



SELEZIONE STAMPA

(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

10 maggio 2011

ARGOMENTI:

- Ciclismo: "Addio Weylandt. Schianto fatale"; "La morte in corsa. Quarta volta al giro"
- Calcio: "Partite truccate? Blatter vara l'FBI del calcio"; "Ricorso sui diritti Tv. Le big ora vogliono stoppare il Consiglio"; "L'Aic apre sul secondo extra Ue"; "Gattuso a Abate: inchiodati da un video"
- Atletica: "Torna la staffetta di Miguel"
- Acqua Gym: "Walking, bici, yoga o boxe, modellare il corpo in piscina"
- Uisp Milano: siglato protocollo d'intesa con l'Inter per progetti di sostegno sociale



RAPALLO (Genova) Il Passo del Bocco è un cancello del cielo. Mille metri, ma alti come le Ande e lontani come la Patagonia. Faggi e querce, felci e porcini. Quando Wouter Weylandt conclude la prima guglia di un Giro irto come una cattedrale gotica, l'ultimo pensiero che gli attraversa la testa protetta dal casco è che quel luogo, quel bosco, quella discesa diventino la sua tomba. In cima al Bocco c'è il rifugio Antonio Devoto, che per tutto maggio — il mese della primavera, e del Giro d'Italia — ospita una mostra su un antico gregario di Gino Bartali, si chiamava Angelo Brignole, e veniva da lì, da Borzonasca, un paese appeso tra creste e torrenti. Il Bocco è un cancello del cielo anche per i ciclisti. Chi si arrampica dalla Liguria, poi si affaccia sulla valle del Taro, e già sente il richiamo della pianura. Chi sale dall'Emilia, poi precipita nella Valle Sturla, e già sente il profumo del mare. Quando il gruppo varca il cancello del cielo e precipita nella Valle Sturla, manca neanche una trentina di chilometri al traguardo. La corsa deve ancora nascere. I giochi si fanno duri e, siccome i corridori sono dei duri, è qui che cominciano a giocare.

Attimo fatale La discesa è invitante, seducente, pericolosa. Una Maga Circe della strada: se l'ascolti, se la segui, rischi di innamorartene e sbandare. La pendenza tra il 5 e il 7 per cento, l'asfalto nuovo, il bosco come una scena teatrale: tutto

spinge a dimenticare i freni e farsi conquistare dall'ebbrezza della velocità. E poi c'è la corsa: passione e professione, amore e mestiere. Wouter Weylandt scende a 70, forse 80 all'ora. Si volta, forse per controllare chi lo stia seguendo, e a quanto. E' un attimo, ma fatale. Perché quando si ricompone sulla strada, il fiammingo si scopre a un niente da un muretto, quello — scendendo — che sulla sinistra protegge la strada dal bosco. Weylandt frena, blocca, lascia i segni delle gomme sull'asfalto, ma non è abbastanza per non sbattere con il pedale sinistro contro il muretto. Il pedale si disintegra. Weylandt e la bici saltano per aria, poi rimbalzano sull'asfalto. Distanziati. Weylandt 10-15 metri davanti alla bici, adesso tutti e due sulla parte destra della strada. E tutti e due, Weylandt e la bici, immobili, inerti, inermi, in posizioni innaturali, co-

Addio Weylandt Schianto fatale a ottanta all'ora

Si volta indietro sulla discesa del Bocco e urta un muretto col pedale: la caduta è devastante

me travolti da uno tsunami. Weylandt, è come se gli si fosse esplosa la faccia: una frattura frontale esposta, lo sfascio del maxillo facciale, lo sfondamento della base cranica, poi gambe, poi polmoni, poi sangue, sangue, una pozza di sangue.

Soccorsi inutili Sono le 16.20. L'Sos è immediato. I corridori che seguono Weylandt assistono atterriti, forse si voltano dall'altra parte per non farsi contagiare dalla paura o per respingere quel senso fraterno che tutti lega e tutto collega, o forse pregano il dio del ciclismo di dare una mano a questo uno-di-noi. Poi sopraggiunge la Yamaha XXJ6 600 rosa di Federico Roganti, al terzo Giro, al primo per Radiocorsa. Roganti si ferma, comunica che c'è stata una caduta, che c'è un uomo a terra, intanto cerca di individuare il numero dorsale, impossibile perché il corridore è a

**L'incidente alle 16.20
Nell'impatto la faccia è distrutta: frattura frontale e della base cranica. Soccorsi immediati ma inutili**

pancia in su, allora guarda la targhetta sulla bici, è il 108, e lo specifica, e lo ribadisce. Si ferma anche la macchina con Rosella Bonfanti, assistente del direttore di corsa, e lei chiama il medico. E quando la macchina del medico di corsa inchioda e il professore Giovanni Tredici, con uno specialista in emergenza e con Shannon Sowndal medico della Garmin, si piega su Weylandt, saranno trascorsi 15", al massimo 20" dalla caduta. E un minuto e mezzo dopo gli specialisti in rian-

nimazione del centro mobile sono già lì. Ma Weylandt non respira più. Weylandt è morto. Per 45 minuti Tredici e i rianimatori si prodigano su Weylandt: intubazioni, massaggi cardiaci, defibrillatore, iniezioni di adrenalina e atropina. Quando l'elisoccorso di Genova atterra, il medico del 118 annulla il volo all'Ospedale San Martino. Il cuore di Weylandt è fermo, il resto è esploso. Sono le 17, e non c'è più niente da fare. Eppure la vita, tranne quella di Weylandt, continua.

Campane a morto Lo spagnolo Vicioso che vince la tappa, il britannico Millar che guida la classifica, la comunicazione ufficiale della morte alle 17.24, le campane di Rapallo che alle 19 suonano a morte, il fotografo inglese Graham Watson che cancella gli scatti fatti all'amico a terra prima di averlo riconosciuto, il patron del Giro Angelo Zomegnan che alle 19.30 si rimette alla volontà dei compagni di Weylandt e degli altri corridori sulla tappa del giorno dopo, lo stesso Zomegnan che alle 20 va all'aeroporto della Malpensa per accogliere alle 21.30 la compagna e i familiari di Weylandt, il corpo del corridore portato nella camera mortuaria di Lavagna, l'autopsia programmata già oggi, il magistrato che chiede testimonianze ai corridori, e la Polisportiva casa della gioventù e delle opere sociali - a metà fra palazzetto e palestra, sede di arti marziali, arco, ginnastica, pallamano, pallavolo e tennistavolo - che da quartiertappa di vita diventa quartier generale di morte. Il Passo del Bocco è un cancello del cielo. Ma stavolta, tra il paradiso e l'inferno, il cancello era rimasto socchiuso.

MARTEDÌ 10 MAGGIO 2011
LA GAZZETTA DELLO SPORT

La morte in corsa come Casartelli Quarta volta al Giro

Il ciclista ventisettenne sbatte la faccia e resta esanime in terra
Successo così anche al campione olimpico, nel Tour del 1995
Altri caddero in volata, finendo la tappa e morendo in ospedale

L'Unità

MARTEDÌ
10 MAGGIO
2011

47

La storia

M.BUC.

ROMA
sport@unita.it

Non c'è classifica a quel traguardo. Il campione, il parvenu. Il dopato, lo sfortunato. La morte è democratica, non sceglie secondo criteri stabiliti. Imprime immagini più profonde nella memoria quand'è in strada, dove il ciclista suda, attacca, ride o soffre, si stacca, trionfa. Così il volto di Weylandt ci perseguiterà come ha fatto il corpo curvo e senza governo di Fabio Casartelli, che aveva gli occhi chiusi e il sangue che scendeva verso valle. O come riaffiora il fantasma "posseduto" di Tommy Simpson, che saliva il Ventoux scosso da rantoli di vita e sbufando l'ultimo fiato in corpo. Quella era una salita: lì il ciclista si consuma, sfiora il dolore, ci convive. C'erano le anfetamine nello stomaco di Tom, e perfino nella tasca della sua maglia. La morte è davvero un ricordo che "allinea" su un podio simpatico: nessuno si ricorda che il baronetto fu campione del mondo, ma tutti sanno che morì in corsa. E Casartelli fu soprattutto quel ciclista del Portet d'Aspet, e non il campione Olimpico di Barcellona. Allora il casco non era obbligatorio: non ha salvato Weylandt, ma avrebbe salvato Fabio.

La salita, dunque, per Simpson. Ma la morte preferisce la discesa, dove il ciclista o rincorre o fugge o si fa portare giù. Il vento in faccia spazza via il sudore, la smorfia è di concentrazione, ma non sofferta. Nella discesa della Merluzza, uscendo da un bel parco sulla Cassia, ormai vicini a Roma, Orfeo Ponsin trovò un ramo e inciampò. Un'auto dell'organizzazione lo travolse: era un giovane padovano di 23 anni e fu la prima vittima al Giro, nel 1952. Gli altri due ciclisti seppepelli al Giro prima di Weylandt caddero in Sicilia, sempre alla prima tappa: nel 1976 lo spagnolo Juan Manuel Santisteban, sbandò all'uscita di



Wouter Weylandt subito dopo la caduta

una curva, cadde e sbatté la testa sul guard rail: si era già dentro Catania. Dieci anni dopo il lombardo Emilio Ravasio fu inghiottito nella rovina del gruppo, che preparava la volata di Sciacca. L'agonia fu lunga: due settimane in coma all'ospedale, lo strazio dei familiari appesi a una vita che non tornò più indietro.

La preparazione della volata di gruppo è un altro nido che si sceglie la morte. Mancava un chilometro al traguardo di Torino quando Serse Coppi cadde, dacché la ruota s'infilo nella rotaia del tram. Concluse la corsa, l'emorragia cerebrale sopraggiunse al riparo, nell'albergo della Bianchi. Il resto fu inutile. Un destino simile è scritto nella lapide del portoghese Joaquim Agostinho. Uno che vinse all'Alpe d'Huez, e questo basta per capirne la stoffa. Faceva il corriere nell'esercito che difendeva la colonia in Mozambico. La resistenza e la velocità con cui recapitava gli ordini colpirono un comandante, che gli raccomandò il ciclismo. Aveva 41 anni ed era primo in classifica alla *Volta ao Algarve*. Sulla retta d'arrivo a Quarteira un cane attraversò la strada e andò a sbattere addosso al più forte. Agostinho cadde in avanti, sbattendo la tempia sull'asfalto. Passarono ore prima che il capogiro convinse i medici a fare una lastra, che rivelò la rottura dell'osso parietale. Arrivò all'ospedale di Lisbona che era già morto. ♦

Cordoglio

Petrucci e Crimi «Un giorno triste»

MILANO — «È una tragedia. Questo è un giorno molto triste non solo per il ciclismo e il Giro d'Italia — ha detto Rocco Crimi, sottosegretario alla presidenza del Consiglio con delega allo Sport —. Il nostro pensiero, quello del governo e di tutto lo sport italiano va alla famiglia dell'atleta, ai suoi compagni di squadra e agli amici della Federazione belga ai quali intendo esprimere tutto il profondo dolore per quanto accaduto». Gianni Petrucci, presidente del Coni, ha inviato un telegramma di cordoglio al presidente del Comitato olimpico belga, Pierre-Olivier Beckers

Il parere

Moser: «Il Giro deve andare avanti»

MILANO — «È giusto che il Giro vada avanti. Purtroppo è la vita e va accettata così. Ogni giorno succedono tantissimi incidenti e il mondo va avanti. Lui è caduto per conto suo e dai racconti risulta che nessuno l'abbia danneggiato». Francesco Moser commenta così (a Radio Sportiva) la morte di Wouter Weylandt, senza dare colpe. Con un'osservazione: «La strada non sembra pericolosa e quindi è stata una fatalità. Piuttosto che polemizzare sulle tappe bisognerebbe rivedere il numero di partecipanti: con meno competizione un corridore rischierebbe meno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ACCORDO

PARTITE TRUCCATE? BLATTER VARA L' DEL CALCIO

SEPP BLATTER 75 ANNI
STRINGE LA MANO A RONALD
NOBLE 55 SEGRETARIO
GENERALE DELL'INTERPOL

Task force di Fifa e Interpol: avrà base a Singapore, dove c'è il centro della corruzione

DAL NOSTRO INVIATO
A ZURIGO (SVI)
FABIO LICARI
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Se quasi due milioni di dollari sono andati ad arbitri e giocatori corrotti per combinare 300 partite - lo rivela un'indagine in corso in Germania - quanti soldi sporchi erano davvero in ballo? Miliardi forse? Se una misteriosa organizzazione di Singapore, irrintracciabile naturalmente, non avesse esagerato inventandosi due amichevoli in Turchia decise da sette rigori, scatenando così Fifa e polizia, quanti altri tornei «finti» si svolgerebbero adesso? La lotta contro scommesse illegali e partite truccate è lunga, difficile e, avvisa Blatter seriamente, «minaccia futuro e credibilità del calcio». Ma da ieri la guerra è dichiarata: a Zurigo è stato firmato un accordo storico tra Fifa e Interpol. Un programma decennale non solo di investigazione, anche di educazione di arbitri e giocatori, che alle ricche casse di Zurigo costerà 20 milioni di euro. Ma è in gioco molto di più.

Una Fbi del calcio

Può sembrare una manovra pre-elettorale, le presidenziali Fifa sono tra 22 giorni, Blatter contro Bin Hammam: è invece il risultato di una battaglia cominciata nel 2007 con la creazione del sistema «early war-

ning» che segnala flussi di giocate strane. Ma il sistema, aggiunge il «boss», «pur avendo garantito buoni risultati era troppo piccolo. E non c'è futuro per il calcio, se le partite sono decise prima». Con l'Interpol - il vecchio progetto di Platini diventato realtà - le indagini saranno su scala mondiale (188 i Paesi membri) e più professionali: ma non basterà senza la collaborazione di polizie e governi. «La Fifa ha tutto, anche giudici. Ha bisogno di arbitri professionisti e ben pagati. Ma non può intervenire nelle leggi penali», ricorda Blatter che annuncia a sorpresa la nascita di una «intelligence» interna, con membri del dipartimento legale e della sicurezza: una Fbi del calcio insomma.

Tutto da Singapore

Non solo. Al Congresso Fifa saranno approvate nuove regole che renderanno più difficile - impossibile no, è troppo - organizzare tornei finti. Il pro-



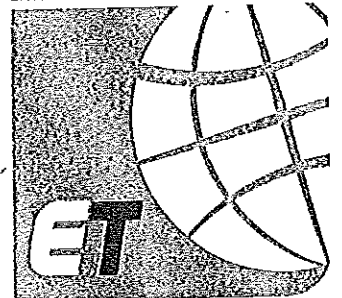
**Nel mirino
dei criminali
il calcio minore,
con poca gente
e senza tv**

blema è un altro, spiega Ronald Noble, segretario generale dell'Interpol: «Con internet oggi si può scommettere in pratica durante tutta la partita e su ogni evento. Un sistema a basso rischio: sanzioni minime e alti profitti. Il motore è a Singapore e, proprio per questa ragione, il nostro centro operativo sarà lì». Noble, firmato l'accordo, rivela che prima di Sudafrica 2010 un'indagine segreta tra Cina, Malesia, Singapore e Thailandia ha portato a 5.000 arresti per un giro di scommesse di 2 miliardi di dollari.

Anche la Champions

L'altro problema, spiega Noble, «è che il calcio ad alto livello è più pulito»: è il calcio minore, quello lontano dai riflettori, che attira le organizzazioni criminali. «Cercano incontri di basso profilo, senza tv e con pochi spettatori», rivela Chris Eston, il numero uno della sicurezza Fifa, ex dirigente Interpol, che aggiunge: «Il calcio è vittima della sua popolarità, però vinceremo». Ma anche lassù tra i campioni qualcosa non quadra: l'indagine tedesca rivela che ci sono 24 gare di alto livello, tra cui una di gruppi di Champions, qualche prelieve e diverse di Europa League sulle quali si sta investigando. Freidhelm Althans è il responsabile: «In Germania si arriva fino alla quarta serie, in altri posti, tipo i Balcani, i casi riguardano i grandi campionati. Abbiamo già 29 arrestati, ma non posso far nomi». In Europa ci sono due filoni: questo tedesco, a Bochum, e uno ancora più grosso, in Finlandia. Ma la cosa che fa più paura è che tutto questo è «solo la punta dell'iceberg».

EXTRATIME - 10 MAGGIO 2011



MARTEDÌ 10 MAGGIO 2011
LA GAZZETTA DELLO SPORT

RICORSO SUI DIRITTI TV

Lega, le big ora vogliono stoppare il Consiglio

MAURIZIO GALDI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ROMA ● Un ricorso urgente presentato da Milan, Inter, Juventus, Roma e Napoli all'Alta corte di giustizia presso il Coni, l'obiettivo è rendere vano il consiglio di Lega in programma per domani e nel quale si sarebbe dovuto dare seguito alla delibera, approvata dalle quindici «piccole» (o dai «peones», come è rimasto nei verbali), e che fissava i criteri con i quali tre istituti demoscopici avrebbero dovuto attuare le ricerche per la ripartizione di circa 200 milioni in base ai «bacini d'utenza». Il ricorso, in attesa che la Corte di giustizia federale (Cgf) pubblici le motivazioni della sua sentenza, è stato presentato per chiedere immediatamente un'ordinanza che blocchi quella delibera (già impugnata e dichiarata dalla Cgf legittima). Intanto le quindici avevano già scritto al presidente della Lega Maurizio Beretta affinché desse seguito alla delibera senza attendere l'assemblea del 16.

Vicenda giallorossi Insomma una battaglia senza esclusioni di colpi e che vede anche la delicata posizione della Roma, rappresentata attualmente in Lega dalla presidente Rosella Sensi, che ha scelto di stare con le big. Il nuovo proprietario, DiBenedetto, attende chiarimenti da Roma 2000, visto che dalla ripartizione dei proventi «sponsorizzata» dai quindici club i giallorossi potrebbero guadagnarci, anziché perderci.

MARTEDÌ 10 MAGGIO 2011
LA GAZZETTA DELLO SPORT

ASSEMBLEA TOMMASI SI INSEDIAMO, CAMPANA PRESIDENTE ONORARIO

L'Aic apre sul secondo extra Ue

Dialogo con la A, ma si punta a ridurre il flusso di giovani stranieri nei vivai

MARCO IARIA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MILANO ● L'Aic apre al secondo extracomunitario, reclamato a gran voce dalla Serie A. Perché, secondo il nuovo presidente Damiano Tommasi, il problema dei problemi non è uno straniero in più o in meno nel massimo campionato (ora il limite è di un ingresso a

squadra), ma l'enorme flusso di giovani extra Ue mai tesserati per una federazione estera che fanno lievitare la quota di giocatori stranieri in Italia a oltre un migliaio. «Complici le falle nell'articolo 40 delle Noif», che l'Aic chiederà di modificare. Giovedì a Roma in Figc, sotto il coordinamento di Demetrio Albertini, si apre un tavolo di lavoro sulla crisi dei nostri vivai. L'Assocalciatori, che ieri in assemblea ha ufficializzato il passaggio di consegne tra Sergio Campana (nominato presidente onorario) e Tommasi, vuole provare a rimettere in discussione le normative adottate per la valorizzazione dei giovani (come gli incentivi ai club). «Bisogna verificare — anti-

cipa l'ex mediano della Roma, che domenica ha vinto il campionato di 2ª categoria col Sant'Anna d'Alfaedo — se hanno funzionato».

Stipendi Le categorie inferiori soffrono molto e c'è la necessità di rimpolpare il fondo di garanzia. Il vicepresidente Calcagno spiega: «In Lega Pro 12-15 club sono in ritardo con le scadenze degli stipendi; in B qualche società; in A, rientrato il caso Bologna, nessuna». Tommasi, per una forma di rispetto, delegherà Campana a firmare l'accordo collettivo con la A: «Cerchiamo di sopportare questi rinvii — dice Campana —, l'accordo è pronto da tempo. Mi auguro che si faccia la prossima settimana».

MARTEDÌ 10 MAGGIO 2011
LA GAZZETTA DELLO SPORT

Torna la staffetta di Miguel tra sport e legalità

ROMA - Il sogno di correre una maratona a Baghdad. La staffetta Mappamondo, la formazione più multietnica della storia. La cena della legalità con i prodotti dei terreni confiscati alla mafia. I corsi per tutte le età e per tutti i gusti dell'Upter Sport. Sono solo alcune delle iniziative che riempiranno da giovedì a domenica lo stadio delle Terme di Caracalla. E' la quarta edizione di Sport Against Violence, un contenitore di eventi fra spettacolo e sport. La manifestazione è patrocinata dalla Presidenza del Consiglio Regionale del Lazio, da Roma Capitale e dalla Provincia di Roma. Venerdì, dopo una mattinata dedicata alle scuole con la 100x1.000 metri di Miguel, toccherà all'associazione Libera: si potrà cenare con il pasta e il vino delle cooperative che lavorano sui terreni confiscati alla mafia. Sabato alle 18 scatterà la 24x1 ora che darà vita a una grande sfida fra i gruppi amatoriali di Roma. Informazioni: www.sportagainstviolence.com www.lacorsadimiguel.it.

Gattuso e Abate triste coro da ultrà «Leo uomo di m....»

Dalla redazione

MILANO - Il video è finito su tutti i siti internet, si riconoscono nitidamente Gattuso e Abate che lanciano il coro: "Leonardo uomo di m...". Brutto, volgare, da voltastomaco, urlato da due giocatori in preda a uno stato d'euforia incontrollabile per lo scudetto appena conquistato, ma pur sempre due professionisti pagati come tali soprattutto quando sono in uno stadio.

Lo stadio è l'Olimpico, Gattuso e Abate sono in mezzo ai tifosi. Ieri Abate ha chiesto scusa: «Quando ho capito di cosa si trattava, mi sono subito fermato. Ho telefonato a Leonardo e gli ho chiesto scusa. A lui devo tanto». Questo però non dovrebbe evitare né a lui né a Gattuso il deferimento. Già, Gattuso. In questa stagione ha messo le mani in faccia a Joe Jordan (altro ex milanista) alla fine di Milan-Tottenham beccando 5 giornate di squalifica dall'Uefa e nel derby, dopo il primo gol di Pato, è passato davanti alla panchina di Leonardo e gli ha espresso direttamente la stessa sintetica opinione sulla sua persona, rilanciata poi dal video. Il Milan, come club, avrebbe fatto volentieri a meno di tutto questo, così come era accaduto nel 2007, per lo striscione in mano ad Ambrosini, "Lo scudetto mettetevelo nel c...", rivolto ai neo campioni d'Italia da chi era appena diventato campione d'Europa. Qualche giorno dopo, Materazzi gli rispose con un altro striscione: "Ambrosini, nel mio c... c'è ancora posto". Un duello di grande stile.

a.pol.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gym in acqua

Walking, bici, yoga o boxe modellare il corpo in piscina

SARA FICOCELLI

Dei quattro elementi, l'acqua è forse quello più "amico" fitness. Un corpo che si allena in mare o in piscina scarica buona parte del peso della forza di gravità (l'acqua è 800 volte più densa dell'aria), si sente più leggero e si muove con facilità. Chi ha problemi di peso ma non vuole rinunciare all'aerobica può dunque optare per un corso di ac-

ti muscolari». E se l'acqua calda della piscina fa bene, quella del mare fa meglio: «L'acqua salata — spiega Zamboni — garantisce una spinta idrostatica diversa, favorendo il galleggiamento. Ma è anche sottoposta a correnti e onde: la consigliereerei più che altro per gli esercizi di puro divertimento».

A proposito di relax e svago in acqua, è sempre più diffusa la tendenza, da parte dei centri benes-

Un percorso di recupero fisico non aggressivo o possibile a qualsiasi età. Ma è sempre meglio farsi consigliare da un istruttore

quagym: otterrà gli stessi risultati ma con meno fatica. «Anzi — spiega il medico sportivo Alessandro Lanzani, responsabile della Scuola italiana di professione fitness — gli esercizi acquatici richiedono all'organismo un consumo calorico medio-alto, tra le 2/300 calorie l'ora per i sedentari e le 8/900 per gli atleti». Anche questo tipo di ginnastica però ha dei limiti. «Il più rilevante sta nella capacità cardiovascolare del soggetto — continua Lanzani — diciamo che l'allenamento in acqua è sicuro dal punto di vista programmatico, ma va somministrato ad hoc da un personal trainer che conosca le caratteristiche della persona».

Le ultime novità a livello di ginnastica acquatica verranno presentate dal 12 al 15 maggio a Rimini Wellness, la kermesse italiana dedicata al fitness: «Uno degli attrezzi più innovativi è il tapis-roulant acquatico — spiega Marco Zamboni, direttore scientifico di Eaa — European Aquatic Association — in plastica, capace di garantire un'ottima scaricabilità in tutti gli esercizi di "walking"

e perfetto per i programmi di recupero funzionale di chi soffre di patologie alle caviglie e al ginocchio». Sempre a Rimini verranno presentate la bici acquatica con regolazione della forza e la bicirecliner, adatta alle acque più basse. «Questi attrezzi sono adatti a tutti — continua Zamboni — l'importante è che l'acqua in cui ci si allena abbia una temperatura di 32°C, adatta a far rilassare i tessu-

sere, a organizzare corsi di acquagym all'interno delle piscine di acqua termale. Ma che differenza c'è tra l'acqua-gym tradizionale e quella fatta nelle sorgenti sulfuree a 37°C? «Il calore dell'acqua termale — spiega Piergiorgio Calcaterra, direttore sanitario di Terme di Saturnia Spa & Golf Resort — e la presenza di gas vasodilatatori come idrogeno solforato e anidride carbonica attivano il microcircolo, la dinamica cardiaca e respiratoria. Sotto il controllo di un istruttore esperto, l'attività aerobica viene stimolata, e le proprietà antiinfiammatorie e decontratturanti favoriscono l'atto motorio».

In acqua si cammina, si pedala, si fa yoga o tai-chi, si danza e si tira di boxe. Una lezione di acquafitness può essere consigliata a qualsiasi età ed è destinata in particolare a chi vuol seguire un percorso di recupero fisico non particolarmente aggressivo: l'acqua nasconde infatti inestetismi, eccessi di peso e difetti in genere. I benefici sono molteplici, dalla stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica alla riduzione dei depositi di lipidi, fino al rinforzo del sistema immunitario e alla riduzione di dolori e tensori e muscolari. Dulcis in fundo, questo tipo di ginnastica fa bene alla sfera emotiva, perché il rapporto con l'acqua infonde fiducia e dona un senso di relax che permette di affrontare la vita con più energia. In acqua dunque si scolpisce il corpo e anche lo spirito. Divertendosi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Repubblica

MARTEDÌ 10 MAGGIO 2011



inter.it

Inter: per una Milano legata alla realtà

Lunedì, 09 Maggio 2011 14:19:47



MILANO - "Il calcio a volte sembra confinato in un mondo di supereroi, inarrivabili. Ma non è così, non può essere così. È per questo motivo che siamo qui oggi, insieme: l'Inter e quattro splendide realtà sociali - Comunità Nuova, Casa della Carità, CSI e Uisp - che agiscono sul territorio milanese, per rinnovare alcuni protocolli di intesa e per crearne anche di nuovi".



Ha introdotto così il direttore strategico nerazzurro, Milly Moratti, l'evento svoltosi stamane allo stadio "Giuseppe Meazza", alla presenza dell'amministratore delegato dell'Inter, Ernesto Paolillo, e dei rappresentanti delle quattro realtà coinvolte, don Virginio Colmegna per la *Casa della Carità*, don Gino Rigoldi per *Comunità Nuova*, Massimo Achini per il *CSI* e Antonio Iannetta per l'*UISP*.

"Il calcio è un catalizzatore di passioni, ma può e deve rispalmarci sulla realtà. Questo vogliamo fare con l'Inter e lo facciamo da tempo - ha spiegato Milly Moratti -. Abbiamo tanto da restituire attraverso la popolarità che ci consente il calcio e unirci a queste realtà del sociale sul nostro territorio è il modo migliore per farlo. Un modo per ripartire insieme e guardarsi negli occhi, a Milano".

Con don Rigoldi di *Comunità Nuova* l'Inter aveva già, e ora rinnova, dei progetti volti ad attività di recupero dal disagio: "Lo sport - ha sottolineato Rigoldi - è un luogo di straordinaria potenzialità educativa, non possiamo dimenticarcelo. E la speranza è che queste attività legate ai giovani, come ad esempio quella tenutasi ieri allo stadio, 'lo tifo positivo', con oltre duemila ragazzi, possano un giorno anche diventare proprie del Comune e non solo di una società di calcio generosa come l'Inter".

Alla *Casa della Carità* è attivo anche un Inter Club, che ha un nome già esplicativo, 'Non violenti per passione'. La società nerazzurra sostiene da tempo progetti di accoglienza con don Colmegna, "perché anche il tifo può trasformarsi in uno strumento di coesione sociale, così come le attività sportive possono costituire un elemento di crescita delle persone e di ricerca anche dell'eccellenza". Non solo, "accogliere - ha sottolineato don Colmegna - vuol dire

conoscere e conoscere significa abbattere le barriere della paura".

Con il CSI l'Inter da tempo supporta le attività degli oratori, che sono "una realtà meravigliosa: mi piace ricordare - ha aggiunto in proposito Milly Moratti - le parole usate da Bruno Pizzul, che una volta ha raccontato che ai suoi tempi gli oratori si chiamavano 'ricreatori', una parola bellissima, perché gli oratori sono in grado di ricreare l'accoglienza, la convivenza". E proprio l'Oratorio Cup, manifestazione sostenuta dall'Inter e nata dall'intuizione di Giacinto Facchetti, cui partecipano 2.500 bambini l'anno, ne è un esempio: "Sono queste le cose che danno speranza: il gioco di squadra, attraverso lo sport avere a cuore il futuro dei ragazzi", ha aggiunto il presidente nazionale del CSI, Achini.

L'UIISP, invece, ha siglato oggi il suo primo protocollo di intesa con la società nerazzurra: sarà "una grande partita da giocare insieme", ha dichiarato il presidente Iannetta.

La firma dei quattro protocolli ha coinvolto anche l'amministratore delegato Ernesto Paolillo, che in questi progetti di sostegno sociale crede fortemente, "perché il calcio non è solo agonismo sul campo, ma anche un linguaggio con cui ogni giorno raggiungere realtà problematiche. Come Inter siamo convinti che si debba dare al territorio molta passione, come il territorio la dà a noi".

Il filo che unisce la singolarità e la diversità di ogni protocollo è dato dal fatto che l'Inter, attraverso ciò che meglio sa fare, ossia il calcio, raggiunge queste realtà sociali. Tutte le azioni specifiche dei singoli progetti partono dal calcio; calcio come strumento educativo, come sostegno, come premio, come stimolo, come reinserimento. Un calcio con il cuore.

"Una grande opportunità quella di oggi, ma per l'Inter: oggi, e anche domani, insieme per rompere la paura", ha concluso Milly Moratti.

Ufficio Stampa

Foto e contenuti sono riproducibili da agenzie, giornali e siti internet, con l'obbligo di citare la fonte 'inter.it' e con l'espresso divieto di cederli a terzi a qualsiasi titolo nonché di utilizzarli a fini commerciali, promo-pubblicitari e/o di lucro.