



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

6 settembre 2018

ARGOMENTI:

- Olimpiadi 2026: Torino incontrerà Giorgetti e Malagò
- Un quarto della popolazione mondiale non fa movimento

Uisp dal territorio:

- Uisp Catanzaro ricorda mamma Giuseppina con una camminata sulla Sila
- Ripartono i corsi Afa organizzati dall'Uisp Empoli Valdelsa
- Uisp Teramo lancia il corso gratuito per arbitri di calcio
- A La Spezia il Trail Golfo dei Poeti organizzato grazie al supporto dell'Uisp La Spezia

La proprietà intellettuale degli articoli è delle fonti (quotidiani o altro) specificate all'inizio degli stessi; ogni riproduzione totale o parziale del loro contenuto per fini che esulano da un utilizzo di Rassegna Stampa è compiuta sotto la responsabilità di chi la esegue.

Olimpiadi 2026, sindaca e Chiamparino convocati a Roma da governo e Coni

Incontri con Giorgetti e Malagò, speranze se Milano si sfilava

di JACOPO RICCA



05 settembre 2018



Chiamparino e Appendino all'ultima riunione con i sindaci delle valli olimpiche

Le frizioni tra il sindaco di Milano, Beppe Sala, e il Coni rilanciano le speranze olimpiche di Torino per i Giochi invernali del 2026. La sindaca, Chiara Appendino, e il presidente del Piemonte, Sergio Chiamparino, la prossima settimana saranno a Roma per partecipare agli incontri, programmati a Palazzo Chigi, con il sottosegretario alla presidenza del Consiglio, Giancarlo Giorgetti, e il presidente del Comitato Olimpico, Giovanni Malagò, ma la previsione della prima cittadina, che incontrando i sindaci delle valli olimpiche la scorsa settimana li aveva invitati a tenere duro perché avrebbero potuto esserci delle svolte, sembra non essere troppo lontana

dalla realtà. Tra il 10 e l'11 settembre i presidenti delle tre regioni e i sindaci delle tre città avranno degli incontri con Giorgetti, prima separati e poi un confronto collettivo. Ufficialmente Milano non si è ancora sfilata dalla proposta fatta dalla commissione di esperti, e approvata dal Coni, di una olimpiade a tre punte con Torino e Cortina, ma le parole di Malagò e Sala potrebbero fare pensare che questo sarà l'epilogo. "Se qualcuno vuol buttarmi addosso la croce di chi affossa la corsa olimpica, io non ci sto. Su mia proposta il Consiglio Comunale, solo un mese fa, ha preso una decisione e cioè che Milano potrà essere della partita olimpica solo in quanto capofila. Non è successo nulla, nel frattempo, perché si debba cambiare idea" ha detto il sindaco Sala. "Se c'è una squadra in cui tutti remano nella stessa direzione per me siamo imbattibili, altrimenti sono problemi - dice invece Malagò - Non sono ipocrita so quello che dice e che pensa il sindaco Sala. La candidatura unica non l'ha decisa Malagò ma è stata frutto di una Commissione specifica. Questa soluzione il Cio la vuole, tanto che ci ha accolto positivamente la notizia quando è uscita. Se poi c'è qualcuno che non è d'accordo...". Appendino e Chiamparino tacciono e stanno alla finestra, ma se il governo dovesse voler andare avanti con una candidatura italiana in vista del 2026 e Milano dovesse sfilarsi, Torino sarebbe la capofila ideale, con o senza Cortina. Questa è la convinzione, o forse la speranza, che serpeggia anche tra i sindaci olimpici. Intanto però il giorno prima degli appuntamenti romani ci sarà a Torino un'assemblea "nazionale" dei comitati che si oppongono alle Olimpiadi, lanciata dal Cono - Coordinamento No Olimpiadi 2026, di Torino, ma che sta incassando adesioni anche da Lombardia e Veneto. L'appuntamento, che ha per titolo "Territori in lotta contro i grandi eventi", è in programma il 9 settembre in

a Torino

Scegli una città

Torino

Scegli un tipo di locale

TUTTI

Inserisci parole chiave (facoltativo)

Cerca

NECROLOGIE

Per pubblicare un necrologio chiama il numero verde

Numero Verde
800 700800

ATTIVO DA LUNEDÌ
A DOMENICA DALLE
ORE 10 ALLE ORE 22

[Ricerca necrologi pubblicati »](#)



Gioco Pericoloso

Stefania Battistini
NARRATIVA

piazza Galimberti, nella zona dell'ex Moi: "La decisione assunta dal Cio di ripartire la candidatura italiana fra Torino, Milano e Cortina - si legge nell'appello lanciato sui social network - obbedisce a una logica spartitrice, da manuale Cencelli del Ventunesimo secolo, atta a non scontentare nessuno dei sindaci e dei governatori di regione, a loro volta referenti di comitati d'affari locali del tutto incuranti dei bisogni delle popolazioni che abitano i rispettivi territori. Questa scelta, mirante ad accontentare tutti senza rendere davvero felice nessuno degli ambiziosi feudatari in lizza, è figlia di un atteggiamento del governo quantomeno noncurante e distratto, occupato a far quadrare i conti e a rintracciare le risorse finanziarie utili a ripagare nei fatti le promesse elettorali". L'assemblea torinese dovrà essere "un primo incontro di confronto per arrivare ad analisi e conseguenti azioni comuni".



Piace a 77.222 persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

GUARDA ANCHE

CONTENUTI SPONSORIZZATI DA TABOOLA

Così gli steroli riducono il colesterolo

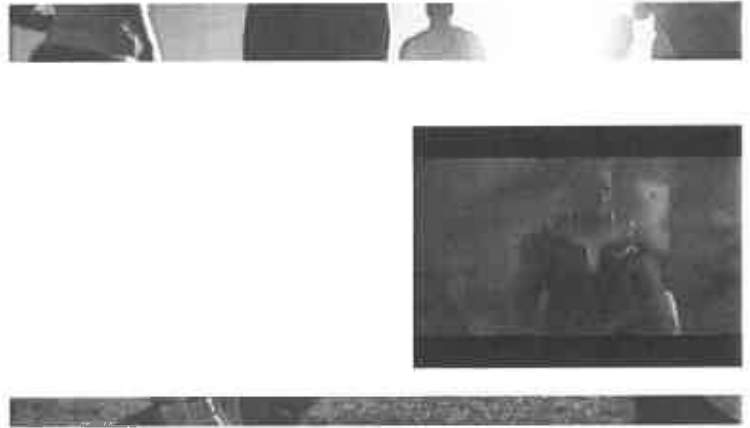
contenuto sponsorizzato

Asia Argento esclusa da X Factor 2018, la rabbia di Agnelli: 'È stato uno schifo'

Venezia, che cos'ha il vestito di Dakota? Guadagnino la protegge dai fotografi

Rfi Alimentazione e Fitness

Un quarto della popolazione mondiale non fa abbastanza esercizio fisico



Ci muoviamo tutti troppo poco. E a sorpresa ad essere più pigre sono le donne. E' quanto emerge da una ricerca condotta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in 168 paesi e pubblicata oggi su The Lancet Global Health journal

di IRMA D'ARIA

ABBONATI A



05 settembre 2018

UN PIANETA abitato da persone sempre più pigre e, per questo, destinate ad ammalarsi con maggior frequenza. Sono, infatti, 1,4 miliardi le persone in tutto il mondo che non fanno abbastanza attività fisica mettendo a rischio la loro salute. Il dato (che si riferisce al 2016) arriva da uno studio condotto dai ricercatori dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e pubblicato oggi su The Lancet Global Health journal. Le donne sono meno attive rispetto agli uomini e i paesi più ricchi sono quelli in cui la sedentarietà è maggiore. I dati sui livelli di attività fisica, che risultano invariati rispetto al 2001, destano preoccupazione tra gli esperti del settore perché è ormai noto che l'inattività comporta un maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, demenza e alcuni tumori. Se la tendenza continuerà in questa direzione, l'obiettivo di raggiungere entro il 2025 una riduzione del 10% dell'inattività fisica globale non sarà raggiunto. "A differenza di altri importanti rischi per la salute globale, la sedentarietà non sta diminuendo e oltre un quarto di tutti gli adulti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica per una buona salute", avverte l'autore principale dello studio, Regina Guthold dell'OMS.

• PAESI PIU' RICCHI, MA PIU' SEDENTARI

La ricerca dell'Oms è stata realizzata basandosi sui dati auto-riferiti relativi ai livelli di attività fisica inclusa quella svolta al lavoro, a casa, per spostarsi e durante il tempo libero in adulti dai 18 anni in poi in 168 paesi. Ne è emerso che i livelli di attività fisica insufficiente sono più del doppio nei paesi ad alto reddito rispetto a quelli a basso reddito e sono aumentati del 5% nei paesi più ricchi tra il 2001 e il 2016. Complessivamente il 16% dei paesi a basso reddito ha fatto registrare livelli insufficienti di attività fisica rispetto al 37% di quelli ad alto reddito. I paesi più pigri sono stati il Kuwait (67%), le isole Samoa (53%), l'Arabia Saudita (53%) e l'Iraq (52%), dove più della metà degli adulti non sono risultati sufficientemente attivi. Ma non va molto meglio neppure nei paesi nei quali ci si aspetterebbero risultati diversi: il 40% degli adulti negli Stati Uniti, il 36% nel Regno Unito e il 14% in Cina non si muovono abbastanza. I paesi più attivi, invece, sono stati l'Uganda e il Mozambico che hanno fatto registrare solo il 6% di livelli inadeguati di attività fisica. Nei paesi più ricchi, comunque, la transizione verso occupazioni più sedentarie, attività ricreative e trasporti motorizzati potrebbe spiegare i più alti livelli di inattività mentre in quelli a basso reddito ci si muove di più anche semplicemente per recarsi a lavoro.

LA RUBRICA - Sport, chiedi all'esperto

• LA SITUAZIONE IN ITALIA

E per quanto riguarda l'Italia? Il report ci dice che il 41,4% della popolazione adulta italiana non fa abbastanza attività fisica. "Certo non siamo tra i peggiori - commenta **Fabio Pigozzi**, Rettore e Professore Ordinario di Medicina Interna e specialista in medicina dello sport, Università degli Studi di Roma Foro Italico - ma gli italiani sono ancora poco educati sull'importanza dell'attività fisica. Molto si sta facendo ma è fondamentale cercare di stimolare il movimento in forma organizzata già da bambini a partire dalla scuola dove purtroppo l'educazione fisica non è sempre offerta in modo adeguato".

LEGGI: Fitness, ascoltare musica durante l'allenamento riduce la fatica

• DONNE MENO ATTIVE DEGLI UOMINI

Anche se la maggior cura che le donne hanno per il proprio aspetto fisico potrebbe far pensare che siano più attive, in realtà la ricerca dell'Oms svela proprio il contrario: in tutti i paesi, infatti, 1 donna su 3 (32%) e 1 uomo su 4 (23%) non fanno abbastanza attività fisica. Come mai queste differenze? "Affrontare queste disuguaglianze nei livelli di attività fisica tra uomini e donne - ha spiegato la co-autrice dello studio, Fiona Bull dell'OMS - sarà fondamentale per raggiungere gli obiettivi di attività fisica adeguata in tutto il mondo e richiederà interventi per promuovere e migliorare l'accesso delle donne a opportunità che siano sicure, accessibili e culturalmente accettabili". Concorda anche il professor Pigozzi: "Bisogna tener presente che non tutte le donne, nelle varie aree del mondo e dell'Italia, hanno le stesse possibilità economiche e in molti casi non c'è neppure il tempo per dedicarsi all'attività fisica perché spesso sono occupate tra lavoro,

figli e casa".

• IL 'TAGLIANDO' PRIMA DI ISCRIVERSI IN PALESTRA

Cosa fare allora per incentivare l'attività fisica? "Poiché è inevitabile che nei paesi industrializzati, il movimento legato alle attività professionali e alla cura della casa diminuisca – risponde Pigozzi – è importante ritagliarsi uno spazio da dedicare al movimento ogni giorno. Quindi, ora alla ripresa delle attività lavorative e scolastiche, è bene fare un 'tagliando' sottoponendosi ad una visita medica sportiva e se si hanno più di 35 anni anche ad un test sotto sforzo con il cicloergometro. Così poi si può iniziare a svolgere regolarmente attività fisica iscrivendosi in palestra o in un circolo sportivo".

• QUANTA ATTIVITA' FISICA FARE OGNI GIORNO

I livelli raccomandati di attività fisica per mantenersi in buona salute sono stati stabiliti dall'Oms e sono davvero alla portata di tutti perché si tratta di fare ogni settimana almeno 150 minuti di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica ad alta intensità: "Questo obiettivo – sottolinea il medico dello sport – vale dai 18 ai 65 anni ed è facilmente raggiungibile da tutti perché si tratta di meno di mezz'ora al giorno, quindi non tantissimo. Attenzione, però, a non concentrare tutto il movimento nel week-end: è fondamentale distribuire il carico di lavoro nel corso della settimana perché solo così avremo degli adattamenti positivi dell'organismo". Per attività moderata si intende anche semplicemente una camminata a passo veloce percorrendo 6-7 chilometri l'ora.

• I RISCHI DELLA SEDENTARIETA'

Ormai numerose ricerche hanno dimostrato che non svolgere attività fisica in maniera costante ci espone ad un rischio maggiore di ammalarci. "Sappiamo che oggi il 70% dei decessi sono dovuti ad errati stili di vita tra cui rientra la sedentarietà che, infatti, è la quarta causa di mortalità – conclude Pigozzi. Chi non si muove regolarmente corre un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, demenza e alcuni tipi di tumori tra cui colon-retto, seno e prostata. Muoversi è fondamentale a qualunque età perché l'attività fisica facilita anche il mantenimento dell'autonomia funzionale che dovremmo conservare fino all'ultimo giorno della nostra vita".

LEGGI: "Lo sport protegge il cuore, anche in città"

• IL PIANO DI AZIONE GLOBALE DELL'OMS

La necessità di adottare politiche internazionali che incentivassero l'attività fisica è al centro del Piano d'azione globale dell'OMS sull'attività fisica (2018-2030) che si chiama proprio

"Più persone attive per un mondo più sano". Il Piano, lanciato nel giugno 2018, raccomanda una serie di 20 azioni politiche con l'obiettivo di creare società più attive migliorando gli spazi e i luoghi per l'attività fisica e aumentando i programmi e le opportunità per persone di tutte le età e condizioni fisiche per fare più passeggiate, andare in bicicletta, fare sport, attività ricreative, danza e gioco. Insomma, una sorta di road map che indica a tutti i paesi le azioni necessarie per ridurre l'insufficienza di attività fisica negli adulti e negli adolescenti. La pubblicazione di questo studio anticipa la terza riunione dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite sulle malattie non trasmissibili e i loro fattori di rischio, tra cui l'inattività fisica, che si terrà il prossimo 27 settembre a New York.

5/9/2018 | Piace a te e ad altri 3,6 mln.



GUARDA ANCHE

CONTENUTI SPONSORIZZATI DA TABOO

Così gli steroli riducono il colesterolo

contenuto sponsorizzato

Israele, la prima domanda è su Clinton: Monica Lewinsky se ne va infuriata

Aldo Masullo: 'Ripartire dalla ricostruzione della scuola'

CUCLIELMO
il caffè che fa centro

catanzaroinforma.it
lasciateci solo il tempo che accada
web news

CUCLIELMO
il caffè che fa centro

HOME NOTIZIE APPUNTAMENTI UTILITÀ FOTO INFORMATV AUGURI ARCHIVIO CONTATTI

CONTENUTO
SPONSORIZZATO



PER NOI OGNI CLIENTE BMW
OCCUPA UN POSTO SPECIALE.

Barletta Motor Service
concessionaria.bmw.it/barletta-motorservice

CUCLIELMO
il caffè che fa centro



**Protagonisti
si diventa**

www.caffeguglielmostonop.it

Ogni giorno ci leggono
50mila* persone

Il tuo spazio su
catanzaroinforma.it
è un investimento
economico e sicuro

commerciale@catanzaroinforma.it
tel. 340-6729524

Ogni giorno ci leggono
50mila* persone

Il tuo spazio su
catanzaroinforma.it
è un investimento
economico e sicuro

commerciale@catanzaroinforma.it
tel. 340-6729524

SPORT

Uisp ricorda la tragedia di mamma Giuseppina sul Gariglione

A 71 anni dai fatti l'Unione italiana sport per tutti ricorda mamma Giuseppina con una 'camminata d'altri tempi'



Mercoledì 05 Settembre 2018 - 11:1

Si è svolta domenica scorsa 2 settembre, sulle cime della Sila, l'ennesima iniziativa sportiva non agonistica del comitato UISP (Unione Italiana Sport Per tutti) di Catanzaro e dell'asd Calabriando di Catanzaro: una camminata nella natura maestosa della montagna calabrese, che partendo dalla presa sul fiume Tacina ha portato il gruppo (circa 30 persone) alla località detta "mamma Giuseppina" e a Torre Rinosi, cioè presso alcuni dei luoghi più suggestivi e meno noti della Sila, posti a ridosso del monte Gariglione.

Questa volta gli organizzatori hanno denominato l'iniziativa "Camminata d'altri tempi" per permettere agli escursionisti di fare un passo indietro nella storia, rigorosamente a piedi, di ben 71 anni.

Era l'autunno del 1947, quando in questa zona impervia della Sila, all'epoca chiamata "Terra 'e Pagliàru", avvenne una tragedia che portò alla morte di una giovane madre, Giuseppina Carvelli di Petilia, e della sua unica figlioletta Teresa di quattro anni. La tragedia che provocò la loro morte avvenne l'1 settembre del 1947, quando delle scintille fecero esplodere la tenda che ospitava la sfortunata famiglia di Domenico Madia, geometra che all'epoca aveva l'incarico di capocantiere nella costruzione dell'acquedotto che, dall'alta



Glocal, un progetto

Barriere
architettoniche
stazione Lamezia:
spettacolo indegno

METEOINFORMA -
Sole e temperatura di
poco inferiore ai 30
gradi

Autolinee
Guzzetti

Da oggi anche a:

- MONTECATINI TERME
- PISA • GENOVA
- ALESSANDRIA • ASTI



STI Wonderful

DAS AUTO POINT
Service



Tel. 0961 727112
www.dasautopoint.it



Visita
il Sito Web

valle del Tacina, porta l'acqua della Sila nel crotonese. La polvere utilizzata per fare saltare la roccia nelle gallerie dell'acquedotto era stata solo temporaneamente allocata nella tenda, posta a venti metri dalla baracca di un'altra famiglia che viveva pure isolata in questo scorcio di montagna, e i cui membri furono testimoni oculari dei fatti. Si salvò dalla morte solo il padre, che era al lavoro sul cantiere. La madre Giuseppina, vedendo del fumo uscire dalla tenda, si precipitò a salvare la figlia, ma non fece in tempo e morì anche lei.

La storia della tragedia è stata rievocata agli escursionisti sul posto esatto (oggi denominato "Mamma Giuseppina" proprio in ricordo dell'estremo sacrificio di quella madre) da Michele Belcastro, il quale ha letto un passo del suo libro "Storie d'altri tempi" proprio davanti alle "due croci, che ricordano il luttuoso evento poste su un altarinio costruito con le pietre che avevano sorretto la tenda. In una lastra di marmo, incastonate vi sono le foto delle due vittime. A fianco, una targa dell'Ente Parco della Sila e del Corpo Forestale dello Stato ricorda al viandante il sublime sacrificio di una mamma". Belcastro ha rievocato nel dettaglio la tragedia ai camminatori; era infatti all'epoca un bambino di nove anni che viveva con la sua famiglia praticamente isolata proprio in quei luoghi perché suo padre era l'addetto alla sorveglianza della vicina presa del Tacina; corse con la famiglia sul luogo dell'incidente per dare soccorso e vide purtroppo con i propri occhi quanto era successo.

Dopo un lungo momento di raccoglimento, dedicato anche alle vittime della recente tragedia del Raganello, il gruppo dei soci UISP si è incamminato in salita verso Torre Rinosi, una struttura recentemente ristrutturata a bivacco, a cui è legata una leggenda che narra della presenza in zona dei briganti e di un ipotetico tesoro allocato nelle vicinanze. La camminata (di 7 chilometri) ha permesso anche di ammirare le opere idrauliche realizzate negli anni trenta del novecento dalla SME (Società Meridionale Elettrica) sul fiume Tacina; qui, infatti, venivano captate le acque con una presa per poi farle defluire tramite una galleria di 5 km nel lago Ampollino, cosiddetto "lago pilota".

La camminata, come la UISP fa già da diversi anni a questa parte, si è svolta come al solito in piena sicurezza, cioè con il supporto di esperti istruttori di escursionismo UISP, di un medico, di un defibrillatore e di personale abilitato al pronto soccorso.

#gonews.it®

Giornale Orario | Toscana

giovedì 6 settembre 2018 - 09:07



<< INDIETRO

@TOEFL

Test On-line TOEFL

Scopri il tuo livello di Inglese e come migliorarlo!

APRI



Ripartono i 70 corsi Afa da Uisp Empoli Valdelsa

05 settembre 2018 13:51 Sport Empolese Valdelsa



Da lunedì 1 ottobre ripartono i corsi Afa (Attività fisica adattata) organizzati dalla Uisp Empoli Valdelsa. Si tratta di ginnastica a bassa intensità, raccomandata dagli stessi medici Asl, che prevede esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi, adatta a tutte le età e con effetti benefici a più livelli: tonificazione muscolare, lubrificazione e mobilità articolare e azione di contrasto nei confronti di artrosi e osteoporosi.

PUBBLICITÀ





I numeri. All'incirca 70 corsi, attivi dal lunedì al venerdì con lezioni di un'ora, organizzati in sette comuni. Ben 32 sedi tra circoli, case del popolo, palasport, scuole e pubbliche assistenze: 2 a Capraia e Limite (Pubblica assistenza e circolo Mcl), 1 a Castelfiorentino (circolo Arci Castelnuovo), 4 a Cerreto (circolo Arci Cerreto, circolo Stabbia, circolo Arci Lazzeretto, circolo "Bassa Marea"), 14 ad Empoli (circoli Arci di Avane, Casenuove, Marcignana, Monterappoli, Ponte a Elsa, Ponzano, Pozzale, Sant'Andrea, S.Maria, Villanuova, Pubblica Assistenza, PalAramini e scuole medie Busoni), 3 a Montelupo (circoli Arci di Fibianna e Montelupo e circolo Ambrogiana), 3 a Montespertoli (circoli Arci di Martignana e Ortimino e scuola elementare Montespertoli) e 5 a Vinci (circoli Arci di Spicchio e Vitolini, distretto sanitario Vinci, scuola elementare Spicchio e palasport "Falcone e Borsellino"). Nella stagione scorsa oltre 1.300 persone hanno preso parte ai corsi Afa della Uisp Empolese Valdelsa. Ad animarli 21 operatori specializzati, diplomati Isef o laureati in Scienze motorie. I corsi hanno differenti aree di intervento: dalla ginnastica dolce aperta a tutti al mal di schiena, dall'ictus al Parkinson.

Come partecipare. Prima di tutto è necessario sottoporsi alla valutazione motoria da parte dell'Asl (basta chiamare lo 0571-7051 e prenotare la visita). Si può consultare il sito www.uisp.it/empoli/sportper tutti per il dettaglio dei corsi. A questo punto è necessario presentarsi alla sede della Uisp Empolese Valdelsa in via XI Febbraio 28, a Empoli, per compilare il modulo di iscrizione e sottoscrivere la tessera associativa. Ciascun corso partirà con un minimo di 10 partecipanti. Sono previste due lezioni di prova senza impegno e in ogni caso si potranno recuperare le lezioni perse in qualsiasi corso Afa organizzato dalla Uisp. I corsi di questa stagione andranno avanti fino a maggio 2019.

Costi. L'iscrizione annuale costa 12 euro. Quindi è possibile optare per due soluzioni: 22 euro al mese per due lezioni settimanali oppure 28 euro al mese per tre lezioni settimanali. È possibile pagare direttamente presso la sede del comitato Uisp Empolese Valdelsa, tramite bollettino postale (C/C postale n° 18920504 intestato a "UISP COMITATO EMPOLI VALDELSA" specificando corso e mese nella causale), tramite bonifico bancario (IBAN: IT09 W084 2537 8300 0003 0217590 specificando corso e mese nella causale) oppure per i soci Coop utilizzando i Punti Salute (presso le casse del supermercato è possibile convertire i punti della tessera Coop in "punti salute"). Per informazioni contattateci allo 0571-711533, per mail ad attivita.motoria.empolivaldelsa@uisp.it oppure presso il comitato ad Empoli, in via XI Febbraio 28/A dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 17 alle 19.30.

Fonte: Ufficio Stampa UISP Empoli – Valdelsa

Tutte le notizie di Empolese Valdelsa

<< Indietro

Tabella Feed

Siete rientrati? Ripartite! Scegliete tra i nostri 80 sport!

Località:

Sponsorizzati

Guarda Anche

18 foto proibite le quali provano che la Corea del Nord non è un paese come gli altri

Easyviaggio

Elisabetta Canalis, James Dean e l'osservatorio Griffith

OK

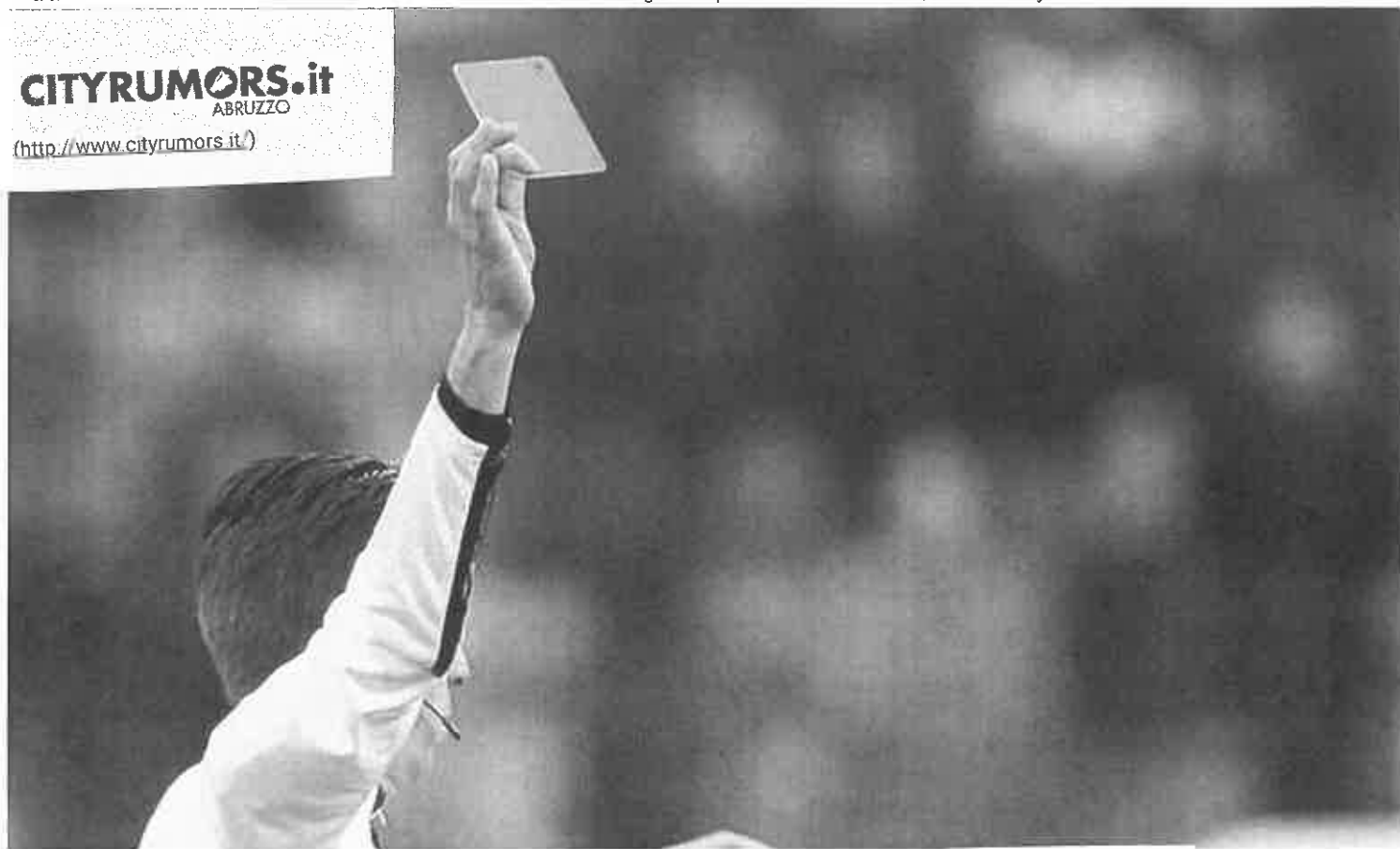
Contenuti Sponsorizzati

Prova la potenza delle nuove tecnologie in un gioco legendario. Unisciti subito!

World of Tanks: Scaricalo ora gratuitamente

Sponsorizzato

CITYRUMORS.it
ABRUZZO
(<http://www.cityrumors.it/>)



UISP Teramo: corso gratuito per arbitri di calcio a 11, 8 e a 5

DI REDAZIONE CITYRUMORS ([HTTP://WWW.CITYRUMORS.IT/AUTHOR/REDAZIONE/](http://www.cityrumors.it/author/redazione/))

Un corso per arbitri di calcio a 11, 8 o a 5: è quello che ha indetto il Settore di Attività Calcio UISP Teramo.

Il Corso è completamente gratuito e aperto a tutti coloro che abbiano compiuto 16 anni d'età e sarà tenuto da formatori e designatori arbitrali qualificati.

Tutti coloro che avranno completato il corso e superato l'esame finale con esito positivo, saranno inseriti nei quadri ufficiali degli arbitri di Calcio UISP Abruzzo Molise e potranno arbitrare nei vari campionati e Tornei organizzati da UISP.

Come partecipare

Tutti gli interessati potranno inviare mail a calcio.teramo@uisp.it inserendo nome, cognome, città di residenza e recapito telefonico.

Ultima modifica: 5 settembre 2018

LA SPEZIA Cronaca4

SPORT

[Home](#) [Spezia Calcio](#) [Calcio](#) [Basket](#) [Rugby](#) [Pallavolo](#) [Tennis](#) [Hockey](#) [Ciclismo](#) [Altri Sport](#)

DOMENICA 9 SETTEMBRE EDIZIONE 2018

Trail Golfo Dei Poeti La Spezia – 5 Terre

di Redazione Cronaca4 - 05 settembre 2018 -
13:42



LA SPEZIA – Domenica 9 Settembre, con partenza ed arrivo da Marola (La Spezia), si terrà l'edizione 2018 del "Trail Golfo dei Poeti La Spezia-5 Terre", una corsa nei sentieri che attraversa il Parco Regionale di Portovenere e il Parco Nazionale delle Cinque Terre toccando anche il Comune di Riccò del Golfo.

La manifestazione è stata presentata questa mattina in conferenza stampa dal Sindaco della Spezia Pierluigi Peracchini e dall'Assessore allo Sport Lorenzo Brogi, dal Sindaco di Riccò del Golfo Loris Figoli, dall'Assessore del Comune di Riomaggiore Marco Bonanini e dal Consigliere del Comune di Portovenere Filippo Fenelli. Erano presenti anche Andrea Irbetti e Sara Nucera (ASD Golfo dei Poeti) e Maurizio Cattani (CAI della Spezia).

L'organizzazione è a cura della società podistica ASD Golfo dei Poeti in collaborazione con il Comune della Spezia, il CAI sezione della Spezia ed il supporto di numerose associazioni locali del territorio. Il Trail ha il patrocinio del Comune della Spezia, Portovenere, Parco nazionale delle Cinque Terre, Parco regionale di Porto Venere, del Comune del Riomaggiore, Riccò del Golfo, della Provincia della Spezia e il supporto del comitato territoriale UISP della Spezia.

Concorrono alla realizzazione dell'edizione 2018: il Soccorso Alpino La Spezia, UISP La Spezia, Tarros, Dermovitamina, Evolution Sport e Terenzuola.

L'ASD Golfo dei Poeti è un'Associazione Sportiva affiliata alla UISP con quasi 200 tesserati nella zona di La Spezia, Sarzana, Lunigiana che collabora strettamente con il CAI.

La prima edizione del Trail si è svolta nel 2011 ed è stata da subito un successo, perché si è reso possibile correre in luoghi patrimonio dell'UNESCO, raccogliendo partecipanti da tutta l'Italia e dall'estero.

Quest'anno le distanze competitive saranno entrambe con partenza dal Borgo di Marola. I due percorsi, uno di 43,8 Km e l'altro più corto di 20 km (denominato "Venti di Porto Venere"), si snodano attraverso scalinate secolari e impervi vigneti fino a raggiungere e attraversare l'abitato di Portovenere per poi ripiegare nel cuore del Parco Nazionale delle Cinque Terre, attraverso scenari e paesaggi unici ed invidiati da tutto il mondo.

Il percorso si conclude con una mirabile vista sul Golfo dei Poeti. Quest'anno, visto quanto è stato apprezzato il percorso dell'anno scorso, è stato deciso di non variarlo per permettere anche a chi non è potuto esserci di godersi il territorio ligure a 360° dal mare all'entroterra grazie alle modifiche introdotte nel 2017. Dopo aver raggiunto il nucleo originario di Riomaggiore, infatti, ci si spinge attraverso 3 piccoli borghi della Val di Vara visitati per la prima volta lo scorso anno (Castè, Codeglia e Carpena), raggiungendo quindi il comune di Riccò del Golfo.

Parallelamente ai percorsi competitivi è stata organizzata, come ogni anno, una marcia "on competitiva", una manifestazione cioè aperta a tutti, runners e camminatori, di circa 11 km.

La Non Competitiva dà infatti la possibilità a tutti di godere del magnifico scenario del Golfo e di assaggiare la bellezza delle Cinqueterre, pur nell'ambito di una lunghezza ragionevole e adatta a tutti (poco più di 11 km), di un dislivello non proibitivo (circa 670 mt), ed essendo non competitiva consente a ciascuno di tenere l'andatura più adatta al suo stato fisico.

La partenza è comune per tutti. Alle ore 8:30 per la corsa competitiva e alle 8,40 per la Non Competitiva dall'Area Verde attrezzata di Marola (SP) ed il percorso è esattamente lo stesso, comune sia al trail di 43.8 km, che alla Venti di Portovenere di 20 km.

Si sale quindi attraverso il borgo di Marola, con le scalinate ed i sentieri di muretti a secco, fino ad arrivare in località Le Antenne, da dove si potrà ammirare una vista mozzafiato sul Golfo dei Poeti, la città della Spezia, il suo porto, la riviera con Lerici e Tellaro, e, sullo sfondo, le Alpi Apuane e la Versilia. Alle Antenne è previsto un ristoro idrico. Ma non è finita perché, proseguendo sulla carrozzabile, dopo poco una svolta a destra apre all'infinito scenario del mare aperto, il mar Ligure e la sua bellezza, l'isola Palmaria sulla sinistra.

Il percorso prosegue in parte all'ombra, in parte all'aperto, alternando i due scenari fino in prossimità del rifugio Cai Muzzerone, da cui inizia una discesa mozzafiato a picco su Portovenere, forse il tratto più spettacolare del percorso. All'arrivo è prevista l'accoglienza da parte dello staff organizzativo con un ristoro semplice ma tonificante.

A Portovenere il percorso della non competitiva termina. I partecipanti possono scegliere un ottimo pranzo in uno dei ristoranti tipici, una passeggiata nel borgo, un bagno nelle acque splendide del canale di Portovenere o di Grotta Byron, una visita all'Isola Palmaria, e rientreranno a Marola (luogo di partenza) o con mezzi propri o tramite gli autobus di linea (ogni 20 minuti direzione La Spezia). Il biglietto dell'autobus è fornito dall'organizzazione, inserito nel pacco gara che si riceve al momento dell'iscrizione.

Anche l'edizione 2018 ha previsto iscrizioni a numero chiuso fino ad un massimo di 500 partecipanti suddivisi equamente fra le due gare competitive, il tutto per tutelare i sentieri patrimonio Unesco, per natura molto fragili e al fine di continuare a garantire uno standard organizzativo impeccabile edizione dopo edizione.

Nel 2018 verranno nuovamente coinvolti tour operator internazionali specializzati in viaggi legati alla corsa, per aumentare la partecipazione di atleti stranieri più presenti alla manifestazione.

L'edizione 2016 ha visto infatti la partecipazione di atleti provenienti da Albania, Austria, Belgio, Danimarca, Francia, Polonia, Scozia, Serbia, Svezia, Svizzera e USA. Ogni anno si stima che tra atleti e accompagnatori la manifestazione porti nei nostri territori almeno 1000 persone; il TRAIL quindi diventa anche un veicolo promozionale importantissimo per l'immagine del nostro territorio.

Saranno oltre 120 le persone distribuite lungo il percorso, tra volontari, membri dell'organizzazione, soci della A.S.D. Golfo dei Poeti, CAI, Soccorso alpino, Polizia Municipale e Protezione Civile.

Le iscrizioni si chiuderanno tassativamente alle ore 14:00 di venerdì 7 Settembre, con la possibilità (salvo il raggiungimento del numero chiuso) di iscriversi il giorno stesso della gara

Info:

www.trailgolfodeipoeti.it

www.gsgolfodeipoeti.it

Fb: www.facebook.com/golfodeipoeti.trail