

SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

28/04/2010

ARGOMENTI:

- Vivicittà in Libano: piccoli maratoneti per la pace
- Bici: la prima Giornata Nazionale della Bicicletta; dal 2011 casco obbligatorio per i ciclisti (2 pagg.)
- Carcere: l'attività motoria aiuta la rieducazione
- Uisp sul territorio: a Parma si corre nel verde con il trail running Uisp

Home > Sala Stampa > Archivio Notizie > Approfondimenti > Cooperazione: Libano, piccoli maratone per la pace

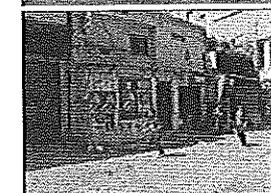
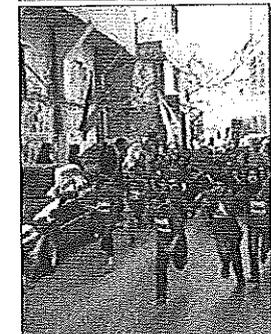
■ Cooperazione: Libano, piccoli maratone per la pace

26 Aprile 2010

Minimaratone nei campi profughi palestinesi in Libano, Siria ed a Gerusalemme Est per promuovere la pace e il dialogo attraverso lo sport. L'iniziativa, che si è svolta il 18 aprile scorso, è stata sponsorizzata dalla Cooperazione Italiana, dalla UISP e dall'UNRWA (agenzia ONU per i rifugiati palestinesi), ed è stata gemellata con l'edizione italiana di Vivicità, importante evento sportivo di massa pensato e promosso da UISP che ogni anno raccoglie più di 70.000 persone in tutta Italia.

Sono stati coinvolti cinque campi palestinesi in Libano, e due in Siria e Gerusalemme ed hanno partecipato 3000 ragazzi dai 9 ai 15 anni, che hanno corso per tre chilometri.

L'iniziativa delle piccole maratone nei campi rifugiati palestinesi è parte di un più ampio progetto di attività socio-ricreative e sportive e di riabilitazione e costruzione di spazi per lo sport che la Cooperazione Italiana sta sviluppando in Libano dal 2007. L'ultima realizzazione in ordine di tempo una palestra, costruita seguendo standard internazionali, che è stata inaugurata lo scorso 31 marzo nel campo di Rashidyeh nel sud del Libano.



[Link](#)

UNRWA

ROMA ● Una pista ciclabile invasa da donne, uomini e ragazzi in via del Corso a Roma, una lungo corso Buenos Aires a Milano, una in via Caracciolo a Napoli e poi Torino, Napoli, Palermo fino ai medi e piccoli comuni. E poi parcheggi attrezzati per le biciclette, ovunque.

Un sogno vero? Un tentativo per dare una svolta (piccola o media, lo vedremo nei prossimi mesi) alla mobilità sostenibile nel nostro Paese arriva dalla prima «Giornata Nazionale della Bicicletta», voluta dal Ministero dell'Ambiente in collaborazione con altre realtà istituzionali e ambientaliste. Il «Bici Day» si svolgerà domenica 9 maggio, il giorno dopo la partenza del Giro d'Italia da Amsterdam (Olanda), e vedrà in prima linea i comuni. Finora hanno aderito in 1.200: si punta a quota 2000.

Paragoni e Giro «Provo un po' di invidia e rabbia quando in capitali del nord Europa, e con un clima spesso proibitivo, la bicicletta è il mezzo più usato e rispettato» ha detto il ministro dell'Ambiente, Stefania Prestigiacomo. Al «Bici Day» non poteva non portare il suo apporto il Giro d'Italia, con il direttore Angelo Zomegnan. La corsa della Gazzetta porta in dote i 477 comuni toccati durante le tappe. Ma il Giro, che richiama almeno 5 milioni di appassionati sulle strade, lascia anche emissioni di Co2. E quindi, per compensarle, il mi-

Giro più ambiente Dalla maglia bianca ai boschi d'Italia

Il ministro Prestigiacomo lancia la Giornata della bici e sponsorizza la casacca dei giovani

Per compensare le emissioni di Co2, nasce il «Progetto Green»: alberi nei parchi di Gargano, Cilento e Cinque Terre

nistero dell'Ambiente sosterrà il «Progetto Green» del Giro, contribuendo alla piantumazione di alberi nei Parchi del Gargano, del Cilento e delle Cinque Terre. Una corsa a impatto zero, con l'intervento tecnico di LifeGate.

Non finisce qui. Il Giro andrà oltre, perché la maglia bianca, intitolata a Candido Cannavò e riservata ai giovani (nati dal 1 gennaio 1985), porterà sul petto il logo della «Giornata Nazionale della Bicicletta».

Una maglia a testa è già nella bacheca di due ex corridori

che i 25 anni li hanno superati da un pezzo: Mario Cipollini e Paolo Bettini, che sono stati i testimonial dell'iniziativa. «Ho due bimbe che praticano il nuoto, ma che spesso rubo all'acqua e mi porto in bici negli angoli più belli di Lucca», ha detto Cipollini.

«Anch'io ho una bimba che un po' di tempo fa mi ha chiesto: "Babbo, mi togli le rotelline che almeno vinco come hai fatto tu?". L'ho accontentata ed è andata subito come un treno. La bicicletta è libertà, provatela e ve ne innamorerete», ha aggiunto Bettini.

Numeri e idee Ad oggi sono 2400 i chilometri di piste ciclabili nel nostro Paese, «raddoppiati dal 2000 al 2007» ha detto la Prestigiacomo, che pensa al recupero anche di vecchie tratte ferroviarie ormai in disuso. Stanziamento di 2 milioni di euro. Un esperimento già re-

alizzato a Siracusa, la città del ministro: un tratto di 8 km lungo il mare, liberato da vecchia ferraglia e consegnato ai cittadini delle due ruote. E' pronto un disegno di legge per un bando che stanziava 14 milioni per i comuni e gli enti gestori di parchi nazionali e regionali per i progetti di bike sharing.

E alla fine non poteva mancare il colpo ad effetto. Con la consegna al ministro di una bicicletta. Indovinate un po' di che colore? Ma blu, come le tante discusse auto di rappresentanza.

GAZZETTA dello SPORT

28 - 06 - 2010

Casco obbligatorio per i ciclisti ma dal 2011

ROMA — Potrebbe scattare non subito ma dall'inizio del prossimo anno l'obbligo di indossare il casco per chi va in bicicletta. La data precisa sarà fissata forse già oggi dalla commissione Lavori pubblici del Senato ma l'idea, condivisa, è quella di dare un certo periodo di tempo ai ciclisti per adeguarsi alla novità.

Sembrano sfumare, invece, le novità per i motociclisti. Sono stati ritirati gli emendamenti che rendevano obbligatorio il cosiddetto abbigliamento speciale, come i guanti ed il casco integrale. Saranno invece votate oggi le proposte sul paraschiena per le moto sopra i 350 cc e sul seggiolino per i bambini. Ieri ok alle multe per le minicar truccate, alla patente professionale per gli autisti delle auto blu, ed alle pene alternative al carcere per chi guida in stato d'ebbrezza o sotto l'effetto di droghe.

Favorevole

Un passo di civiltà verso la sicurezza

di MAURIZIO DONELLI

Dunque secondo il nuovo Codice della strada anche chi va in bicicletta sarà obbligato a indossare il casco. Ovviamente l'opinione pubblica si è subito divisa tra favorevoli e contrari. Perché i ciclisti, diversamente dagli automobilisti e dai motociclisti, hanno da sempre potuto godere di una certa immunità. Pur avendo l'obbligo di rispettare le norme sul traffico. A chi pedala (magari una minoranza tra tutti quelli che lo fanno, per carità; ma pericolosa e inaccettabile) viene concesso di viaggiare contromano, sui marciapiedi, passare con il rosso, trasportare anche due bambini alla volta e parlare al cellulare. Comprensibile. La bici è pulita. È politically correct. Ma in un mercato come quello delle due ruote a pedali (nel 2003 se ne vendevano 1.300.000 l'anno, oggi due milioni) in notevole crescita, è giusto fare un passo civile in direzione della sicurezza. Il casco obbligatorio è quindi un'importante novità. Ma non deve rimanere isolata. E dato per scontato che ogni bici dovrebbe avere la targa per poter identificare l'eventuale trasgressore, sembrano ormai maturi i tempi per applicare anche ai ciclisti altre regole, come l'obbligo di contrarre una polizza assicurativa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contrario

E allora uno scafandro per i pedoni sulle strisce

di STEFANO MONTEFIORI

Casco obbligatorio per chi va in bicicletta. E perché non uno scafandro per i pedoni sulle strisce? O ginocchiere da hockey per chi si dedica ai lavori domestici? Certe pseudo-libertà individuali vanno repressi, non c'è dubbio: quella di mettersi al volante ubriachi, di guidare a 200 all'ora, di imporre il fumo della sigaretta al vicino di ristorante. Ma i ciclisti? I maleducati che salgono sui marciapiedi vanno puniti con una multa. Bene. Gli altri non meritano altre sanzioni: già provano a tenere la destra, e vengono insultati dagli automobilisti; si spostano nella corsia dei mezzi pubblici (quando c'è) e sono maltrattati dai clacson degli autobus; lo scampanello isterico del tram che chiede strada non è più piacevole. Noi ciclisti non siamo poi così antipatici: d'accordo, non stiamo salvando l'ambiente. Proviamo solo a goderci, soprattutto in primavera, un piccolo piacere. Indosseremo volentieri il casco quando lunghe e capillari piste ciclabili ci faranno pedalare troppo forte.

© P. RIPRODUZIONE RISERVATA

CORRIERE della SERA

28 - 21 - 2010

Attività motoria in carcere

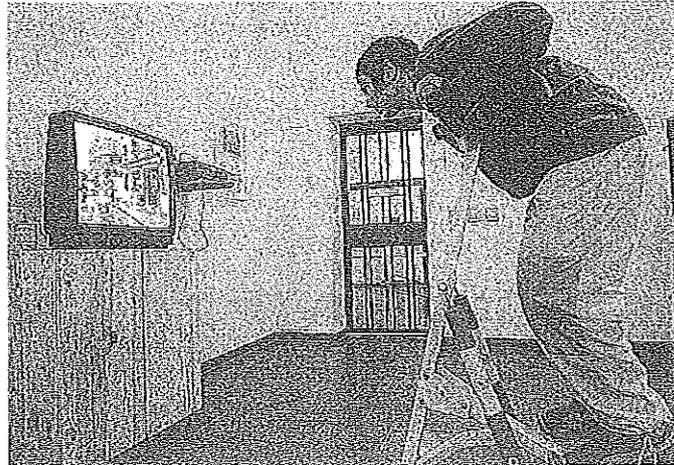
La rieducazione passa da qui

MABEL BOCCHI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Cinque soli giorni di carcere sono sufficienti a provocare nel recluso claustrofobia, irritabilità, apatia, estraniamento. Questi i disturbi psicologici più evidenti, secondo una recente indagine del Dipartimento dell'Amministrazione penitenziaria.

Il libro «Un quadro ulteriormente aggravato dalla costante presenza di situazioni di stress, ansia e depressione, una trilogia che si evidenzia sempre a livello somatico – precisa Ario Federici, docente di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Urbino, autore del libro «L'attività motoria nelle carceri italiane» – che va a sommarsi ai danni provocati dalla mancanza di movimento propria di chi è costretto a passare 22 ore al giorno in una cella di tre metri per due. Questo micidiale nubio produce la cosiddetta "sindrome ipocinetica", che ci consegna una persona sfibrata, ipotonica, astenica, con varie alterazioni a carico dell'apparato locomotore, cardio-respiratorio e metabolico. E se con il passare del tempo è destinata a divenire verosimilmente ipertesa, obesa, diabetica e



Basta ginnastica improvvisata in carcere, ora un vero programma ANSA

cardiopatica, nell'immediato si ritrova a combattere contro lombalgie, dolori cervicali, articolari e tutti quei disturbi strettamente collegati alla diminuita capacità funzionale di cuore e polmoni».

Ciotti La società riceve dopo il periodo di reclusione, come evidenzia don Luigi Ciotti nella prefazione del libro «una persona ammalata, avvilita e incattivita, anziché responsabilizzata e cosciente, capace a sua volta di restituire positività».

Fossombrone Il lavoro di Ario Federici, partendo proprio da

questi presupposti, descrive l'esperienza che sta conducendo nella casa di reclusione maschile di Fossombrone, grazie al contributo volontario degli studenti dell'ateneo urbinato.

«Proprio per evitare di reinserire nella società persone che don Ciotti descrive senza mezzi termini come "depositi di vite a perdere", abbiamo avviato nel 2002 un progetto (n.d.r. frutto di una convenzione stipulata a zero impatto economico tra la Casa di Reclusione e la Facoltà di Scienze Motorie) finalizzato a ridurre al minimo gli effetti devastanti dell'ozio e dell'inattività sul fisico e sulla

mente dei detenuti. La nostra area trattamentale, tre turni settimanali di due ore l'uno, si sviluppa al momento soprattutto su tre protocolli che mirano a trattare ansia, cervicalgia e lombalgia.

«L'attività motoria è sempre preceduta – precisa Federici – da visite mediche, psicologiche e da un approccio terapeutico finalizzato a modificare lo "stile detentivo", che si può riassumere in: evitare l'inattività nelle 22 ore di cella, eseguire esercizi di stretching, assumere posture corrette, avere una particolare attenzione nei confronti di ciò che si mangia, raggiungere la consapevolezza di ciò che si fa. Una volta superata questa prima fase, si passa al lavoro vero e proprio "sul campo". Ma l'aspetto più interessante del nostro progetto è la tavola riassuntiva, composta al massimo di cinque – sei semplici esercizi, che consegniamo individualizzati a ciascun partecipante, in modo tale da garantire la continuità del lavoro indispensabile per ottenere risultati. Le risposte positive, ad oggi, sono state parecchie ed evidenti. Spariti o di molto ridotti mal di schiena, dolori cervicali e articolari, ansia e depressione».

Conclusione Quello sperimentato nelle Marche può essere un modello vincente per tutta l'Italia che sviluppa e potenzia l'attività motoria all'interno dei penitenziari, istituzionalizzando la figura dell'educatore fisico come componente stabile del trattamento rieducativo.

GAZZETTA dello SPORT

28 - 06 - 2010

50

Oltre 20.000 voli
a meno di 50 euro a/r

Cerca tutte le offerte **Vola50**

Qualche esempio?
Londra, Parigi, Barcellona, Berlino, Dublino...
E inoltre tante rotte per volare in Italia

QuotidianodelNord

Notizie quotidiane 24 ore su 24 online dal 1999

Google Analytics
Nel 2009 oltre
236.000 visitatori unici



www.regionedigitale.net

Stato della Emilia-Romagna

HOME EMILIA ROMAGNA VENETO/NORDEST LOMBARDIA/NORDOVEST TOSCANA/MARCHE ITALIA POLITICA ECONOMIA

WEB ARCHIVIO LIVE BOX

Con il Trail running si corre nel verde

MARTEDÌ 27 APRILE 2010 16:25 Notizie - Parma



CONDIVIDI

(Sesto Potere) - Parma - 27 aprile 2010 - Correre nel verde, nel pieno rispetto dell'ambiente. È questa la filosofia di fondo delle sei manifestazioni di Trail running, coordinate da Provincia e Uisp Parma, che si terranno nel Parmense da maggio fino a ottobre. Gare che si svolgeranno in zone diverse del territorio ma che sono unite dalla volontà di valorizzare i sentieri appenninici e di dare agli appassionati di questa disciplina non solo un'offerta di tipo sportivo, ma anche turistica: i partecipanti potranno infatti scoprire e visitare il Parmense, con tutte le sue bellezze, dal paesaggio alle eccellenze enogastronomiche, dalla storia alla cultura.

Si parte il prossimo week end, 1 e 2 maggio, con "The abbots way", la corsa da Pontremoli fino a Bobbio che attraversa la Val Taro e la Val Ceno, poi il 9 maggio lo "Strafuso Trail Running", 16 km da Scurano fino al Monte Fuso, il 27 giugno il "Trail dal pan e Furmai" a Pellegrino Parmense, il 18 luglio il "Trail dei Nove Ponti" a Parma, il 25 luglio il "Trail delle Corti" da Monchio a Prato Spilla e infine il 12 ottobre il "Tartufo trail" a Calestano.

"Le persone che parteciperanno a queste gare non avranno solo l'opportunità di praticare una "nuova" disciplina sportiva ma anche di conoscere tratti inediti del nostro Appennino, dalla via degli Abati al monte Fuso, dalla zona di Calestano a Prato Spilla - ha affermato l'assessore provinciale allo Sport Gabriella Meo, presentando il calendario delle iniziative questa mattina al Parma Point -. È importante sottolineare che in occasione delle sei manifestazioni non arriveranno solo gli atleti ma in Appennino ci saranno anche le loro famiglie: anche questo è un modo per valorizzare e promuovere la nostra montagna."

"Grazie a queste iniziative riusciamo a portare l'attività sportiva all'interno del nostro territorio riuscendo così a sfruttare tutte le sue peculiarità, dalla sentieristica fino ad arrivare all'enogastronomia - ha detto il direttore di Uisp Comitato Provinciale di Parma Andrea Casella, che ha aggiunto: "Normalmente quando si pratica attività sportiva si presta poca attenzione all'ambiente, in queste gare invece la sostenibilità è il nostro primo obiettivo".

L'ecosostenibilità sarà quindi la parola chiave di tutte le corse: si utilizzeranno ad esempio solo acqua potabile degli acquedotti locali, bicchieri e posate biodegradabili, prodotte con amido di mais. E ancora, chi getterà per terra carte lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e al termine della competizione verrà ripristinato lo stato ambientale originale.

I percorsi saranno tracciati per il 90% su terreno naturale, sentieri, carraie e strade bianche e saranno solo per il 10% su asfalto. Inoltre, non si tratterà di percorsi solo di montagna, ma saranno anche sviluppati nei parchi cittadini, nei parchi naturali, nelle goleni dei fiumi, sulle spiagge, e comunque in ambienti naturali.

Il calendario provinciale si aprirà sabato e domenica prossima, 1 e 2 maggio, con "The abbots way", la marcia sportiva e culturale lungo la via degli Abati, giunta alla terza edizione e organizzata dall'associazione "Lupi d'Appennino". "Si andrà da Pontremoli a Bobbio, passando per la Val Taro e la Val Ceno - ha spiegato il presidente di "Lupi d'Appennino" Elio Piccoli -. Il percorso di 125 chilometri e 5500 metri di dislivello ha richiamato quest'anno ben 300 persone, il massimo consentito per motivi di sicurezza: un grande traguardo visto che nella scorsa edizione hanno partecipato 150 corridori e solo 40 nel 2008."

Dei 300 gareggiatori, 120 seguiranno la "Tappa Unica" e 180 la "Tappa Doppia". I partecipanti potranno infatti scegliere la classica "Tappa Doppia" in due giorni, "il Twin Team", da fare in coppia dimezzando i 125 chilometri con il proprio compagno, e, novità di questa terza edizione, la "Tappa Unica": 125 chilometri continuati, con la corsa che per 60 chilometri si svolgerà anche in notturna, con l'obbligo dell'uso della lampada frontale.

Le sei gare inserite nel calendario provinciale Trail running saranno identificate con un unico marchio, ideato ad hoc da Provincia e Uisp di Parma.

Nel corso della presentazione al Parma Point sono intervenuti anche Patrizia Raggio dell'associazione "Il cammino Valceno", Luciano Allegri della Comunità montana delle Valli del Taro e del Ceno e Giancarlo Ceci del Coni, che hanno voluto sottolineare l'importanza che iniziative come queste rivestono non solo nell'avvicinare tante persone alla pratica sportiva ma anche nel valorizzare l'Appennino. Iniziative rese possibili solo grazie alla collaborazione di tante realtà: dagli enti alle associazioni di categoria, alle associazioni di volontariato.

Copyright © 2010 Sesto Potere soc. coop. - tel 0543.77.47.13 - fax 0543.75.12.80 - P.IVA e C.F. 02707960403 | Web by: Tinfo srl |

kijiji
di Yamaha

VUOI VENDERE
LA TUA MOTO?



PUBBLICA
IL TUO
ANNUNCIO
SU KIJJI!