guido Improta non riportano il sereno sul cielo del Campidoglio in vista della mozione dell'Assemblea capitolina, che giovedì dovrà dare il via libera alla candidatura di Roma 2024. In questo clima di tensione continua sul sindaco Marino si temono infatti imboscate sia da esponenti della maggioranza che dall'opposizione. Il rischio maggiore è che non venga garantito il numero legale. Marino ha eretto barricate agli attacchi più o meno espliciti che si sono intensificati sull'onda di Mafia Capitale. In suo soccorso questi giorni è arrivato anche Giovanni Malagò, il quale teme che, senza il passaggio formale in Campidoglio, potrebbe essere delegittimato l'intero progetto olimpico che il 2 luglio all'Expo di Milano vivrà uno dei momenti istituzionali massimi con la riunione del Consiglio Nazionale del Coni, cui dovrebbe partecipare lo stesso Marino.

La resistenza del sindaco, pur con gli inevitabili rimpasti della sua Giunta, è anche quella del Coni. E dovrebbe essere la stessa del Governo, avendo Renzi per primo appoggiato e caldeggiato la candidatura della Capitale. Ma

tant'è... In attesa del voto assembleare, in Campidoglio si lavora a un logo dedicato a Roma 2024 da utilizzare per tutte le iniziative relative alla candidatura della Capitale fino al voto finale del Cio, il 15 settembre 2017. «Questa è una candidatura che deve avere la forza di partire dal basso», ha detto ieri l'assessore alla scuola e allo sport, Paolo Masini, che con Luca Pancalli sta studiando un percorso che coinvolga le scuole.

A ipotesi di "Olympicexit" nessuno vuol pensare. Di sicuro è assai remota. Ma all'orizzonte si prospetta una estate calda se Marino non dovesse riprendere totalmente il controllo del suo mandato, o ancora peggio se fosse costretto a lasciare la guida della città. In quel caso a chi spetterebbe sottoscrivere l'impegno per una candidatura che

La capitale francese si presenta oggi: 80% di impianti già pronti e uno sponsor miliardario

andrà formalizzata al Cio entro la data ultima del 15 settembre? La sensazione è che in questi giorni stiano riaffiorando i fantasmi del recente passato. Ancora una volta, pur essendo scesa in campo per prima nella corsa ai Giochi, Roma si ritrova a inseguire le avversarie. Anche se oggi a Palazzo Chigi c'è Renzi e non Monti.

PARIGI SI PRESENTA. Intanto oggi alle 12 il sindaco Anne Hidalgo alzerà il velo sulla terza candidatura del secolo di Parigi (dopo quelle sfortunate del 2008 e 2012). I Giochi del Centenario possono contare sull'80% degli impianti già disponibili e una previsione di budget di 6 miliardi (la metà di Londra 2012 e un quinto di Pechino 2008). In attesa del progetto (che sarà svelato giovedì), stanziati 60 milioni per promuovere la candidatura. Un contributo arriverà dal potente uomo d'affari, proprietario tra l'altro di Vivendi (Canal+), Vincent Bollore, la cui fortuna è stimata in 8 miliardi. Anche Amburgo, la cui candidatura costerà 50 milioni (di cui ben 30 stanziati dal governo tedesco) ha il suo "magnate olimpico". Si tratta di Alexander Otto, leader europeo degli shopping center.

MARADONA SFIDA PLATINI E ZICO



di Edmondo Pinna
ROMA

La nuova Fifa potrebbe nascere dai campetti improvvisati di mezzo mondo. «Soy candidato». A dicembre (la data sembrerebbe essere il 16, come ipotizzato di recente dalla BBC) quelle liti di cortile di qualche decennio fa su quale fosse l'idolo al quale assomigliare al momento di formare le squadre davanti agli zaini a forma di porta, potrebbero trovare una (non definitiva)

El Pibe l'ha confidato all'amico Morales che raccontò il suo incredibile gol nel 1986 all'Inghilterra

soluzione. Perché all'elezione al Soglio di Blatter (governa da 17 anni di fila, fate voi) mancava solo il proprietario di quelle due parole, cioè Diego Armando Maradona. Allora, ricapitoliamo: alla corsa s'era iscritto Zico (salvo alcuni distinguo dettati sempre ieri), lo è da sempre - ma mai in maniera ufficiale, non s'espone se non ha la certezza dell'elezione in tasca - Michel Platini, ora

arriva anche il Pelusa (lanugine), come era soprannominato in Argentina el Pibe prima di diventare tutto il resto (Mano de Dios e così via), vista la peluria a "ricciolo". Siamo al completo ed è davvero un bel scegliere. Tu chi vuoi essere? Io Maradona. No, io Platini. Macché, io sono Zico.

VIA TWITTER. L'ufficialità della candidatura di Maradona è arrivata dal suo grande mentore-amico Víctor Hugo Morales, il giornalista uruguayano

(già, pensate che storia, non è che argentini e uruguayani possano tanto vedersi) che rese imperituro, con la sua telecronaca, l'immortale gol all'Inghilterra ai Mondiali del 1986. «Genio! Genio! Genio! ta-ta-ta-ta-ta... Gooooool... Gooooool... Quiero llorar! Dios Santo, viva el fútbol!». Morales, nell'ultima telefonata, ad un certo punto, più stupito che incredulo, gli ha chiesto: «Diego, ma lo posso dire?». Certo che lo si può dire. El Pibe lo aveva appena messo

seduto: «Victor Hugo, mi candidato alla Fifa», «Soy candidato». Un passo in avanti, un gradino più su. Subito dopo l'ennesimo scandalo, che ha travolto tutta la governance di Zurigo, da Blatter in giù, aveva dato quella che sembra più che altro una disponibilità, lui alla vicepresidenza con il principe giordano Ali Bin Al Hussein. Ieri ha alzato l'asticella: da sempre nemico giurato del Colonnello (l'odio è - ovviamente - ricambiato), non ha resistito alla pos-

sibilità di essere proprio lui a dargli la spallata decisiva. Vai, Victor Hugo, dillo al mondo. Via Twitter è meglio e arriva ovunque: «Soy candidato»: fueron las dos palabras que Diego Maradona me respondió cuando le consulté por la candidatura a la presidencia de la FIFA» ha scritto l'uruguayano. E non può essere un caso che proprio ieri fossero 29 anni dal quel gol all'Azteca all'Inghilterra.

TRIO DA FAVOLA. Maradona,

MARTEDÌ
23 GIUGNO
2015

allora. Dopo Zico, in ordine temporale. Arturo Coimbra ha confermato la sua intenzione a presentarsi alla presidenza della Fifa. Ma con alcuni puntini da mettere, «perché se non cambiano le regole elettive, non partecipo». Il riferimento è alla possibilità di candidarsi solo con l'appoggio di almeno cinque Federazioni, «perché è lì che comincia la corruzione. Non sprecherò soldi per comprare biglietti di volo e viaggiare per il mondo a chiedere voti». Insomma, aria nuova a Zurigo. La stesa che porterebbe il neo sessantenne Michel Platini, presidente della Uefa, forse dei tre l'uomo (più) giusto nel posto giusto. Anche se ufficialmente Le Roi non ha presentato neanche l'intenzione a candidarsi, il francese aspetta solo che qualcuno - che abbia al suo fianco proseliti convinti e potenti, chiaro - glielo chieda. Restare fuori da un tris del genere sarebbe quantomeno delittuoso.

Tu chi vuoi essere? Io Maradona. No, io Platini. Macché, io sono Zico. I Grandi elettori del Governo del calcio mondiale avranno solo l'imbarazzo della scelta. E si sentiranno, ancora una volta, un po' bambini...

@edmondo_pinna
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Olimpiadi > Il voto del Cio nel 2016

Si scende a 8 sport, uno rientrerà Tokyo 2020 tifa per il baseball

Il comitato organizzatore dei Giochi olimpici estivi di Tokyo 2020 ha reso noto la prima scrematrice delle federazioni internazionali che hanno presentato «domanda di inserimento» nel programma generale, portate dalle 26 preliminari alle attuali 8.

ALTRE AUDIZIONI Nell'elenco figurano baseball-softball (per la prima volta insieme con una sola candidatura), bowling, rotelle, arrampicata, squash, surf e due specialità di arti marziali come karate e wushu. Il comitato ha intenzione di avere un altro ciclo di audizioni il 7 e 8 agosto prossimi: i finalisti, in altri termini, faranno un'approfondita presentazione in vista delle raccomandazioni finali da sot-

toporre al Cio entro il 30 settembre. Il Cio non dovrebbe prendere decisioni fino ad agosto 2016, in occasione dei Giochi di Rio de Janeiro. «La decisione è stata presa all'unanimità» ha detto Fujio Mitarai, il presidente della commissione incaricata che spinge soprattutto per il baseball, atteso nel Tokyo Dome. La scelta dei nuovi sport condiziona gli organizza-

tori in merito al finanziamento per le strutture da costruire: polemiche hanno diviso il governo di Tokyo e il ministero per lo Sport che dovrebbe sborsare 350 milioni di euro.

CRITERI Polemiche che hanno riguardato i costi per lo stadio olimpico aumentati del 40%, struttura che verrebbe utilizzata anche per la Coppa del Mondo di rugby del 2019 a Tokyo. «Faremo le nostre scelte sulla base di tre criteri - aveva annunciato nei giorni scorsi Toshiro Muto, direttore generale -: popolarità fra i giovani, capacità di dare slancio a Tokyo 2020 e rispetto degli standard del Cio». Il capo mondiale del baseball-softball, Riccardo Fraccari, esulta: «E' un grande giorno per noi». Le due discipline sono state escluse dopo Pechino 2008.



Thomas Bach, presidente Cio

A che GIOCHI giochiamo?

ALBERTO CAPROTTI
MILANO

Basterebbero due numeri per capire. Le Olimpiadi antiche comprendevano solo 4 sport: corsa, pugilato, lotta e pentathlon. Tra un anno a Rio 2016, con l'inserimento del golf e del rugby a 7, gli sport in gara saranno 28 (declinati in un totale di 42 discipline). Fin qui nulla di male. Il mondo cambia, cresce, si allarga. Ma se anche i Giochi rischiano di smettere di essere una cosa seria, allora è il caso di preoccuparsi.

Il timore è giustificato leggendo la lista degli sport che hanno fatto domanda di inserimento nel programma olimpico del 2020, reso noto ieri dal Comitato Organizzatore di Tokyo che ospiterà quell'edizione. Almeno uno tra baseball/softball, bowling, roller, climbing, squash, karate e wushu (un'arte marziale a noi - perdonateci - ignota) farà il suo esordio sostituendo la lotta, che dal 2020 sarà esclusa dal programma di gare. Nel caso del baseball sarebbe un ritorno, ma l'ipotesi di vedere l'arrampicata (climbing) o il bowling premiate con un oro olimpico, pare francamente imbarazzante. C'è il rischio insomma che le Olimpiadi si trasformino sempre più in una specie di Giochi senza Frontiere: perché non il tiro della corda e la corsa nel sacco, allora?

Non è una battuta. Tra le discipline fortunatamente già bocciate c'era la proposta di un docente giapponese di Scienza dello Sport pare che ci fosse anche il "nascondino", da inserire come sport dimostrativo. Yasuo Hazaki, 66 anni, cattedra alla Nippon Sport Science University, aveva già portato alla creazione di un campionato promotore a cui hanno aderito più di mille personalità nipponiche: «Milioni di persone - ha sostenuto il professore - giocano o almeno hanno giocato a nascondino nella loro vita. La mia proposta dovrebbe trovare sostenitori ovunque...».

Probabilmente qualcuno ha valutato che giocare a nascondersi non è uno sport, ma l'impressione è che non sia solo questo il parametro alla base delle scelte del Cio. Da sempre il primo dei criteri per l'elezione degli sport olimpici è la loro "universalità". Vale a dire la loro diffusione internazionale e il livello di equilibrio di popolarità nei Paesi del mondo. Altri fattori chiave in base alla carta olimpica, sono l'attrattiva della disciplina in questione da parte dei giovani, il buon governo della sua federazione internazionale, il rispetto che dimostra per gli atleti e per i valori olimpici e l'uniformità con le regole antidoping internazionali.

Il confine tra "gioco sportivo" e sport è molto labile. Da anni ad esempio anche le bocce cercano l'elezione a disciplina olimpica: in fondo ha milioni di praticanti in tutto il mondo. Ma il Cio ha una lunga lista di attese discipline che reclamano spazio, soldi (dalle tv) e di visibilità mondiale, anche se solo una volta ogni quattro anni. A comandare il "gioco" dei Giochi infatti sono i grandi network mondiali che influiscono non poco sulle scelte, spingendo per gli sport più televisivamente appetibili (il beach volley ad esempio, secondo alcuni promosso solo per ragioni di visibilità). E il Cio, ovviamente, è molto sensibile all'argomento denaro.

Più sport però significa anche più problemi. D'altra parte infatti c'è anche la necessità, ribadita recentemente da Thomas Bach, presidente del Comitato Olimpico Internazionale, di non allargare ulteriormente la quantità di atleti ammessi alle Olimpiadi: 10.500

L'analisi

Tra un anno in Brasile spazio al rugby a 7 e al golf. "Bocciate" le bocce ma dall'arte marziale inventata dall'Armata Rossa all'arrampicata e al bowling sono decine le discipline che chiedono spazio al Cio. E l'Olimpiade in futuro rischia di diventare più spettacolo che sport



Martedì
23 Giugno 2015

(più 5.000 tra tecnici e allenatori) sarebbe il limite fissato per contenere i costi e non appesantire ulteriormente la macchina organizzativa.

A Londra 2012 infatti non fu inserita nessuna novità: la boxe femminile infatti fu considerata solo come un'appendice di quella maschile. In Brasile invece come detto, esordirà il golf (anzi tornerà dopo un secolo, visto che era presente nell'edizione di St. Louis nel 1904), sport che raccoglie milioni di praticanti in tutto il mondo. Ritorno anche per il rugby, ma quello a 7 che in Italia (e in altre nazioni) è molto meno praticato, cancellato dal programma olimpico dopo il 1924. Qualcuno storce il naso, considerando il golf uno sport solo estremamente d'élite. E facendo notare che il rugby non ha l'internazionalità richiesta (negli Usa esiste praticamente solo il football americano). Ma a ben vedere anche il calcio, che nella versione olimpica è una specie di torneo giovanile con qualche fuori-quota, ai Giochi c'entra pochino. Quello però, nessuno si sogna di depennarlo. Sempre che che la Fifa con le sue "imprese" non riesca a rovinarlo del tutto.

Ciclismo

La confessione di Sorensen: «Mi sono dopato»

«È vero, mi sono dopato». È l'ammissione di Nicki Sorensen, 40 anni, ritiratosi alla fine della scorsa stagione e oggi nello staff della Tinkoff Saxo. «Ho assunto doping nella prima parte della mia carriera — ha dichiarato Sorensen al sito del giornale danese Bt — e, a pensarci adesso, mi prende una grande tristezza. Se potessi tornare indietro cancellerei tutto. Ma non si può. Confesso tutto per una questione di coscienza». Sorensen ha gareggiato con i professionisti dal 1999 al 2014. In carriera una tappa al Tour e una alla Vuelta.



Martedì
23 Giugno 2015

La brutta bozza di decreto governativo

AZZARDO, COSTO VERO È NON ARGINARLO



di Leonardo Becchetti

A Pinocchio il mercante del paese dei balocchi passava una sola volta (o poche volte) nella vita. Era più facile correggere i propri errori e capire che i sentieri esistenziali più faticosi e in leggera salita erano migliori di quelli assai promettenti, ma effimeri che iniziavano con una bella discesa. Ai tempi della rete e dei cookies (le pubblicità invasive che inondano i siti web) il mercante del paese dei balocchi passa ogni 10 secondi ed è molto più dura resistere alla seduzione dei "beni di comfort" come l'azzardo che promettono l'impossibile, a poco e con il minimo sforzo (la rendita per la vita, il secondo reddito che integra il primo, il diventare ricco in poco tempo) e sono capaci di stravolgere del tutto il significato di valori importanti con slogan pubblicitari come "Cosa sarebbe mai lo sport senza le scommesse?". E poiché tutti quei beni che producono dipendenze sono l'eldorado per i venditori che possono garantirsi acquisti stabili e perduranti nel tempo, sono proprio quelli i beni più pubblicizzati.

Queste grandi linee di tendenza spiegano l'invasione del gioco d'azzardo dei nostri giorni, invasione che fa purtroppo breccia su un tessuto sociale disgregato dando la falsa illusione che la fortuna della vita sia quella del gioco e non l'investimento lento e paziente nel modellare i propri talenti.

Le forze sane del Paese (tra le famiglie, nelle comunità e amministrazioni locali, in Parlamento) hanno capito l'emergenza. Le mobilitazioni dei cittadini che sono andati nei bar no-slot per "votare col portafoglio", premiandoli con i loro acquisti in tutta Italia (più di 100 eventi che hanno coinvolto 120 organizzazioni e un'infinità di persone) e le iniziative di contrasto delle amministrazioni locali sono culminate in una proposta di legge parlamentare.

Quest'ultima, in modo tutt'altro che "talebano" e "proibizionista", ha cercato di porre un argine all'azzardo su tre pilastri principali: distanza minima dai luoghi sensibili, divieto di pubblicità e identificazione dei giocatori. L'approvazione unanime in Commissione Affari Sociali ha poi però trovato un blocco alla Commissione Finanze e il

nella delega fiscale. E l'ultima bozza - quella che "Avvenire" ha ampiamente illustrato domenica - fa compiere due sostanziali passi indietro: divieto pubblicità solo nella fascia della cosiddetta tv dei ragazzi (manifestazioni sportive escluse) e limite alla capacità delle regole locali e delle leggi regionali (che moltissimo hanno fatto in questi mesi) di ridurre le installazioni e le sale giochi. Le slot machine e le sale giochi, dobbiamo concludere, sarebbero come le farmacie, punti vendita essenziali di cui una comunità non può fare a meno per sopravvivere. Ma, si sa, occhio non vede cuore non duole. Degrado urbano e ludopatia sono problemi "locali" mentre gli introiti fiscali sono "nazionali". Condizioni minime di decenza vogliono che la ghigliottina sulle leggi regionali salti. Anche perché, se ciò non accadesse, saremmo di fronte all'ennesimo boomerang decisionista con un provvedimento governativo che ha grandi probabilità di essere bocciato dal ricorso alla Corte delle Regioni. Visto che nessuno può dire che l'azzardo fa bene alla salute, l'unica motivazione addotta dagli uffici ministeriali alle scelte contenute nella bozza di decreto legislativo è quella che alle entrate fiscali derivanti dall'azzardo "non si può rinunciare". Ma seguendo questo ragionamento, allora, lo Stato potrebbe guadagnare ancora di più gestendo in proprio il traffico di droga. Inoltre, nessuno si premura di riflettere più a fondo per considerare che i soldi bruciati nell'azzardo si sarebbero trasformati in consumi, con un prelievo fiscale medio non inferiore a quello sulle gioco per le finanze pubbliche. E nessuno al Governo (altrove sì...) ha sinora calcolato con precisione i pesanti costi sociali ed economici della ludopatia per le famiglie e la collettività. Il più duro nei confronti della strategia governativa è stato il coordinatore della Commissione affari finanziari per la Conferenza delle Regioni, quando ha affermato che al governo evidentemente non interessa la salute dei cittadini ma solo far cassa sull'azzardo legale. Continuiamo a credere che non sia così, e per questo ci aspettiamo una correzione di rotta.

Passione bicicletta ecco come allenarsi senza rischi

la Repubblica
MARTEDÌ 23 GIUGNO 2015

40

FORNO

MAURIZIO PAGANELLI

W week end o vacanze in bicicletta, la nuova frontiera del turismo coniugata al benessere. Esistono piste ciclabili per tutti i gusti, età, difficoltà. Pedalate lungo il Po, il progetto di una dorsale cicloturistica Torino—Venezia (idea del Politecnico di Milano, dipartimento di Architettura e 80 associazioni), viaggi in bici su percorsi storici in Francia, escursioni in Olanda, Belgio, Germania. E il rilancio della Carnia, Friuli, come "paradiso per ciclismo e mountain bike". Ma come prepararsi? E serve una dieta particolare?

Carlo Guardascione, medico sportivo che ha seguito molti campioni, responsabile sanitario del team ciclistico Lampre—Merida, non ha dubbi: «Per prima cosa una visita medica funzionale e sportiva per valutare eventuali problemi cardiologici o di altro tipo. Poi una tabella di allenamento, perché non possiamo partire senza una preparazione atletica adeguata. Un weekend o una settimana di cicloturismo comporta sforzi psico-fisici che vanno affrontati in modo progressivo». E così il medico sportivo segnala cyclette e spinning per 45—50 minuti due—tre volte a settimana, oppure uscite a giorni alterni una o due ore. Il minimo da considerare sono uno/tre mesi (dipende dalla vacanza) di preallenamento andando in pianura con rapporti medi per un adattamento cardiovascolare e muscolare. Né vanno sottovalutati l'abbigliamento e l'assetto, dal sellino all'altezza del manubrio. Scarpe e vestiti adatti come condizione non eludibile. «Un errore che i principianti fanno spesso è utilizzare le mutande sotto i pantaloncini con fondello da ciclista, andando incontro ad irritazioni sicure fino alle piaghe. E la vacanza è rovinata...», spiega Guardascione.

L'allenamento all'aperto dovrebbe essere di 3—4 volte a settimana un mese prima della partenza, iniziando in pianura e indurendo via via i percorsi e i rapporti: il minimo, per cicloturismo non impegnativo, sono 500—700 km di allenamento, 20 ore di bici base. Fondamentale l'alimentazione. «Bisogna capire gli stili di vita di chi vuole andare in vacanza in bici: rispetto al classico panino per il pranzo dell'impiegato e il pasto italiano la sera, occorre introdurre delle variazioni. La colazione è un elemento centrale, dunque serve un introito di proteine e carboidrati funzionali a lento assorbimento. Per esempio: toast con pane tostato integrale (meglio del pane bianco), prosciutto cotto e formaggio light spalmabile. C'è tutto: quota carboidrati a lento assorbimento, quota proteica e quota grassi. Caffè, se si vuole, poco dolcificato, preferendo il fruttoso. Qualche mandorla o nocce, non salati». La moderna scienza alimentare, ci aiuta, perché ha studiato l'effetto dei nutrienti e i tempi corretti di assorbimento e metabolizzazione.

«Molto dipende dalle ore in cui si va in bicicletta - continua il medico sportivo - quanti chilometri si percorrono: frutta e barretta energetica a metà mattina. Il pasto di

pegnati-
ve, si consiglia
una colazione con fette biscottate integrali e marmellate, latte scremato e fruttoso (che ha basso indice glicemico e viene assorbito più lentamente), frutta sicuramente. Fino a due ore di tragit-

to nel-
la borraccia
(che va sempre portata)
bastano acqua e sali; oltre le due ore, come gli atleti, si utilizzano le maltodestrine, zuccheri in polvere dal sapore neutro. In una tappa del Giro d'Italia o del Tour de France

i corridori consumano da 4 a 6 borracce da mezzo litro con maltodestrine. In genere, quando si arriva nel primo pomeriggio, viene organizzato una specie di brunch con monopiatti con insalate di riso o pasta e frutta di stagione, biscotti secchi e té verde. La sera cena normale, evitando brasati o fritti, meglio un piatto di carboidrati, pasta o riso, per ripristinare le riserve di zuccheri (ricostruire il glicogeno muscolare).

«Oggi per esempio sappiamo che, per ricostituire il glicogeno, fonte di energia durante gli sforzi e ancor più nelle gare, è importante il pasto della sera prima, non quello fatto nelle tre ore precedenti la corsa. E abbiamo volentieri rinunciato alle "8 uova sode in gara», conclude, sorridendo, il medico ex ciclista.

©IPRODUZIONE RISERVATA

SPUNTING POMEODI

Yo
co
cei

Fr

Pe
ce
pe
ce

FRANZA

mezzogiorno è un monopiatto, insalata di riso e verdure, tonno mozzarella e pomodoro. Durante i giorni di sforzi meglio puntare sui glucidi, ma, come oggi sappiamo, dobbiamo preferire i carboidrati a basso indice glicemico, per non rischiare, a due ore dal pasto, l'effetto rebound, che ci porta ad essere di nuovo in carenza e ad avere fame. I carboidrati a basso indice glicemico consentono di evitare il picco di glicemia perché consentono un più efficiente stoccaggio del glicogeno, la vera "benzina" di chi fa sport».

Se l'impegno cicloturistico è di una settimana con tappe quotidiane abbastanza im-

A SCELTA
UNA BAR

PROTEINE
35%

POCHI
GRASSI

SPUR

(LZ) GUIDONIA. DA OGGI AL VIA 28ESIMA EDIZIONE 'NETTURBIADI' -2- DIRE

(DIRE) Roma, 22 giu. - "La manifestazione, aperta a tutti i dipendenti delle aziende multiservizi di igiene ambientale, acqua, gas ed elettricità ma anche ai cittadini che volessero iscriversi, avrà come eventi clou: 1)il grande convegno sul tema del riuso, riciclo, recupero dei materiali anche nello sport, organizzato da Comune e Circoli con il patrocinio, tra gli altri, di Federambiente e Conai, Regione Lazio, Uisp, in calendario mercoledì nella sala convegni del Car (Centro agroalimentare) ospite l'assessore regionale a Urbanistica e Ambiente Michele Civita; 2)serate musicali e divertimento, mostre e buona cucina negli spazi del Guidonia Sport Village e a piazzetta Due Giugno; 3)la partecipazione di una delegazione di netturbini alla udienza settimanale in Vaticano tenuta da Sua Santità Papa Francesco. Per quanto concerne le gare sportive i netturbini si sfideranno sui campi di calciotto e calcetto, di tennis, nella disciplina degli sport da tavolo, nelle bocce. Tra le competizioni più importanti in programma, la gara podistica (percorso di 10 chilometri, 5 per le donne) e di mountainbike (35 chilometri) entrambi gli eventi sono in programma sabato 27 giugno nelle vie del centro cittadino e di Montecelio. E ancora: sfide in vasca all'interno delle strutture cittadine, la gimkana dei compattatori sulla piazza del mercato a Guidonia centro, le competizioni di pesca sportiva al lago del Turano. Il programma completo sul sito del comune www.guidonia.org", conclude il Comune di Guidonia Montecelio. (Comunicati/Dire) 15:15 22-06-15 NNNN