SPORTCLUB

YOUR LIFESTYLE MAGAZINE

APRILE 2023 - Foto Giampiero Sposito/FITP

GRANDE ATTESA PER L'80ESIMA EDIZIONE DEGLI INTERNAZIONALI D'ITALIA

TUTTI IN PIEDI PER I NOSTRI RAGAZZI

N. 181

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

sportclubonline

sportclubonline

GUARINO

Guarino Roma, Via Po 96 · **Guarino Porto Cervo,** Promenade du Port · **Guarino Poltu Quatu,** Piazzetta Costa Smeralda · **Guarino Porto Rotondo,** Grand Hotel Abi D'Oru***** Località Golfo di Marinella · **Guarino Maldive,** Emerald Maldives Resort Spa ***** Fasmendhoo Island, Raa Atoll, Maldives.

Web: guarinostore.com Facebook: Guarino Roma Instagram: guarinostore WhatsApp: +39 345 170 3426

TUTOR + METODO ESAME SUPERATO

cepu.it

SEI ALLE PRESE CON UN ESAME DIFFICILE?

Affidati a Cepu e scopri la formula del successo all'università.

Nei Centri Studio Cepu:
› hai un tutor personale che ti guida nello studio
› trovi il metodo di studio migliore per te
› segui un programma personalizzato
› ti prepari in modo completo ed efficace

VEDRAI CHE RISULTATI!

Per informazioni

CEPU®

ROMA
via Nomentana 77
via delle Montagne Rocciose 60

800 33 11 88

Recupera gli anni persi

DIPLOMATI!

Con Grandi Scuole puoi recuperare materie e anni scolastici, anche più anni in uno, per conseguire subito il diploma. I servizi Grandi Scuole sono attivi per le scuole medie inferiori e **per tutti gli indirizzi di studio** delle superiori. Lezioni in miniclassi e individuali, anche online. E ricorda: **con Grandi Scuole sei promosso o ripreparato.**

PER INFORMAZIONI

Grandi Scuole®

ROMA
via della Ferratella in Laterano 25
via delle Montagne Rocciose 60

800 22 77 00
www.grandiscuole.it

POTENTE. ELEGANTE. DIVERTENTE.

TRIUMPH

FOR THE RIDE

SPEED TWIN 900: VIENI A CONOSCERLA DA TRIUMPH ROMA GRA.

Da oggi è nostra Modern Classic più venduta si evolve con uno stile ancora più affascinante e dettagli premium. Prestazioni esaltanti e guida comunicativa la rendono una moto ancora più elegante e comoda.

SPEED TWIN 900

TRIUMPH ROMA GRA Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma T. 06/94534080 - info@triumphroma-gra.it - http://www.triumphroma-gra.it

SOMMARIO

10	ROMA CAPITALE	32	CURIOSITÀ	74	SPORT & FINANZA
12	COVER	36	EQUITAZIONE	76	MILLENNIALS
18	TENNIS	40	NAUTICA	78	MARKET RESEARCH
20	CINEMA	44	FIAMME ORO	80	CARDIOLOGIA
24	RACE FOR THE CURE	50	CANOTTAGGIO	81	OCULISTICA
28	PEOPLE	55	PADEL CLUB	82	FITNESS

Sport Club
via Morlupo, 51 00191 Roma
tel. 393.3270.621
www.sportclubonline.it
info@sportclubonline.it

Sport Club – Anno XX – n. 181
APRILE 2023
Reg. trib. di Roma n. 591/2004
del 30-12-04

Direttore responsabile
Luigi Capasso
direttore@sportclubonline.it

Art Director
Valeria Barbarossa
redazione@sportclubonline.it

Hanno collaborato
Valeria Barbarossa, Marcel Vulpis, Elena Oddino, Carlo Ferrara, Marco Oddino, Gabriele Ferrieri, Travel 365, Ufficio Stampa Presidenza Regione Lazio, Mr. Padel Paddle, Giacomo Esposito.

Pubblicità
Agenzia Nazionale
Marketing Xpression
Via della Giustiniana, 959
00189 Roma
Marco Oddino
m.oddino@mktgx.com
Tel. 335 6684027

Pubblicità
Agenzia Locale
Governale ADV
di Giuseppe Governale
Media&Communication
Via Bernardo Blumestihl 19
00135 Roma
Tel. 06.89020451 – Cell.335.8423911
governale@governaleadv.it

Fotografie
Luca d'Ambrosio

Stampa
CIERRE & GRAFICA – Roma
Finito di stampare nel mese di
APRILE 2023

Salvo accordi scritti o contratti di cessione di copyright, la collaborazione a questo periodico è da considerarsi del tutto gratuita e non retribuita. In nessun caso si garantisce la restituzione dei materiali giunti in redazione.

Sport Club – Free Press Italia
www.sportclubonline.it

sportclubonline sportclubonline @SPORTCLUBonline

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

NEL CUORE DEL QUARTIERE PRATI - APERTO TUTTI I GIORNI DALLE 6:30 ALLE 1:30

Caffè Portofino
Gelateria Enoteca Bistrot

Il luogo giusto per ogni occasione.

Campagna pubblicitaria realizzata da *Be Different Magazine* per Caffè Portofino | Ph: **Andrea Laureani** | Model **Maristella Burchetti**

CAFFÈ PORTOFINO ROMA - PIAZZA COLA DI RIENZO, 116 - +39 06 3211.0837 www.caffeportofino.it

A cura di Alessandro Onorato
Assessore ai Grandi Eventi, Sport, Turismo e Moda

TORNA IL GRANDE TENNIS

In occasione degli Internazionali, Roma si prepara ad accogliere oltre 300 mila turisti

Più tennis, più giorni di grande spettacolo, più spettatori e maggiori ricadute sull'economia turistica e sull'indotto di tutta la città. E' il risultato dell'upgrade degli Internazionali BNL d'Italia, fortemente voluto dalla Federazione Italiana Tennis e Padel e che Roma Capitale ha incoraggiato. Per l'80° edizione, che ospiteremo dall'8 al 21 maggio, raddoppieranno infatti sia le giornate di gara - passando da una settimana a due - sia i giocatori ai nastri di partenza, che raggiungeranno per la prima volta il record di 96 partecipanti nei tornei maschile e femminile. Nelle passate edizioni erano 54. Un grande evento internazionale non più circoscritto al complesso del Foro Italico, ma diffuso e promosso in tutta la città. Tante le iniziative di partecipazione e promozione. Il sorteggio dei tabelloni sarà uno spettacolo unico in piazza di Spagna; ci saranno Notti Bianche del tennis in centro in collaborazione con le associazioni del commercianti e una promozione negli alberghi; verranno organizzati dei challenge per l'allestimento delle vetrine dei negozi in modo da generare momenti di vera partecipazione. Personalizzeremo con la comunicazione del torneo i dieci ponti simbolici del centro città e altre piazze nei singoli quartieri. Tutta Roma verrà coinvolta in questo appassionante evento sportivo con una promozione a 360 gradi nelle metropolitane, nelle stazioni, nelle radio e sui social istituzionali. Importanti ricadute si registreranno anche sul fronte turistico ed economico. A poco meno di un mese dall'inizio del torneo, i biglietti venduti sono già il 50% in più dello scorso anno. Di questi, quasi il 25% è stato acquistato da cittadini stranieri, che arriveranno da 86 diversi Paesi del mondo con prevalenza da Usa (3,6%), Gran Bretagna (3%), Grecia (1,8%) e Polonia (1,7%). Nel 2022 ci sono stati 235 mila spettatori e a Roma, durante la settimana del torneo, abbiamo registrato il 90% di occupazione delle strutture alberghiere. Con una ricaduta economica che Ernest&Young ha quantificato in circa 285 milioni di euro. Quest'anno batteremo ogni record: puntiamo a superare le 300mila presenze e l'impatto sulla città è stimato in oltre 400 milioni di euro. L'ennesima prova di come i grandi eventi internazionali, il tennis in questo caso, possano diventare una leva per l'economia e l'occupazione cittadina. Il successivo grande appuntamento? L'arrivo del Giro d'Italia di ciclismo in via dei Fori Imperiali, domenica 28 maggio. Anche in quel caso gli occhi saranno tutti puntati sulla Capitale per un evento imperdibile, atteso da tutti gli appassionati di ciclismo e non solo.

Follis.
Scintille di gusto.

Follis è il ristorante con **'uno chef - Daniel Celso - e due anime'**.
Due sale, due atmosfere **'Living'** e **'Slowly'** dove assaporare
la **tradizione** e la **creatività.**

Un viaggio nei sapori locali e del mondo, di **mare** e di **terra**, accompagnati
dai **vini** e **champagne** accuratamente selezionati per l'**ampia cantina.**

Da **Follis** vi attende anche l'**american bar**, dove **la miscelazione** è amore
puro per la ricerca, con una carta dei drink creata ad hoc per preparare
le papille a un **innamoramento... da follis!**

Non perdere il tempo, vivilo da Follis!

www.follisristorante.it

FOLLIS Restaurant Living and Slowly
Via della Torre Clementina, 146 ▪ 00054 Fiumicino (RM)
t 06.39915713 ▪ e info@follisristorante.it

Si apre una nuova era: dall'8 al 21 maggio in programma un'edizione mai vista, la prima con l'upgrade.

c

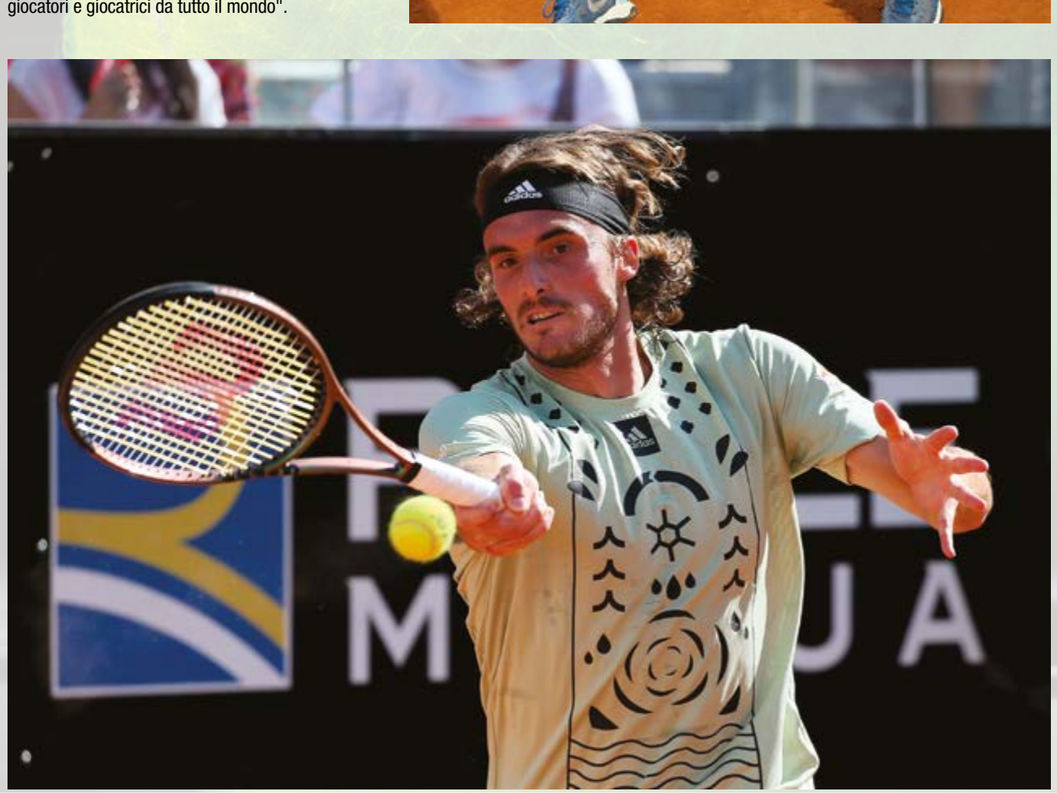
80 ANNI... E GUARDARE AL FUTURO

Ci siamo. La conferenza stampa di inizio Aprile ha riacceso la fiamma della passione degli innamorati della racchetta. Gli Internazionali BNL d'Italia entrano in una nuova dimensione e lo fanno indossando l'abito delle occasioni speciali, trasportati da rinnovato entusiasmo e con la forza di numeri da libro dei record. L'80ma edizione della grande kermesse del Foro Italico, in programma sui campi romani dal 2 al 21 maggio 2023 (comprese le pre-qualificazioni), sarà la prima dell'upgrade, status che regalerà agli spettatori un evento di tre settimane, con due tabelloni che comprendono il doppio dei giocatori e all'interno di un sito più bello e più grande. Le grandi novità del Torneo, partono dal rinnovo della partnership tra FITP e Gruppo BNP Paribas alle novità strutturali del sito, fino alle iniziative in programma prima e durante il torneo... su tutti un'edizione straordinaria del Simposio che si aprirà con l'udienza papale in Vaticano. BNL e FITP rinnovano la loro partnership per il 17° anno consecutivo la BNL, il colosso bancario sarà al fianco della Federazione Italiana Tennis e Padel come degli Internazionali BNL d'Italia. Il gruppo francese da 50 anni sostiene il tennis, e non solamente in Italia. L'accordo è stato rinnovato per altre sei edizioni, con opzione per ulteriori due anni, confermando un impegno che ha permesso al torneo di crescere e di trasformarsi nell'evento di punta del panorama sportivo italiano.
Un super programma di oltre trecento match "Un upgrade che può cambiare ulteriormente la storia del tennis nel nostro paese", il Presidente della FITP Angelo Binaghi aveva accolto così la notizia del salto

di categoria del torneo romano. Con questa nuova formula i campi del Foro Italico si accendono il 2 maggio con le pre-qualificazioni e l'8 con la prima delle due giornate dedicate alle qualificazioni per chiudersi poi, dopo un susseguirsi di emozioni e oltre trecento match, il 21 maggio. Particolarmente ricco il programma del weekend centrale che offrirà tanto tennis agli appassionati: sabato 13 maggio sono in programma ben 40 match (tra cui 16 di secondo turno maschile e 8 di terzo turno femminile) mentre domenica 14 maggio sono pre-

visti 24 match tra cui 16 incontri di terzo turno. Per rispondere alle rinnovate esigenze del torneo, il Foro Italico metterà a disposizione del tennis le chiavi della casa del nuoto. Come avvenuto in passato in occasione dei Mondiali e degli Europei di nuoto – con gli spazi dello Stadio Pietrangeli e del Centrale destinati alle gare di nuoto e nuoto sincronizzato – ora sarà il tennis a usufruire della zona delle piscine. Un restyling imponente che per la prima volta consentirà ai tennisti di accedere nelle aree abitualmente destinate ai nuotatori (spogliatoi, players lounge, palestra, ristoranti e aree relax). All'interno del sito ci sono 17 match-practice courts (il numero 11 e il numero 12 completamente nuovi) e altri 17 sono a disposizione dei giocatori presso 5 prestigiosi circoli romani. Inoltre, grazie alla costruzione di un ponte sospeso (un suggestivo colpo d'occhio che riporta alla mente la struttura presente all'All England Club di Wimbledon), i tennisti potranno passare dall'area delle piscine alla zona loro dedicata all'interno del Centrale ammirando dall'alto la magnifica cartolina del Parco del Foro Italico. Con questa edizione gli Internazionali BNL d'Italia danno inizio ad un processo che entro il 2025 permetterà di equiparare il montepremi del torneo femminile a quello del torneo maschile, consentendo al torneo romano di allinearsi agli altri grandi appuntamenti del circuito. Questo è solo l'ultimo passaggio di un percorso che la FITP aveva iniziato nel 2008, quando, trascinata dai

grandi risultati delle nostre ragazze, gli aveva dato pari dignità con la creazione di un canale televisivo in gran parte dedicato al movimento femminile che non aveva visibilità. Inoltre, dal 10 al 16 luglio il Foro Italico sarà teatro della prima edizione combined dell'Italy Major Premier Padel; per la prima volta, al fianco dei colleghi, scenderanno in campo tutte le migliori padeliste del pianeta. Da mettere in agenda e sottolineare con la matita blu queste date: Sabato 6 e domenica 7 maggio è in programma il Simposio Internazionale 2023, un evento straordinario che si aprirà con l'udienza di Papa Francesco presso la Sala Paolo VI in Vaticano (sabato alle ore 10.30). Nel pomeriggio il lavoro si sposterà sui campi del Foro Italico con relatori di caratura mondiale pronti ad approfondire i temi.
Inoltre, nel corso delle tre settimane del torneo, sarà allestito lo Young Village: l'obiettivo è avvicinare i più giovani. "L'upgrade degli Internazionali Bnl d'Italia è un traguardo storico - sottolinea il presidente Binaghi - che inseguivamo da lungo tempo. E' il riconoscimento più direttamente riconducibile alla grande capacità organizzativa che il nostro movimento ha dimostrato di possedere e di saper mettere in atto. L'upgrade è un risultato che può ulteriormente cambiare la storia del tennis nel nostro Paese e dare una nuova spinta alla crescita di tutto il movimento. Sarà un'edizione mai vista, siamo chiamati, noi e i nostri partner, ad uno sforzo enorme: un Foro Italico rinnovato e ampliato accoglierà nel migliore dei modi giocatori e giocatrici da tutto il mondo".



COVER
#cover

IL FORO ITALICO SI TINGE DI ROSA UN TORNEO FEMMINILE MAI VISTO!

Al Foro ci sarà il ritorno di mamma Svitolina; nel main draw anche Trevisan, Giorgi, Cocciaretto e Paolini

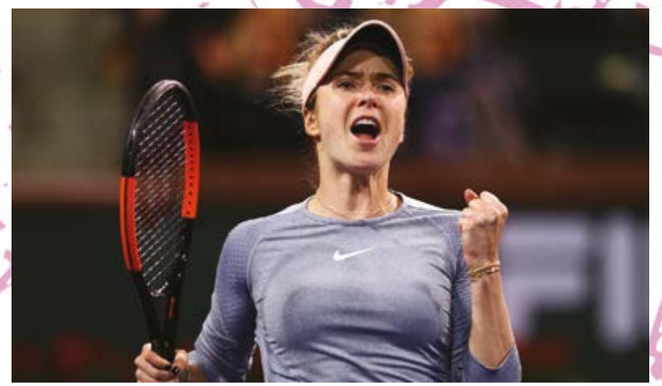
Come quello maschile, anche il tabellone femminile degli Internazionali BNL d'Italia 2023 sarà di altissimo livello: tutte le prime 70 giocatrici del ranking risultano infatti iscritte nell'entry list della prestigiosa rassegna capitolina. A guidare il seeding è la n.1 WTA, nonché vincitrice delle ultime due edizioni, la 21enne polacca Iga Swiatek. Dopo di lei, ci sono Aryna Sabalenka - mattatrice di questo inizio stagione, con 3 finali e 2 titoli tra cui spicca lo slam australiano – e la statunitense Jessica Pegula. A deliziare il pubblico del Foro ci sarà anche la mano raffinata di Ons Jabeur, quarta testa di serie, così come quella della 'maestra' Caroline Garcia (n. 6 del tabellone romano), vincitrice delle ultime WTA Finals di Fort Worth.
Tra le azzurre, sicure di un posto nel main draw, figurano la n.1 d'Italia Martina Trevisan, ottava tennista tricolore a entrare tra le prime 20 della classifica mondiale nell'Era Open, Camila Giorgi (trionfatrice lo scorso febbraio nel 250 di Mérida in Messico), Elisabetta Cocciaretto (fresca vincitrice del WTA 125 di San Luis Potosi) e Jasmine Paolini. Infine, merita menzione speciale l'ex n.3 del mondo, Elina Svitolina, rientrata nel circuito lo scorso 3 aprile nel 500 di Charleston, dopo oltre un anno di assenza dal circuito per maternità : beneficiando del ranking protetto, la 28enne di Odessa farà il suo ritorno a Roma dove ha trionfato due volte (2017 e 2018).

IBI23: CON L'80.MA EDIZIONE SI APRE UNA NUOVA ERA

Gli Internazionali BNL d'Italia spengono 80 candeline. E per l'occasione si rifanno il look. L'edizione che prenderà il via il prossimo 2 maggio (con le Pre-qualificazioni) sarà infatti un'edizione storica, la prima con l'upgrade del torneo. Il doppio dei giocatori in campo, oltre 300 match per un programma ricchissimo spalmato su 3 settimane: il Foro Italico – con un site ampliato e rinnovato per far fronte alle nuove necessità – è pronto a fare da cornice a questo immancabile appuntamento per gli appassionati della racchetta di tutto il mondo.

IL PROGRAMMA

L'ampio e gustoso programma degli Internazionali BNL d'Italia 2023 prenderà il via con le Pre-qualificazioni che si giocheranno dal 2 al 5 maggio. L'8 e il 9 maggio si disputeranno quindi le qualificazioni: da martedì 9 partirà anche il main draw femminile con alcuni match di primo turno. Dal 10 maggio andrà in scena anch e il tabellone maschile. Il 20 maggio, sarà super-sabato: nella sessione diurna (dalle ore 13) spazio alle semifinali ATP; in quella serale (dalle ore19) prima la finale del singolare WTA, poi quella del doppio WTA. Domenica 21 maggio, infine, grande conclusione con la sessione diurna (sempre dalle ore 13) che assegnerà in successione il titolo di doppio maschile e a seguire quello di singolare.



BIGLIETTERIA

E' possibile acquistare i biglietti per l'80.ma edizione degli Internazionali BNL d'Italia al seguente indirizzo web: https://ticketing.internazionalibnlditalia.com/
Per tutti i tesserati FITP 2023 c'è una straordinaria opportunità: è infatti possibile acquistare i biglietti con una scontistica pari al 20% e gli abbonamenti con una riduzione del 10%. Lo sconto è valido per un limite di 1 biglietto per sessione (per massimo 3 sessioni) o di 1 abbonamento. Per usufruirne è necessario inserire gli estremi della tessera in fase di registrazione o nella sezione "Profilo - Modifica i tuoi dati". Per i tesserati minori di 18 anni, è possibile inserire gli estremi della tessera dopo aver effettuato la registrazione a nome di un utente maggiorenne.

CINEMA
#cinema

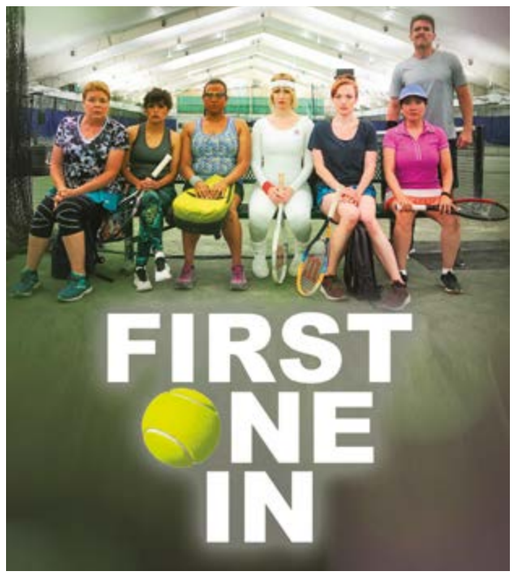
I MIGLIORI 10 FILM SUL TENNIS

Scopriamo le pellicole capaci di raccontare questo grande e amatissimo sport dai punti di visti più disparati e interessanti. Ci immergeremo nel tennis maschile, in quello femminile, in storia inventate, in grandi vicende vere incredibilmente avvenute in grado di raccontare la vita e le sfide di grandi campioni. Una selezione assolutamente travolgente, che potrete apprezzare anche se non siete totalmente fan del tennis, data la ricchezza dei film presenti.

si ringrazia Nancy Production

10. FIRST ONE IN (2020)

Iniziamo la nostra carrellata con questa simpatica commedia ambientata ai giorni nostri, dove il tennis è la risposta alle più banali problematiche della vita di un'agente immobiliare.
La tinta è tutta al femminile, con un vero tocco di leggerezza, classe, umorismo, smash, battute e palle gialle fosforescenti.

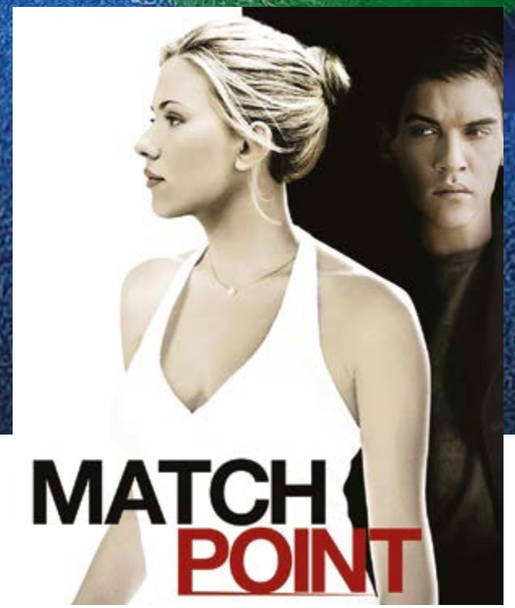


9. FINAL SET (2020)

Il 2020 è stato senza alcun dubbio un anno assai proficuo per i film sul tennis. Final Set (Cinquième set), è un'ottima produzione francese, diretto da con Quentin Reynaud con protagonisti Alex Lutz, Ana Girardot e Kristin Scott Thomas. La trama vede una vecchia promessa del tennis ormai 37enne, con molti problemi fisici, affrontare di pugno il mitico Roland Garros. Si, il racconto di questa sorta di Ibrahimovic del tennis può sembrare ad un primo impatto banale, ma la qualità della narrazione e della pellicola è assolutamente di gusto e pregio.

8. MATCH POINT (2005)

Scritto e diretto da Woody Allen, con protagonisti Jonathan Rhys Meyers e Scarlett Johansson, Match Point è in realtà un racconto



profondo e complesso dell'animo umano, spaziando dall'avidità, al sesso, all'arrivismo fino alle relazioni sentimentali.
Un racconto che di certo non è così lontano dalla realtà di un mondo tanto affascinante quanto crudelmente asettico.

7. BREAK POINT (2015)

Continuiamo con i Point. Prima avevamo Match, ora Break (set non c'è, promesso). Ad ogni modo, Break Point è un'esile commedia che è stata per molto tempo sottovalutata. La trama? Un giocatore di doppio ormai agli sgoccioli della carriera, si ritrova a dover convincere il vecchio amico d'infanzia a tentare l'ultimo colpo della vita.

6. 7 DAYS IN HELL (2015)

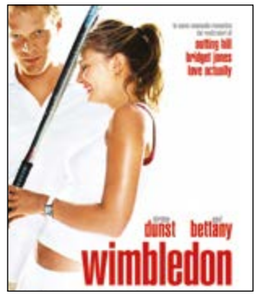
Favoloso mockumentary, ovvero un film girato come un documentario spacciato per vero (The Blair Witch Project per capirci) che racconta il tennis da un' angolatura unica e irripetibile, grazie anche a degli spettacoli filmati della BBC. Prodotto assolutamente eccelso con una meravigliosa dose di idiozia alla Zoolander. Se siete fan del genere non potete perderlo.

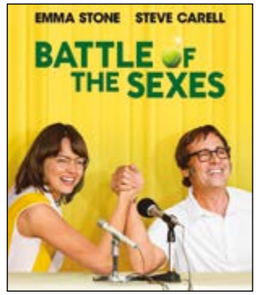
5. WIMBLEDON (2004)

Splendido film diretto da Richard Loncraine, con un supercast che vede Paul Bettany, Sam Neill, Kirsten Durst e Jon Favreu, ispirato alla vera storia di Goran Ivanišević Lo storico tennista croato fu capace di vincere Wimbledon 2001, diventando il primo giocatore nella storia a conquistare un torneo del Grande Slam dopo essere stato invitato grazie a una wild card.

4. BATTLE OF THE SEXES (2017)

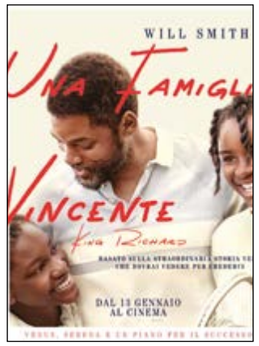
Se esiste un film iconico sul tennis femminile, questo, è senza alcun dubbio Battle of Sexes. La pellicola, narra la mitica sfida del 1973 tra Bobby Riggs e Billie Jean King. Un mix di storia, sport, pregiudizio, conformismo, maschilismo, girato e interpretato alla perfezione, che vi lascerà letteralmente a bocca aperta.





3. VENUS AND SERENA (2012)

Per chi sapesse poco di tennis, Venus e Serena Williams sono due sorelle che hanno segnato questo sport come ben pochi nella storia. Venus e Serena non è un film, ma un documentario, che racconta la vita, le relazioni e i tratti più profondi delle due grandi atlete. Il racconto è entusiasmante, diretto, coinvolgente e poco banale, svelando retroscena e chicche di grande delizia.



2. UNA FAMIGLIA VINCENTE – KING RICHARD (2021)

Iniziamo con una considerazione onesta. Una Famiglia Vincente – King Richard, al momento della pubblicazione di quest'articolo non è ancora uscito nelle sale italiane (Gennaio 2022). Il fatto è che uno dei nostri collaboratori, abita negli USA, vive di tennis, cinema, tennis, football, baseball, laboratori forensi dell'Università John Hopkins e ancora Tennis. Dopo la visione, ci ha assicurato che il film, che racconta le vicende di Richard Williams, padre e allenatore delle sorelle Venus e Serena Williams, è un vero e proprio masterpiece.

1. BORG MCENROE (2017)

Al primo posto dei Migliori Film sul Tennis non poteva che esserci il maestoso e poetico Borg McEnroe. Come il titolo lascia leggermente presagire, la pellicola, narra le vicende che videro i due grandi tennisti assoluti protagonisti a Wimbledon nel 1980. Il racconto è tremendamente intimo, preciso, limpido e saturo di densità umana e sportiva a non finire. Un film assolutamente unico, grazie ad una fenomenale regia, firmata Janus Metz e due ottimi Sverrir Gudnason e Shia LaBeouf nei panni rispettivamente Borg e McEnroe.

SALUTE
#salute

TORNA L'APPUNTAMENTO CON LA RACE FOR THE CURE

Manca poco al ritorno della Race for the Cure, l'evento simbolo di Komen Italia che da oltre 20 anni si svolge sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e che rappresenta la manifestazione sociale più importante in Italia e nel mondo per la lotta contro i tumori al seno.

La manifestazione si terrà a Roma dal 4 al 7 maggio e darà il via alle tappe successive che avranno luogo in sei diverse città italiane: Bari, Brescia, Bologna, Napoli e Matera. Le vere protagoniste dell'evento sono, come ogni anno, le Donne in rosa, donne che hanno affrontato o stanno affrontando il tumore al seno e che scelgono di partecipare per portare la loro testimonianza e supportarsi a vicenda; proprio grazie a loro infatti in questi anni si è generato un cambiamento positivo nel modo di affrontare e parlare della malattia. Il momento culmine dell'evento è la consueta corsa della domenica, aperta a tutti, articolata in un percorso di 8 o 5 km per i competitivi e in una passeggiata di 2 km, che nel 2022 è arrivata a coinvolgere 50.000 iscritti solo a Roma. Prima di arrivare alla tradizionale corsa e passeggiata della domenica, sarà allestito presso il Circo Massimo di Roma il Villaggio della Salute, un'area dedicata alla promozione della salute e del benessere psicologico, all'offerta gratuita di consulenze specialistiche, esami diagnostici, laboratori di sport, fitness, benessere, sana alimentazione ed eventi culturali e formativi. Lo sport è infatti una delle principali attività che si svolgono al Villaggio della salute dove, grazie alla collaborazione con numerose Federazioni Sportive, saranno allestiti appositi campi di pallavolo, pallacanestro, calcio e atletica. Tante anche le sessioni di fitness con group cycling, zumba, superjump e jazzercise, insieme alle molte iniziative educative e ricreative dedicate alle "Donne in Rosa" come sessioni di mindfulness, yoga, shiatsu, riflessologia plantare, supporto psiconcologico,

sportello legale, spazio beauty e laboratori di alimentazione. In questo modo, chiunque voglia partecipare potrà prendere parte ad iniziative ricreative ed essere incoraggiato all'adozione di uno stile di vita sano nel rispetto delle norme di prevenzione primaria e secondaria.
Le attività sportive non si limitano ai soli giorni della Race for the Cure, bensì rientrano tra le iniziative che Komen Italia porta avanti tutto l'anno. Tra queste il Padel for the Cure, presente su tutto il territorio nazionale per promuovere il binomio sport e prevenzione e porre l'attenzione sull'importanza di adottare sani stili di vita che comprendano una costante attività sportiva, rivolta ad un pubblico sia femminile che maschile. Tra le iniziative sportive rientra anche il Polo for the Cure, torneo charity di polo che è stato organizzato a favore di Komen Italia, interamente al femminile con giocatrici internazionali di altissimo livello. Anche il Volley for the Cure è stato un grande appuntamento aperto a tutti, in cui le iniziative dedicate alla prevenzione dei tumori hanno affiancato un'amichevole tra il Club Italia CRAI femminile e la Nazionale Under 18 femminile campione del Mondo in carica. Tra gli incontri è stata organizzata anche la Dance for the cure, un progetto sperimentale di danzaterapia, nato come trattamento integrato in Oncologia presso la Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, per sostenere le donne che affrontano il percorso di cura di un tumore del seno. Dunque, una proposta sperimentale per un percorso di danzaterapia che si integra al percorso terapeutico clinico delle pazienti oncologiche, sostenendole e accompagnandole in un cammino di benessere sia da un punto di vista fisico che emotivo. Il progetto è stato pensato per promuovere un messaggio di cura intendendo come "cura" quella che passa attraverso la danza, l'arte e la bellezza, prendendosi carico della persona nella sua interezza. Ultima ma non meno importante, la Walk for the Cure, la passeggiata in rosa a sostegno di Komen Italia aperta a tutti per sensibilizzare sul tema della prevenzione. Un altro grande progetto che Komen Italia si impegna a portare avanti nel corso dell'intero anno è la Carovana della Prevenzione, il programma itinerante che l'Associazione svolge da oltre 15 anni con la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS e altri presidi sanitari su tutto il territorio nazionale, per offrire gratuitamente esami di diagnosi precoce dei tumori del seno e di altre patologie femminili, in particolare a donne che vivono condizioni di fragilità sociale ed economica e in luoghi dove la prevenzione arriva con più difficoltà. Il progetto ha a disposizione 5 unità mobili ad alta tecnologia e ha svolto oltre 700 giornate di promozione della salute femminile portando "a domicilio" opportunità di tutela della salute ad oltre 180.000 donne in 17 regioni italiane. Dal 2000, anno della fondazione di Komen Italia, ad oggi l'Associazione è riuscita a raccogliere oltre 23 milioni per offrire gratuitamente a 180.000 donne esami diagnostici per la prevenzione dei tumori del seno e di altre patologie oncologiche femminili; istituire 72 premi di studio pluriennali per giovani clinici e ricercatori; svolgere 982 seminari di aggiornamento e formazione avanzata per operatori sanitari, studenti ed associazioni femminili; avviare 62 progetti pluriennali per rafforzare i percorsi di cura delle donne che si confrontano con un tumore del seno; sostenere economicamente, con 276 Grants, progetti di tutela della salute femminile svolti da altre Associazioni; realizzare 2 nuovi spazi clinici ed educativi per donne con tumore del seno: il "Centro Komen Italia per i Trattamenti Integrati in Oncologia" presso il Policlinico Gemelli di Roma, il centro offre gratuitamente terapie complementari scientificamente validate che, insieme alle terapie oncologiche tradizionali, aiutano a guarire meglio la persona malata e non solo la malattia, e lo Spazio Polifunzionale "Donne al Centro" presso l'Ospedale Bellaria di Bologna. Per aderire è sufficiente effettuare l'iscrizione sul sito www.raceforthecure.it e prendere parte alla manifestazione più grande nel mondo per la lotta al tumore al seno!

SALUTE
#salute

10 COSE CHE NON SAI DI QUENTIN TARANTINO

Regista, sceneggiatore, attore, produttore. Quentin Tarantino è da sempre un personaggio cult del cinema internazionale che ha raggiunto fama, successo e rispetto nello star system mondiale solo con i suoi film e il suo talento, senza aver mai frequentato una scuola di cinema.

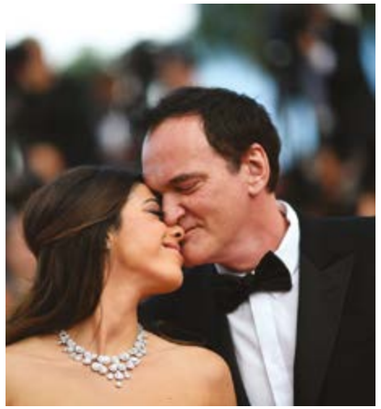
di Elena Oddino

È davvero un ex enfant prodige della cinematografia che con i suoi film splatter criminali, originali e diversi da tutto, ha segnato un gusto e genere, conquistando, con duro lavoro, riconoscimenti e prestigiosi premi divertendosi, sempre. Alto 1.85, nato sotto il segno dell'Ariete, Tarantino ha appena compiuto 60 anni, il 27 marzo, ma dal 2015 ha già una stella tra le celebrità sulla Walk of Fame ad Hollywood. Un genio. Che vanta milioni di fans nel mondo. E che ha promesso entro il 2023, di girare per la tv una serie tutta sua, ancora top secret. Mentre è appena uscito in libreria il suo libro "Cinema speculation" edito da La nave di Teseo. Siete curiosi di conoscere tutto di lui? Ecco 10 cose che del grande Quentin certo non sapete.

1 **Infanzia** - Tarantino è nato a Knoxville, in Tennessee, Stati Uniti, nel 1963. Suo padre, Tony Tarantino, era un musicista e attore americano di origini italiane, e la mamma, Connie McHugh, un'infermiera di origini irlandesi e inglesi, che rimase incinta a 16 anni. Quentin non conobbe il padre che lasciò casa prima che lui nascesse. E a 2 anni si trasferì con la mamma in California dove lei sposò poi il musicista Curt Zastoupil. Quentin ebbe subito un bel legame con lui, e fu proprio il patrigno a portarlo al cinema a vedere Bambi, quando aveva 4 anni. Il regista confessò poi che quello fu l'unico film che lo spaventò davvero, e che dopo averlo visto pianse per ore. Due anni dopo la madre divorziò e Quentin crescendo divenne un fan degli spaghetti western e di Sergio Leone. Nel frattempo si iscrisse alla Narbonne High School di Harbor City, in California, che però lasciò presto per lavorare come maschera in un cinema porno. A 18 anni iniziò a prendere lezioni di recitazione, a 20 lavorò affittando stand alle fiere, poi presso un videonoleggio a Los Angeles. Dirà poi Tarantino: «Non sono diventato un cinefilo perché lavoravo lì, è il contrario: mi hanno preso a lavorare in quel posto perché ero molto appassionato di cinema e sapevo tutto sull'argomento». E in quegli anni cominciò anche ad interessarsi alla scrittura di sceneggiature e alla regia.

2 **Carriera** - Iniziò la carriera di regista negli anni '90 ed ottenne subito il successo della critica, con il film di debutto, "Le iene". Con "Pulp fiction", nel '94, arrivò la consacrazione, la Palma d'oro a Cannes e l'Oscar 1995 per la miglior sceneggiatura originale. Da allora, con i film seguenti, è stato un trionfo continuo. Da "Jackie Brown", 1997, a "Kill Bill: Volume 1" (2003), e "Kill Bill: Volume 2" (2004). Ma anche "Bastardi senza gloria" (2009), "Django Unchained"(2012), "The Hateful Eight", 2015, e "C'era una volta a ..Holywood". Nel 2013 è arrivato anche il 2° Oscar per la miglior sceneggiatura originale con "Django Unchained".

3 **Privato** - Quentin è da sempre molto riservato sulla sua vita sentimentale. A giugno 2017 ha però annunciato il fidanzamento con la cantante e modella israeliana Daniella Pick, 10 anni più giovane di lui, che ha conosciuto nel 2009, quando lui era in Israele per promuovere "Bastardi senza gloria". La coppia si è poi sposata nel 2018, con una cerimonia ebraica. Il 22 febbraio 2020 hanno avuto il primo figlio, Leo, e nel 2022 una bella bambina. La famiglia ora vive a Tel Aviv, in Israele.



4 **I cameo di Tarantino** - Il regista è noto perchè ama comparire sempre nei suoi film. Ne “Le Iene” è ad esempio Mr. Brown, uno della banda criminale destinato a fare una brutta fine. Mentre è Jimmie Dimmick in “Pulp Fiction”, che si lancia nel monologo da cui emergono tutte le nevrosi del personaggio. In “Django Unchained” viene fatto esplodere dal protagonista, e in “Bastardi senza gloria” è uno dei nazisti a cui viene fatto lo scalpo.

5 **I suoi film preferiti** - Lo ha confessato più volte, questi sonbo le pellicole a cui è più legato: “Il buono, il brutto, il cattivo”, di Sergio Leone (1966), “Un dollaro d’onore”, di Howard Hawks (1959) e “Taxi Driver”, di Martin Scorsese (1976)

6 **La sua legge sul set** - Ogni set dei film di Tarantino prevede delle severe regole da seguire. E la più famosa è la “Lex Quentini” che vieta ad ogni persona presente sul set l’uso di cellulari, smartphone, tablet. Nel team del regista c’è addirittura una persona specifica che ha il compito di raccogliere tutti i telefoni all’ingresso del set.

7 **Curiosità** - Tarantino non ha un account di nessun genere e ha più volte detto di non essere un fan dei social network. Ha una fissazione, le sue riprese sono effettuate rigorosamente su pellicola. E' noto per la sua logorrea senza freni e la conoscenza enciclopedica della storia del cinema. Ama i cereali a colazione e l'uso della parola “fuck” è un must nei suoi film. In “Pulp fiction” è ripetuta 265 volte in 154 minuti di film, per un totale di 1,72 al minuto. Ma ancora meglio ha fatto “Le Iene” in cui la parola viene usata per 269 volte. I film di Tarantino sono famosi per i dialoghi sempre sopra le righe, la violenza, i salti temporali nella narrazione. E il sangue. Per girare i due capitoli di Kill Bill la produzione ha usato oltre 1700 litri di sangue finto. E in totale sono stati “uccisi” 95 personaggi.L'uso eccessivo di sangue è per il regista un modo. di sdrammatizzare le tragedie!

8 **Uma Thurman la sua attrice musa** - I due si sono conosciuti 20 anni fa sul set di "Pulp Fiction", per cui il regista scelse proprio la Thurman come protagonista. E da allora lei è stata una sorta di musa per il regista. In “Kill Bill I”, Uma era incinta e Tarantino ritardò le riprese per tutto il tempo necessario per averla, finchè lei non avesse partorito e fosse tornata disponibile. Ma il primo ruolo cult , quello di Mia Wallace, Uma Thurman lo ebbe prima, in “Pulp Fiction”. L’attrice in realtà, all’inizio aveva rifiutato la parte perchè non la convinceva. Allora Quentin Tarantino, per farle cambiare idea, le telefonò, e le lesse tutto il copione al telefono. E alla fine Uma accettò la parte. Pulp Fiction fu un cult e un film di successo incredibile. Costò solo 8 milioni di dollari, di cui 5 usati per pagare il cast, mentre ottenne un incasso al box office di oltre 200 milioni di dollari.

9 **Il suo stile e le scene tipiche** - gli appassionati di Tarantino conoscono la sua mania per certe scene e tipo di riprese. Una di esse è la “trunk shot” , un’inquadratura dal bagagliaio di una vettura, con la macchina da presa che riprende la scena dall’interno ed è rivolta verso gli attori. Tecnica usata anche ne “Le iene” e “Pulp Fiction”. Altra passione del regista è il mexican standoff. Si tratta di un "triello" in cui tre personaggi armati di pistola si tengono sotto tiro l'un l'altro. L'origine della scena è il "triello" finale de “Il buono, il brutto e il cattivo” di Sergio Leone. E poi Tarantino ama i lunghi piano sequenza, presenti nella maggior parte dei suoi film. A volte un personaggio è seguito dalla telecamera per un periodo lungo, senza stacchi. In “Grindhouse” il piano sequenza al ristorante dura quasi 8 minuti.

10 **Il 10° film sarà l'ultimo** - Così ha promesso Quentin, che in una intervista ha confessato: “Ho fatto tutto ciò che volevo fare. Ho avuto una carriera straordinaria. Ho avuto un’incredibile fortuna. Se avessi dovuto indovinare avrei immaginato che il pubblico non avrebbe accettato i miei film. E alla fine non è stato così. E sono stato in grado di lavorare in questo business al più alto livello che un regista possa lavorare. Voglio andarmene a quel livello elevato. Voglio andarmene quando l’uscita di un nuovo film di Quentin Tarantino è un evento. Non voglio essere quello di cui i fan dicono… ricordo quando ero così preso da lui, quando ero così appassionato. Ora è divertente ma è un uomo anziano, non è la stessa cosa”. Il progetto numero 10, come ha annunciato da poco il regista, dovrebbe essere il nuovo film "The movie critic" ambientato nella Los Angeles degli anni '70. Ma Tarantino ha anche in programma di girare entro il 2023 una serie tv ancora top secret. E noi speriamo che il regista ci regali ancora tanti capolavori !

CHI SONO OGGI I 10 UOMINI PIÙ BELLI DEL MONDO SECONDO UNA MAPPATURA COMPUTERIZZATA?

Pronti per un po' di sano piacere per gli occhi? Sedetevi e enjoy, perché oggi vi presentiamo gli uomini più belli e cool del mondo. Se pensate di trovare Leonardo di Caprio o David Beckham, sappiate che questi aitanti signori hanno ormai fatto il loro tempo e sono stati sostituiti oggi da nuovi, attraenti volti.

Si ringrazia Stylight

A dirlo è il chirurgo plastico Julian De Silva sul quotidiano britannico Metro: l'esperto ha utilizzato recenti tecniche di mappatura computerizzata per definire chi sono, a livello fisico, i 10 uomini più belli e attraenti del mondo. Non sorprende che nella classifica diramata dal professionista, basata su diverse tecniche – compreso il Golden Ratio of Beauty Phi, che analizza quanto le proporzioni del viso si avvicinano alla sezione aurea (1,618) – figurino i volti noti del cinema, dello sport, della moda e delle serie tv più amati per il loro stile e il loro fascino. Non senza qualche sorpresa… ma conosciamo da vicino la classifica definitiva dei 10 uomini più belli del mondo 2023. Siete d'accordo?!

REGÉ-JEAN PAGE

Regé Jean-Page è considerato l'uomo più bello del mondo, secondo la scienza. 34 anni, l'attore diventato famoso per la serie Netflix Bridgerton (2020) ha un viso perfetto al 93,65% secondo il rapporto aureo greco di Beauty Phi. E non solo quello, aggiungiamo noi…

CHRIS HEMSWORTH

Chris Hemsworth nasce l'11 agosto 1983 a Melbourne. Al grande pubblico è noto come attore per le sue sexy interpretazioni di Thor (2011) e The Avengers (2012). Stando all'indice, ha un volto praticamente ideale, al 93.53%. L'occhio azzurro fa la sua parte…

MICHAEL B. JORDAN

Al terzo posto della classifica 2023 degli uomini più belli del mondo troviamo Michael B. Jordan (con il 93,46%). L'attore, regista e produttore cinematografico statunitense è un amante dello sport (e si vede) ma anche della moda: i suoi look sono sempre originali e al passo con le tendenze.

HARRY STYLES

Può piacere o non piacere. Ma secondo la classifica degli uomini più belli del mondo, il cantante di As It Was (2022) Harry Styles è perfetto

al 92.30%. La star britannica è tra i protagonisti più glamour della top 10, con le sue collaborazioni all'attivo con marchi hot come Gucci, ed è amatissimo per il suo stile genderless.

JUDE BELLINGHAM

Il calciatore inglese Jude Bellingham, classe 2003, è uno dei nuovi volti della classifica dei most handsome men 2023. Centrocampista del Borussia Dortmund e della nazionale inglese, ha una pelle semplicemente perfetta e un viso che si avvicina alla sezione aurea per il 92.22%.

ROBERT PATTINSON

Il tempo passa per tutti, anche per gli uomini più belli, come Robert Pattinson: il suo bel visino, sul podio da diverso tempo, scivola alla sesta posizione (92.15%). L'attore ed modello britannico, ex Harry Potter (2005) e Twilight (2002-2008), oggi è celebre anche per il suo stile: testimonial 2022 di Dior, sperimenta spesso e volentieri con il look: facile avvistarlo con un completo smoking come in kilt!

CHRIS EVANS

Classe 1981, Christopher Robert Evans è particolarmente noto al pubblico per l'interpretazione di Captain America nei film della Marvel. E fa innamorare non solo per il suo aspetto affascinante (i numeri parlano chiaro: 91.92%) ma anche per la sua dolcezza: i suoi gesti romantici per la fidanzata Alba Baptista conquistano i followers. Chi non vorrebbe al suo fianco un uomo così?!

GEORGE CLOONEY

George Clooney resta oggettivamente uno degli uomini più affascinanti del mondo (89,91%). Nonostante altri giovani bellocci oggi gli hanno letteralmente rubato il posto nella classifica ufficiale 2023, l'attore classe 1961 è ancora senza dubbio uno dei migliori. Beata Amal!

HENRY GOLDING

Malese-britannico, l'attore e presentatore Henry Golding è nato nel 1987. Oggi lo vediamo su tutti i red carpet, e il suo volto semi perfetto buca lo schermo (87.98%). Diventato famoso in tutto il mondo con il suo ruolo da protagonista in Crazy Rich Asians del 2018, è un maestro nel look elegante e da red carpet – dove sfila spesso e volentieri.

DWAYNE JOHNSON

Attore e wrestler, Dwayne Douglas Johnson, noto anche con lo pseudonimo di The Rock, è l'ultimo della top 10 con un indice dell'86.07%. Classe 1972, insieme a George è tra i più anziani dei belli. Merito dei suoi 196 centimetri e di oltre cento chili di muscoli. Pazzesco!

SARA MORGANTI

STELLA DEL PARADRESSAGE

OLTRE LE BARRIERE, CON LA PASSIONE DI SEMPRE.

Visto l'avvicinarsi della 90esima edizione del prestigioso concorso di Piazza di Siena a Roma, presso la cornice di Villa Borghese dal 25 al 28 maggio 2023, abbiamo avuto il piacere di scambiare due parole con una grande atleta del mondo dell'equitazione, Sara Morganti, una vera cavallerizza che tiene alto il nostro tricolore. Sara, donna forte, caparbia, dal sorriso magico, dinamica ed energetica, ha da sempre coltivato infinite passioni nel mondo dello sport, dedicandosi sin da piccola al mondo dell'equitazione, partendo dalla scuderia e dal vero rapporto con il cavallo, animale nobile che l'ha portata oggi ad essere una grande cavallerizza italiana, atleta della nazionale, stella tricolore del paradressage, disciplina scoperta a seguito della notizia della malattia. Si dice spesso che per imparare a vincere dobbiamo prima imparare a cadere e sopratutto rialzarsi, be' oggi sicuramente Sara ne è la testimone, che con la sua grinta ha saputo guardare oltre le barriere che la vita le ha messo davanti, ed in sella al suo fedele Royal, è andata alla conquista dei suoi prestigiosi ed importanti titoli nel mondo del paradressage.

Ciao Sara, grazie mille per le belle emozioni che costantemente ci regali. Ti andrebbe di parlarci del tuo viaggio di vita e perché proprio l'equitazione?

Ho iniziato a montare a cavallo a 13 anni. Prima ho sempre fatto altri sport, come atletica, pallavolo e danza. Sognavo di diventare un giorno una ballerina a differenza di mia sorella che montava a cavallo. Una volta ho provato con lei, e da lì non sono mai più scesa dalla sella e così è nata la mia passione. Mi sono talmente innamorata di questa disciplina e dei cavalli che per poter montare e pagarmi i corsi ho iniziato a lavorare nelle scuderie, aiutando a sellare i cavalli, pulire le stalle e tutto quello che vi era da fare in maneggio. Di fatto passavo tutto il mio tempo libero, dopo la scuola, a contatto con questo fantastico animale a cui devo la mia passione. A 19 anni, la mia vita ha un punto e a capo a seguito della diagnosi della sclerosi multipla. All'inizio montavo abitualmente, prima di attraversare un momento buio in cui la malattia iniziò a farsi sentire. Decisi di non montare più ma questo periodo non durò troppo: fortunatamente ripresi con la mia passione rivedendo le tipologie di gare. Prima facevo salto ad ostacoli e cross country, poi a seguito del progredire rapido della malattia, fui costretta a lasciare gli ostacoli per non rischiare di farmi male. Decisi di dedicarmi al lavoro in piano, che poi è divenuto la mia disciplina, il paradressage. Lo chiamavo "lavoro in piano" perché all'inizio non avevo le competenze tecniche specifiche, anche se poi di fatto quando montavo realizzavo le figure in campo, appunto il dressage. Amo l'equitazione perché si instaura un rapporto unico con il cavallo, anche quando non posso montare: mi basta essere vicino a loro, dargli da mangiare, mi rende felice il fatto che mi riconoscano. Li amo tantissimo per come sono: degli animali enormi, di una sensibilità eccezionale che mi emoziona. Se si pensa a che forza hanno e come fanno montare una persona come me, con un deficit di forza diffuso su tutto il corpo, tronco, mani, gambe, ci rendiamo conto di quanto i cavalli siano generosi e sensibili. Dall'età di 21 anni, poco prima di sposarmi, sono costretta all'utilizzo della sedia a rotelle. Stavo per annullare il matrimonio, ma mio marito ha confermato l'amore che aveva per la Sara di sempre, e nulla avrebbe cambiato il rapporto con me. Così a 22 anni ci siamo sposati. Sino ad oggi ho sempre montato; solo nel 2007 e nel 2008 mi sono dovuta fermare a causa del dolore neuropatico che mi ha bloccato completamente. Oggi stiamo provando con cure specifiche, anche se il dolore è aumentato nel tempo e non passa, ma non mollo più e monto lo stesso, perché alla fine faccio una cosa che amo fare.

Il paradressage forse rappresenta l'essenza massima del rapporto psicofisico con il cavallo. Unione unica e rara con un animale di estrema sensibilità ed equilibrio nel rapporto con la persona che lo monta. Come funziona questa disciplina? Che rapporto avete tu e Royal Delight, la tua "compagna Atleta"?

Tecnicamente il paradressage è una disciplina equestre che si basa sulla rappresentazione di alcune figure realizzate montando il cavallo all'interno di un'arena di sabbia delimitata da lettere. Figure che devono essere più precise possibile, movimenti geometrici con il cavallo in una certa posizione ed il cavaliere con un certo assetto, con l'attività

del cavallo che deve essere regolare e tanto altro che porta ai punteggi espressi dai giudici. Di fatto ogni figura è rappresentata da un voto. In pratica, le figure sono le stesse del dressage, cambia la categoria dei cavalieri che è espressa in una classificazione realizzata a seguito di alcune visite che ne definiscono il grado di disabilità o meglio l'abilità residua dello stesso cavaliere. Ci sono 5 categorie, dal grado uno che prevede gare solo al passo per chi ha maggiore disabilità, sino al grado 5 per chi invece ha più abilità residua. Cambiano le andature, alcune delle figure e la disposizione di esse. Io ad esempio sono classificata per la più alta disabilità. Con Royal è una simbiosi. Il nostro rapporto si basa su una comunicazione invisibile agli occhi degli altri. Comunicazione sempre più raffinata grazie all'allenamento ed al tempo passato insieme, perché questo è lo scopo finale del dressage e paradressage, ossia quello di mostrare il rapporto armonioso tra i due, dove il cavallo deve apparire come un "Happy Athlete", quindi un atleta contento, e lo è solo se si stabilisce un rapporto di collaborazione puro e di perfetta sintonia.

Quanto è stato importante per te entrare a far parte della nazionale italiana per la disciplina equestre del paradressage?

La disciplina del paradressage fa parte della Federazione Italiana Sport Equestri attraverso un protocollo d'intesa siglato nel 2009, anno in cui sono entrata a far parte appunto della Nazionale, che è composta da quattro atleti. Per me è motivo di grande orgoglio, onore e senso di responsabilità, soprattutto al pensiero che rappresento la mia Nazione, i miei compagni e tutta la Federazione durante tutte le gare Nazionali ed Internazionali sino alle Olimpiadi. Di fatto un grande impegno a fare sempre del mio meglio.

Finalmente anche gli atleti paralimpici possono entrare nei gruppi sportivi militari, quanto è stato importante per te entrare a farne parte? Ci racconti questa nuova opportunità?

Il mio ingresso nel Gruppo Sportivo Paralimpico della Difesa è stato un sogno che si realizza. È stato un onore aver avuto la possibilità di partepare e vincere il concorso grazie ai miei risultati. Già dal 2017 alcuni Gruppi Sportivi Militari di Stato avevano fatto un protocollo d'intesa con il Comitato Italiano Paralimpico per tesserare gli atleti paralimpici di maggior rilievo con i risultati migliori, però non eravamo né arruolati e né assunti ma solo tesserati. Dal 2021 è stato fatto un decreto legge in cui i Gruppi Sportivi Militari di Stato possono assumere ai ruoli civili, con un contratto di tre anni nel mio caso, anche gli atleti paralimpici. Posti messi a concorso, con un numero di disponibiltà per varie discipline e punteggio in base ai titoli avuti nella propria carriera. È tanta l'emozione per me, un passo epocale voluto dal presidente Pancalli, che mi riempie il cuore, un vero traguardo. Questo mi ha permesso di essere parte di un passo storico come questo, mi ha permesso di dedicarmi al 100% alla preparazione atletica, allenamenti, preparazione propedeutica, a montare a cavallo senza più chiedere le ferie, poichè appunto ora il mio lavoro è fare L'atleta professionista. È bellissimo e sono felicissima, motivo per cui voglio dare il massimo per il Gruppo Sportivo Paralimpico della Difesa che mi ha dato questa grande opportunità.

Qual è la tua percezione sul tema dell'inclusione? Si sta veramente facendo qualcosa per abbattere questa barriera di diversità? Si parla di Olimpiadi e Paralimpiadi, non è già questa una divisione di fatto?

Sara Morganti e Col. Carlo COLANERI Capo Ufficio Sport Paralimpico
V REPARTO AFFARI GENERALI STATO MAGGIORE DELLA DIFESA

lo che vivo la disabilità da 28 anni, penso di aver visto un evoluzione in senso positivo. Sia dal punto di vista culturale che strutturale. Quando mi sono ammalata nel 1995 di sport paralimpico non se ne parlava quasi, oggi invece, ad esempio, durante Tokyo si è parlato di noi durante i telegiornali. Un grande passo avanti: siamo in un processo di evoluzione culturale che ci sta portando ad un'inclusione sempre maggiore. Quando andavo all'università, i primi anni, per farmi passare in sedia a rotelle, dovevano tagliare i banchi per farmi accedere all'aula, ora si ha massima inclusività con strutture di supporto in base alle problematiche. Nello sport è vero che si parla di Olimpiadi e Paralimpiadi, ma penso che sia dipeso più da un problema logistico purtroppo. Credo che non si riesca ancora a gestire al meglio la diversa organizzazione dei due eventi in contemporanea. Ritengo però che sia importantissimo oggi che veniamo visti, "A" come persone e "B" come Atleti. E quindi il fatto che abbiamo o non abbiamo la disabilità deve essere un qualcosa che non riguarda la differenza tra le persone o tra gli atleti. Quello che per me è importante, è esser vista come atleta al pari dei miei colleghi delle discipline olimpiche. È importante che dall'esterno tutti veniamo visti come atleti, questo è il grande passo che deve essere fatto in avanti, visti anche gli ultimi risultati e l'arrivo di sempre più medaglie dagli atleti paralimpici, per non parlare della crescita della copertura mediatica.

Dopo il bronzo di Tokyo 2021 ho letto che hai un sogno fantastico nel tuo taschino della giacca: poter andare a competere nella Reggia di Versailles nelle prossime Olimpiadi di Parigi 2024. Emozionata? Come ti stai preparando per questa nuova avventura?

È la mia quarta paralimpiade, un grande sogno se penso appunto di gareggiare alla Reggia di Versailles, meta che da sempre sogno di visitare. L'Italia si è qualificata dal mondiale del 2022, ha già preso il pass per le Olimpiadi dove andranno i migliori 4 cavalieri. Darò il massimo per raggiungere questo grande traguardo, voglio dare tutto e più di quello che posso, con l'obiettivo di esserci in quel 2024.

Siamo alla 90esima edizione di Piazza di Siena, che cosa ne pensi?

Seguo questo concorso sin da bambina, lo vedevo in televisione. Una perla di competizione per il nostro Paese, ancora oggi mi emoziona tantissimo. E solo ora durante questa intervista, scopro che siamo già alla 90° edizione di questa prestigiosa manifestazione equestre.

Cosa consigli alle aziende che oggi cercano di avvicinarsi a progetti sociali e ad atleti paralimpici, con cui poter instaurare un rapporto di valori e partnership anche a favore dei propri dipendenti?

Un consiglio che vorrei dare è che sarebbe molto produttivo poter istaurare un dialogo aperto con gli atleti paralimpici, che sono la dimostrazione del fatto che gli ostacoli possono essere superati, i limiti che sembravano assoluti sono di fatto degli ostacoli superabili, il fatto che possiamo cadere e dobbiamo trovare la forza di rialzarci. Ma soprattutto la dimostrazione di poter trovare una forza di volontà interiore che non sapevamo di possedere. Il racconto delle storie degli atleti paralimpici potrebbe essere molto utile anche dal punto di vista aziendale , possono tramutarsi in un volano di positività che motiva i dipendenti al raggiungimento di progetti molto difficili, puntando anche sullo spirito di squadra come avviene nello sport.

So che hai avuto l'onore di incontrare Papa Francesco, momento importante, non per un discorso di fede ma molto più umano. Come ti sei sentita?

Ho incontrato Papa Francesco prima di partire per le Paralimpiadi del 2016, è stata una emozione molto forte, ed una delle cose che mi ha colpito di più in assoluto è stato vedere questi bambini con disabilità che erano venuti appositamente per osservare Papa Francesco, e in particolare mi ha colpito la scena di questo bambino che ha chiesto di poter salire sul palco per abbracciare il Santo Padre, che ha mostrato tutta la sua umanità. È stato un momento spontaneo molto forte, come fosse un papà. Trasmette con la sua semplicità un immenso vero senso di umanità. Quando ha messo la mano in testa a quel bimbo, è stato un gesto di grande amore, puro.

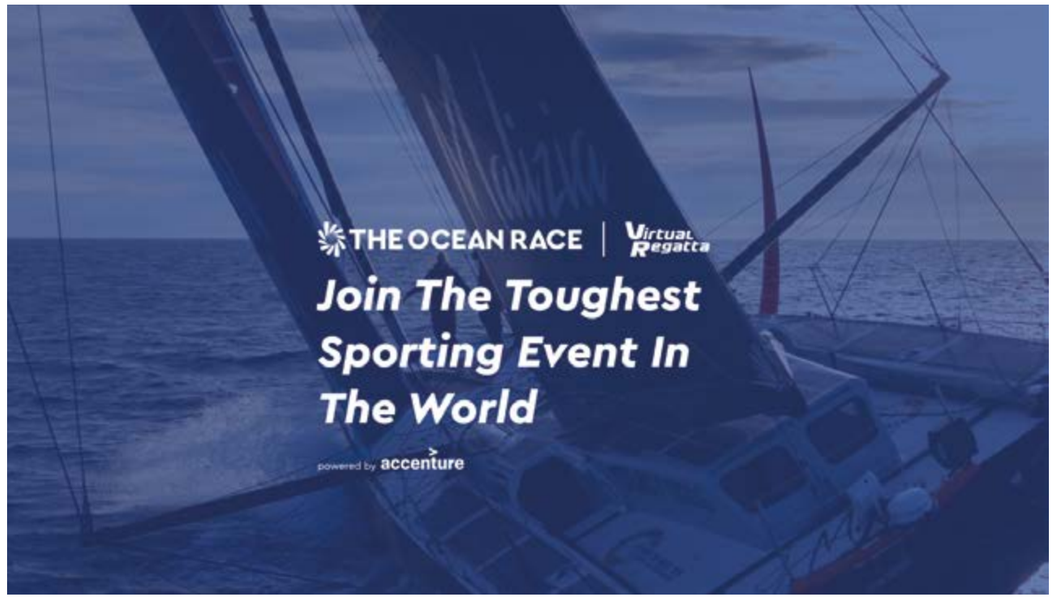
Quanto è stata importante per te la tua famiglia nella tua vita? Quanto lo è oggi?

La mia famiglia di origine e la mia attuale è fondamentale, da sempre. Ho la fortuna di avere tre fratelli e due sorelle, che amo tantissimo, e la fortuna di aver due genitori che mi hanno reso quella che sono oggi, donandomi valori di vita veri, certi, caparbietà ed il senso della vita che va conquistata con passione e determinazione. Anche durante la mia malattia sono stati due genitori presenti, senza mai limitarmi, presenti anche se non vicino a volte, ma sempre attenti ed al mio fianco lasciandomi i miei spazi nelle mie scelte. Mio marito è il tutto, ci conosciamo da quando io avevo 15 anni e lui 19, una vita assieme. Lui ha fatto l'accademia militare, ed anche con la distanza e nella difficoltà è sempre stato presente e mi ha dato la forza di cui avevo bisogno. Anche nella malattia mi ha sempre amato, ed ha sempre e solo visto Sara, senza mai dubitare. So che su tutti loro posso sempre contare.

Qual è l'emozione più infinita che hai mai provato?

Il matrimonio indubbiamente, l'emozione più grande, quello che ho sempre sognato sin da bambina. Rivedo ancora oggi le nostre foto e mi perdo tra le emozioni. Poi logicamente le emozioni sono rappresentate anche dalle medaglie vinte, l'università e le persone che mi hanno da sempre seguito e supportato come la squadra, i tecnici e tanti altri. Ti ringrazio Sara, passare questo tempo come te, tra i tuoi racconti ha un valore immenso. Grazie per la condivisione, le emozioni che ci hai donato. Pronti a fare il tifo per te, ti vogliamo vedere in Francia con il tuo sorriso!

NAUTICA
#nautica



ACCENTURE E VIRTUAL REGATTA

LANCIANO L'ESPERIENZA DI THE OCEAN RACE NEL METAVERSO: UN NUOVO MODO PER EDUCARE ALLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Il progetto pilota di realtà virtuale migliorerà l'esperienza degli appassionati di vela, creerà nuove opportunità di e-commerce e ispirerà le persone a proteggere l'oceano. La regata reale, in corso di svolgimento, avrà la sua tappa finale a Genova nel prossimo mese di giugno

The Ocean Race, Virtual Regatta e Accenture hanno creato uno spazio virtuale nel metaverso per coinvolgere – in modalità senza precedenti – i fan e le aziende nella regata oceanica di fama mondiale. Le aziende hanno sviluppato un ambiente nel metaverso che consente ai gamer e agli appassionati del gioco ufficiale della regata, Virtual Regatta, di partecipare a eventi online esclusivi, interagire con altri fan e avere accesso alle statistiche della squadra. Inoltre, i brand avranno l'opportunità di esporre i loro prodotti e servizi digitali nel metaverso, come ha fatto il rivenditore di abbigliamento e partner ufficiale della gara Helly Hansen. "Stiamo entrando nel metaverso in collaborazione con Virtual Regatta e Accenture perché siamo esploratori e pionieri" ha dichiarato Richard Brisius, presidente di gara della The Ocean Race. "Dal 1973 abbiamo cercato nuovi modi per coinvolgere le persone nelle nostre iniziative in giro per l'oceano". "Il metaverso è una nuova esperienza offerta da Virtual Regatta e The Ocean Race, che permetterà di seguire la regata fisica e virtuale da un villaggio interamente digitale. I giocatori e gli appassionati potranno incontrarsi tra loro, assistere all'evento fisico e digitale e molto altro ancora. L'allestimento di questa realtà virtuale migliorerà ulteriormente l'esperienza dei fan" ha aggiunto Philippe Guigné, fondatore e CEO di Virtual Regatta. Inoltre, la missione di The Ocean Race di proteggere i mari è incorporata nella strategia e nel contenuto del metaverso. L'area virtuale Racing with Purpose, che prende il nome dal programma di sostenibilità dell'organizzazione, è uno spazio interattivo in cui i visitatori possono scoprire come la gara sostiene questo obiettivo e come essi stessi possono contribuire in prima persona. L'area è dotata di una stazione scientifica, che evidenzia come i team di gara raccolgano dati essenziali sull'oceano, e di un angolo per l'apprendimento dove i visitatori possono scoprire e scaricare programmi didattici per ispirare i giovani tra i 6 e i 16 anni a proteggere i mari. In mostra anche la campagna Blue Voice, che offre ai visitatori l'opportunità di dimostrare il proprio sostegno firmando la petizione per i diritti degli oceani. "Il metaverso inaugurerà una nuova era della nostra vita digitale, superando le limitazioni del mondo fisico e creando nuove opportunità per immergersi nelle esperienze e connettersi come comunità" ha dichiarato David Treat, co-leader del gruppo aziendale Metaverse Continuum di Accenture. "La nostra collaborazione con The Ocean Race e Virtual Regatta sta aiutando a reinventare il modo in cui le persone si impegnano nella gara e a proteggere i nostri oceani, creando valore per tutte le parti interessate". "L'obiettivo guida The Ocean Race: proteggere il nostro circuito e ripristinare la salute degli oceani è fondamentale, e il metaverso può essere uno strumento efficace a questo scopo. Per noi è ancora più importante continuare a esplorare nuovi modi per coinvolgere ed educare: riconosciamo che bisogna concentrare i nostri sforzi sulle giovani generazioni per diffondere la cultura sull'oceano, perché è probabile che il metaverso attiri molti giovani utenti. Inoltre, crediamo nelle virtù del Web 3.0 con un metaverso che rappresenterà un Internet equo e controllato dagli utenti, rispetto all'attuale Web 2.0 che è centralizzato e gestito da pochi", ha aggiunto Brisius. Si prevede che più di 200.000 giocatori parteciperanno alle versioni Offshore e Inshore della regata virtuale. La Virtual Regatta Offshore prevede sette tappe dell'International Monohull Open Class Association (IMOCA) e tre tappe del VO65 Sprint, con nuove funzionalità per un'esperienza virtuale ampliata che imita la gara reale che gli equipaggi stanno affrontando.

L'esperienza pilota del metaverso di The Ocean Race, in collaborazione con Virtual Regatta e Accenture, sarà disponibile per gli utenti su base limitata a partire dall'ultima settimana della terza tappa della regata che si svolgerà da Città del Capo a Itajaí, in Brasile.

FLUB

TRUST NO ONE

FLUB.SHOP

_FLUB

FIAMMEORO
#fiammeoro

JACOPO LUCHINI

DALLA NEVE ALLE ONDE

DUE ANIME IN UN CORPO SOLO

L'atleta paralimpico delle Fiamme Oro tra snowboard e surf.

di Andrea Cicini

Fare sport da professionista, è sempre una grande prova fisica ma sopratutto di testa. Dopo le difficili Olimpiadi invernali di Pechino ed un infortunio alla spalla durante una gara di Coppa del Mondo, il super atleta montemurlese, riordina il puzzle della vita, e l'11 marzo si laurea Campione del Mondo di Snowboard Cross Paralimpico a La Molina in Spagna.

Jacopo Luchini, classe 1990 è nato senza la mano sinistra a causa di un'aplasia. Oggi intorno al collo ha una nuova medaglia, estremamente importante, che arricchisce il suo ricco Palmarès.

"E' stata dura, ma ho chiuso la stagione conquistando quella medaglia d'oro che mi mancava. Sono veramente soddisfatto: a dicembre, dopo la caduta in Coppa del Mondo e l'infortunio alla spalla, la rincorsa alla corona iridata sembrava quasi una montagna insormontabile. Un grande lavoro di squadra, dove ho creduto in me stesso, lavorato con pazienza, crescendo di settimana in settimana", ha detto Jacopo Luchini.

Jacopo da piccolo ti destreggiavi in acqua, poi nasce la passione per la neve e sopratutto il sogno di diventare un atleta, cosa ti ha fatto cambiare rotta?

La passione della neve, nasce dal fatto che abitando a Montemurlo un

paesino ai piedi dell'Appennino tosco emiliano tra e la province di Prato e Pistoia, vedevo sempre le montagne molto vicine, quindi sin da piccolo ho avuto la curiosità di andare ad esplorare queste cime innevate che svettavano nell'orizzonte. Purtroppo i miei genitori non riuscivano a portarmi spesso, ma sono bastate quelle poche volte per farmi innamora della neve, che appena son diventato più grande ho fatto sempre di tutto per avvicinarmi di piu' alla montagna. Poi dai 16 anni in poi ho iniziato ad andare con gli amici, in autobus, mi inventavo di tutto per passare piu' tempo possibile tra le vette, prima nei week end, poi a far stagioni intere ed iniziare con le prime gare. Fare l'Atleta è stata l'evoluzione della passione che cresceva negli anni, poi le prime gare dove competevo con i normo dotati per poi successivamente passare alle competizioni con le gare paralimpiche, dove ho capito che potevo crederci seriamente e diventare atleta.

Come è fare l'atleta per uno sport stagionale? Difficoltà e positività della tu disciplina?

Come tutte le discipline, fare sport stagionali ha i suoi pro ed i suoi contro. Questo mi permette di vivere l'inverno la montagna che è l'ambiente che amo di più, e l'estate scendere in spiaggia per surfare le onde. Non è sicuramente facile, perchè i tempi sono sempre più ristretti rispetto ad altre discipline che puoi praticare tutti i giorni, ed hai la sensazione del tempo che fugge. Proprio per questo, serve allenarsi e dare il massimo per arrivare preparato appena inizia la stagione, tanto lavoro di preparazione atletica per esser super pronto per l'arrivo della neve, per poi iniziare subito a macinare chilometri in pista, e trovare l'assetto migliore per raggiungere grandi obiettivi nei 4 mesi invernali. Esser pronti e preparati fisicamente significa limitare possibili infortuni, come purtroppo mi è capitato questo scorso Dicembre, rischiando di compromettere poi tutta la stagione. Amo poi staccare del tutto e passare dal freddo al caldo e dedicarmi al Surf, cavalcare le onde e ti fa vivere la vita in un modo fantastico, non ti annoi mai, ed è la vita che vorrei ed ho scelto..

Come è stata vissuta la tua disabilità da giovane studente? Come era il rapporto con i tuoi amici, compagni di scuola? Come hai conciliato Sport e studio e poi lavoro?

Il rapporto con gli amici è stato da sempre fantastico, non mi hanno mai fatto sentire in difetto per la mia disabilità. Sono stato molto fortunato perchè mi hanno fatto sentire uno di loro, molto sostenuto ed è stato un grande gioco di squadra. Io ho avuto da sempre una personalità molto forte, forse anche per sopravvivere. I problemi piu' forti li ho

trovati all'asilo, elementari e medie, dove i bambini sono piu' sinceri, piu' diretti, e quindi mi è capitato di discutere perchè veniva evidenziata la mia disabilità poiché mi chiamavano il senza mano.. questo creava qualche tensione non facile a volte, questo mi ha reso forte, e mi ha fatto strutturare una personalità ancor piu' forte, decisa, contando su me stesso senza mai farmi mettere i piedi in testa da nessuno. Ma gli amici sono un mio pilastro. Lo studio e lo sport mi hanno aiutato a dare ordine ed organizzarmi la vita, anche quando mi sono laureato. Anche se delle volte non è stato facile conciliare lo snowboard, pero' lo Sport, è da sempre stata la mia ancora di salvezza, per distrarmi e dedicarmi al mio star bene anche quando ho iniziato a lavorare, dove delle volte avrei voluto mollare tutto senza mai scendere dalle cime innevate. Devo tanto allo Sport, anche per la persona che sono oggi, come ragazzo, amico ed atleta professionista. Lo Sport è da sempre la mia certezza, il mio spazio, e devo tutto allo Sport, dal Surf allo Skate sino allo Snowboard.

Finalmente si parla di Atleti Paralimpici all'interno dei gruppi sportivi militari? cosa ne pensi e quanto è importante per la tua carriera e vita futura?

SI, una grande svolta! Da quest'anno sono molto orgoglioso ed onorato di esser entrato a far parte delle Fiamme Oro e di esser stato uno dei primi atleti a vincere questo nuovo concorso. E' una grande opportunità, che mi darà modo di concentrarmi ed allenarmi senza distrazioni, focalizzando i risultati futuri. Prima veniva meno, poichè dovevo lavorare per finanziarmi gli allenamenti, ora invece posso dedicarmi a pieno e sono super felice e carico. Per anni mi sono battuto per questo, visto la competitività che tanti atleti internazionali stanno accrescendo, per me era fondamentale per raggiungere grandi risultati, perché lo sport paralimpico è in grande crescita, quindi serve dedicarsi al meglio, per allenarsi duramente in modo costante, cosa che prima con meno tempo si faceva piu' fatica. Di fatto una nuova era e la sfrutterò' per cercare di portare quante piu' medaglie possibili, anche per onorare questa grande svolta.

Sei un atleta Paralimpico di Snowboard, ma hai anche studiato per avere delle certificazioni e riconoscimenti per la tua futura carriera, ce ne parli?

Si sono un Atleta paralimpico, ed il primo maestro di snowboard italiano con disabilità, il primo anche in europa. Sono allenatore, mi sono specializzato anche in questo perchè credo fortemente nel mio sport e nelle figure professionali che lo formano. E' una passione che spero in futuro diventi un mestiere, successivamente alla mia carriera di atleta, sarà un grande prestigio poter allenare delle squadre di snowboard. Ho investito tanto in parallelo appunto per puntare anche al mio futuro e supportare il movimento paralimpico e non solo e con la mia vasta esperienza posso sicuramente offrire un grande contributo.

Non esistono delle specializzazioni specifiche nello snowboard paralimpico, quindi penso di poter dare il mio concreto supporto, con l'obiettivo di accompagnare i futuri atleti a diventare dei professionisti.

Dopo le Olimpiadi di Pechino Invernali è stata dura ripartire, però hai trovato la tua solita caparbietà e determinazione, che ti hanno portato a salire da poco sul podio piu' alto, come è stato questo biennio emotivamente?

Si molto dura. Ancor prima la delusione della medaglia di legno alle Olimpiadi di PyeongChang, dove per soli due secondi non sono salito sul podio. Pechino come sai, è stata una grande mazzata, perchè ci arrivavo con grande aspettative, in grande forma, vincitore di tre coppe del mondo, veramente preparato al meglio. Sarebbe dovuta essere la mia Olimpiade, pero' purtroppo come immaginavamo i cinesi si erano studiati e preparati sulle loro piste al meglio. Ho vacillato molto, pensando anche di abbandonare del tutto, invece dopo un periodo al mare, ho riflettuto molto, e sono queste sconfitte che di fatto ti rendono più forte e ti fanno rialzare più forte con una nuova convinzione. Cosi' a Settembre quando sono tornato, con la squadra, ci siamo messi a testa bassa per preparare al meglio la nuova stagione per nuovi tra-

SOMALIA
SPORT CLUB
Il tuo club a Roma

VIENI A CONOSCERE IL MONDO DI
SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA, 60 (QUARTIERE AFRICANO)

NUOTO
POSTURALE
SCUOLA NUOTO
SAUNA
FUNZIONALE
ACQUAGYM
BABY NUOTO
YOGA
PESISTICA
BAGNO TURCO
PILATES
SPINNING

SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA 60 - 00199 ROMA
TEL 06 32460770
INFO@SOMALIASPORTCLUB.IT

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

SOMALIA SPORT CLUB

Somalia Club Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata - Centro sportivo: Largo Somalia 60, 00199 Roma - Sede legale: Via G. Majorana 203, 00132 Roma

guardi. Pagina bianca e lavorare duro, cosi da subito ho vinto le prime due gare della Coppa del Mondo. Poi purtroppo un brutto infortunio alla spalla, che mi ha destabilizzato dove ho visto la stagione finire. Invece grazie alla preparazione pregressa, ho recuperato anche se le condizione non erano ottimali, ho puntato sulla testa e grazie alla mia esperienza e caparbietà sono riuscito a competere in Spagna a La Molina e salire sul gradino piu' alto del podio, per diventare Campione del Mondo della disciplina dello Snowboard Cross. Questo mi ha dato nuova carica esplosiva e mi ha fortificato ulteriormente la testa.

Come atleta di Snowboard sei abituato a "surfare" la neve, ma di fatto la tua passione è anche l'acqua e quindi il SURF. Come si sta evolvendo questa tua passione? Si parla di poter essere un atleta in duplice federazione? Ci racconti?

Il mio secondo grande amore è appunto il SURF, anche se alla fine il binomio SnowBoard e Surf è il senso della mia vita e passione. Sono un atleta con duplice federazione, poichè lo scorso Dicembre mi sono qualificato per i mondiali di Parasurf in California, quindi un sogno in parallelo che sto portando avanti e prende sempre piu' forma, anche in vista dell'inserimento del Surf tra gli sport ufficiali delle prossime Olimpiadi estive di Los Angeles 2028. Un'Atleta e due discipline, due sport propedeutici tra loro ed un grande impegno fisico, ma è tutto straordinario. Da quest'anno sono tesserato con le Fiamme Oro anche come atleta di sport di acqua, questo mi darà l'opportunità di allenarmi anche con la squadra del Surf. Da qui a Milano Cortina l'obiettivo sarà cercare di fare qualche gara di Surf per poi puntare alla combinazione perfetta per provare a disputare le Paralimpiadi estivi nel 2028. Sto vedendo tutto con leggerezza senza troppe aspettative, però il sogno c'è.

Quanto è importante poter far parte di una squadra come il CIP ed aver una Federazione che ti sostiene?

Far parte della squadra Elite del club Paralimpico e della Federazione è estremamente importante, perchè supportano a pieno noi Atleti. Grazie ai tecnici, staff e tutta la squadra. Senza di loro si farebbe fatica ad essere atleta professionista, questo anche se pensiamo solo ai costi che sostengono il CIP e la Federazione, questo ci permette di gareggiare a livello internazionale, prepararsi ed essere competitivo, poi oggi ancora di piu' che sono tesserato Fiamme Oro. Questa combinazione che ora si è creata, tra tutti questi attori, è un quadro perfetto per poter fare bene e dare il meglio. Logicamente anche le società sul territorio danno il loro ulteriore contributo per la nostra formazione.

Quale è il tuo sogno nel cassetto?

Il Sogno nel cassetto caro Andrea è nel cassetto, lo sappiamo, ma resta li, lasciamoli li per ora, è una pagina da scrivere e c'è oggi piu' che mai la voglia di tracciare questo nuovo racconto. Logicamente nasce le Olimpiadi del 2028 con il Surf è un successivo traguardo, ma il principale teniamoli li io e te Andrea, il tempo ci darà le risposte.

Che consigli daresti ai giovani di oggi che si avvicinano allo Sport?

Per aver dei grandi risultati e delle grandi aspettative, serve sempre puntare ad obiettivi raggiungibili e concreti, da far crescere nel tempo senza mettere traguardi troppo lontani che possano esser vissuti come illusione. Puntare a cose concrete di alto respiro, e procedere per passi per scalare la vetta piu' alta. Un passo alla volta partendo dalle passioni che ti fanno star bene e ti rendono felice. 10 anni fa io non avevo il sogno di diventar un atleta paralimpico, lo vedevo lontano e distante. Poi procedendo, passo dopo passo, discesa dopo discesa, ho seguito l'indole di essere a contatto della natura, e da li ho puntato alla passione. Ragazzi seguite quello che vi far stare bene ed appassionatevi, innamoratevi di uno sport, di una disciplina e poi piano piano sognate!

www.gruppomatches.com
Matches
Lungomare Duca degli Abruzzi,84
00121 Roma
06 92915326
info@gruppomatches.com
Management Sportivo
Web Design
Videomaking
Shooting Fotografici
Brand Identity
Graphic Design
Eventi
LIGHT UP YOUR IDEA
SOCIAL MEDIA
Scansiona il codice QR

L'ITALIA VINCE LA 37^ EDIZIONE DELLA REGATA INTERNAZIONALE

"MEMORIAL PAOLO D'ALOJA"

L'Italia del canottaggio continua a vincere la classifica del Memorial d'Aloja sin dalla 1^ edizione del 1987. Anche quest'anno la Nazionale Azzurra si è aggiudicata la classifica generale dell'ormai classica regata internazionale che si disputa a Piediluco nel ricordo del compianto Presidente federale Paolo d'Aloja.

di Enrico Bozzello – Foto: E.Artegiani/Canottaggio.org

L'evento si è chiuso domenica scorsa sulle acque del lago umbro e, al termine delle due giornate di finali, l'Italia, con un bottino di 21 ori, 4 argenti e 9 bronzi, ha totalizzato 77 punti complessivi piazzandosi saldamente al primo posto della classifica per Nazioni. Al secondo posto, con 37 punti, si è classificata una solida Olanda, giunta quest'anno a Piediluco con una formazione che poteva vantare numerose medaglie olimpiche, mentre la terza piazza è andata alla Romania, con 28 punti. A consegnare il Trofeo, e le Coppe di secondo e terzo, la Signora Muriel d'Aloja, le figlie Paola e Francesca accompagnate dal Presidente Giuseppe Abbagnale insieme al Vicepresidente Michelangelo Crispi e al Capo Delegazione della Nazionale azzurra impegnata al Memorial, il Consigliere Andrea Vitale. Nel corso delle due giornate di gara prova maiuscola per il due senza di Giuseppe Vicino e Matteo Lodo (Fiamme Oro/Fiamme Gialle), che dopo una pausa di due anni ritornavano assieme nella specialità che li ha visti campioni iridati nel 2017. L'equipaggio degli azzurri due volte bronzo alle Olimpiadi in quattro senza (Rio 2016 e Tokyo 2020) ha mostrato di aver già raggiunto un buon stato di forma regolando con autorevolezza gli avversari in entrambe le finali disputate a Piediluco. Molto bene anche la nuova coppia targata

CANOTTAGGIO
#canottaggio

Fiamme Gialle, composta dal campione mondiale 2018 in quattro di coppia Luca Rambaldi e dal campione iridato 2022 Under 23 sempre in quattro di coppia Matteo Sartori, che si è imposta due volte nelle finali del doppio senior maschile e che il sabato ha anche avuto ragione dell'equipaggio olandese di Melvin Twellaar e Stef Broenink, vincitori della medaglia d'argento alle Olimpiadi di Tokyo 2020. Bella anche la doppietta dell'ammiraglia maschile azzurra, composta da Matteo Della

Valle, dal due volte bronzo olimpico Marco Di Costanzo (due senza a Rio e quattro senza a Tokyo), Davide Verità, Marco e Luca Vicino, Jacopo Frigerio, Paolo Covini, Vincenzo Abbagnale, tim. Enrico D'Aniello (Fiamme Oro/Marina Militare/CRV Italia/Fiamme Gialle), che ha respinto in entrambe le occasioni gli attacchi dei due equipaggi rumeni, tradizionalmente competitivi in questa spettacolare specialità.
Un oro e un argento è il bottino con cui conclude il quattro di coppia campione d'Europa 2022. Niccolò Carucci, Andrea Panizza, Luca Chiumento, Giacomo Gentili (Fiamme Oro/Fiamme Gialle) hanno ingaggiato due bei duelli con gli avversari olandesi, guidati dai campioni olimpici Tone Wieten e Koen Metsemakers sconfiggendoli al fotofinish il sabato, mentre la domenica si sono dovuti accontentare della seconda piazza alle spalle degli Orange. Avvincenti anche le gare del doppio pesi leggeri maschile, dove si sono messi in bella evidenza il bronzo olimpico di Tokyo Stefano Oppo e il campione del mondo Gabriel Soares (Carabinieri/Marina Militare) che hanno primeggiato in entrambe le giornate di finali. Un argento e un bronzo sono invece andati ai compagni di squadra Niels Alexander Torre, campione mondiale 2022 in quattro di coppia pesi leggeri, e l'altro bronzo olimpico Pietro Willy Ruta. Nel quattro senza senior dominio per la corazzata olandese che al termine delle regate si è portata a casa due ori e due argenti, mentre un ottimo bronzo è andato all'imbarcazione azzurra composta da Alfonso Scalzone, dal bronzo olimpico in due senza a Rio 2016 Giovanni Abagnale, da Leonardo Pietra Caprina e Alessandro Bonamoneta (Fiamme Gialle/Marina Militare). Nel singolo maschile, bene gli azzurri nella finalissima della domenica dove il forte lituano Dovydas Nemeravicius ha conquistato la medaglia d''oro davanti a Davide Mumolo (Fiamme Oro) e a Riccardo Peretti (Gavirate) ai quali sono andati gli altri due gradini del podio. In campo femminile un oro e un argento nel doppio pesi leggeri per il nuovo equipaggio di Stefania Buttignon e Silvia Crosio (Fiamme Oro/Amici Fiume) al termine di due gare combattutissime e spettacolari che si sono concluse con distacchi ridottissimi tra le prime classificate. Nella stessa specialità, due medaglie di bronzo per le campionesse olimpiche di Tokyo Valentina Rodini e Federica Cesarini (Fiamme Gialle/Fiamme Oro). Un altro bronzo per l'Italia è arrivato dal quattro senza di Clara Massaria, Nadine Agyemang-Heard, Benedetta Pahor, Sofia Secoli (CUS Torino/Moltrasio/CC Saturnia), che sono giunte alle spalle di Olanda, prima, e Romania, seconda. Terza piazza anche per il quattro di coppia femminile composto da Chiara Ondoli, Alice Gnatta, Laura Meriano, Stefania Gobbi (CC Aniene/CUS Torino/Carabinieri) davanti alle quali si sono piazzate le rappresentative di Olanda e Romania.
Bronzo infine, per l'armo azzurro con a bordo Giorgia Pelacchi e Veronica Bumbaca (Fiamme Rosse/Fiamme Oro) nella finale del due senza, che ha visto l'acuto dell'Irlanda, di Fiona Murtagh, bronzo a Tokyo in quattro senza, meritevole del riconoscimento più ambito, con l'Olanda delle medaglie d'argento olimpico in quattro senza, Ymkje Clevering e Veronique Meester, che hanno terminato in seconda posizione.
Per quello che riguarda infine la categoria Under 19, ottimi sono stati i risultati della squadra azzurra, i cui portacolori si sono imposti praticamente in tutte le specialità, maschili e femminili in tutte e due le due giornate di gara.

new bullpadel *elite*

lethally sophisticated

Bullpadel
OFFICIAL STORE ROMA

via della Balduina 23/A -Roma

www.bullpadelstoreroma.it

PADELCLUB

SANYO GUTIERREZ

"IL MAGO DI SAN LUIS"

IN COLLABORAZIONE CON

SANYO E LE SUE MAGIE

Carlos Daniel Gutierrez, argentino, nato il 15 giugno 1984, più conosciuto come Sanyo, è soprannominato da sempre "il Mago di San Luis", per la capacità di rendere i suoi colpi magici. E' una di quelle figure "leggendarie" del padel, come del resto Belasteguin, con cui per altro si è ritrovato quest'anno a giocare la stagione, dopo l'esperienza di coppia nel 2021 terminata prematuramente a settembre.

È stato n.1 del ranking e campione del mondo con la nazionale e resta un giocatore con un'intelligenza tattica come pochi al mondo.

Quali sono le vostre aspettative per il 2023?

Con Bela ci conosciamo entrambi bene; vogliamo divertirci e mantenere l'entusiasmo, ma soprattutto avere "fame" in campo per portare a casa tante vittorie.

Cosa ne pensi di così tanti circuiti?

E' un bene per la crescita del padel, ma bisognerebbe pensare ad una formula in cui il giocatore possa scegliere il numero di eventi a cui vuole partecipare durante l'anno, con una classifica unificata. Giocare oltre 30 eventi in 11 mesi è fisicamente e mentalmente faticoso.

Se potessi scegliere di allenare dei giovani promettenti?

Molti ragazzi stanno giocando bene, i più interessanti al momento sono Libaak e Augsburger. Poi ho sentito parlare bene di due ragazzi spagnoli, David Gala e Santigosa, ma non ho avuto modo di vederli.

Preferisci giocare all'aperto o indoor?

Solo al coperto, il padel si giooca al chiuso. Outdoor sarà anche bello scenograficamente, ma il vento, il sole e le luci di notte sono tutte cose che a noi giocatori danno fastidio.

Chi è il tuo allenatore e cosa apprezzi di più di lui?

Claudio Gilardoni. Un professionista attaccato alla maglia di cui posso fidarmi ciecamen-

te. Lui può dirmi qualunque cosa perché è un mio amico con cui mi alleno e condivido la nostra accademia.

Se potessi "rubare" un colpo a un giocatore?

Ruberei l'intero lato destro a Cristian Gutiérrez, il famoso "Gordo" Gutiérrez; il suo dritto e la volée erano incredibili, anche lui è già nella storia di questo sport.

Tre consigli che daresti ad un giocatore amatoriale per migliorare?

Innanzitutto, divertirsi, poi di andare per gradi senza strafare e soprattutto, cosa fondamentale, fare lezione con un professionista che ti possa insegnare e correggere.

Se non fossi un giocatore di padel?

Mi sarebbe piaciuto fare il dentista ma probabilmente avrei imparato il mestiere dalla mia famiglia, che si occupa di automobili, carrozzeria e verniciatura.

Che racchetta usi e quali sono gli altri tuoi sponsor tecnici?

Il mio sponsor principale è SIUX che mi veste e gioco con la Diablo Revolution II Sanyo Pro, la mia racchetta perfetta, mentre per le scarpe collaboro con Mizuno.

Sogno nel cassetto?

Lo avevo molto tempo fa, diventare il n.1 e l'ho realizzato, come diventare campione del mondo. Ora sogno un futuro sereno e felice per i miei figli pieno di tanta salute e soddifazioni.

PADELISTI ANONIMI LA COMMUNITY DEI "MALATI" DI PADEL

Come da una passione per uno sport si può generare un business creando un brand sempre più affermato

Chi di noi amanti del padel non conosce la più grande community italiana che ci aiuta a combattere la dipendenza dal padel? Ogni giorno migliaia di appassionati italiani seguono la pagina Instagram Padelisti Anonimi che da qualche giorno ha raggiunto e superato i 51.000 follower. Padelisti anonimi nasce nel 2019 dopo che 4 amici contraggono la "malattia del padel" che diventa una dipendenza assolutamente positiva… Giocando così sul concetto di dipendenza e il famoso termine "alcolisti anonimi", nasce il gruppo WhatsApp che prende proprio il nome di Padelisti Anonimi: un gruppo composto da 4 amici Ignazio, Leo, Gianni e Vincenzo organizzano e commentano le proprie partite. Il fenomeno Padel prende sempre più piede e i quattro notano sin da subito il potenziale del padel in primis e del simpatico nome del gruppo, trasformandolo in una realtà social quale quella di Instagram. Negli anni, grazie ai feedback di utenti ed addetti ai lavori, il team di padelisti anonimi ha lavorato sulle migliorie in termini di contenuti e comunicazione, trasformando questa realtà social in una delle più seguite nel panorama italiano. A questo punto andiamo a scoprire meglio il fenomeno "Padelisti Anonimi" andando direttamente a chiederglielo a loro.

Ragazzi quanto è importante la socialità nel padel?

La socialità nel mondo padel è tutto.

Il Padel oggi ha avuto successo grazie a 3 elementi fondamentali:

1. L'accessibilità: essa permette a chiunque di giocare a padel e quindi di iniziare, appassionandosi sin da subito;
2. La percezione: tutti sono convinti di essere bravi e consapevoli di poter crescere e ottenere risultati in questo sport.
3. La socialità, appunto: tra gli amatori, dopo ogni partita, si verifica il famoso fenomeno del terzo tempo: dagli sfottò sui social alla birra con gli amici, il padel permette di vivere emozioni extra campo, facendo stringere legami.

Molti di essi sono "documentati", infatti i nostri utenti grazie all'invio di clip riescono sempre a strapparci un sorriso.

Conosciamoli meglio…

La vostra presenza sui social è sempre costante e assidua, è un vero e proprio lavoro…

Se all'inizio il progetto Padelisti Anonimi era basato sul puro divertimento, oggi è un brand affermato. La filosofia di PA è quella di mettere l'utente al centro del progetto, dandogli supporto nella scelta dei prodotti, dargli voce quando ci sono problematiche, continuare ad assecondare la sua voglia di divertirsi e far divertire. Nelle prossime settimane raggiungeremo un nuovo traguardo: lanciare il sito padelisti.it, un portale funzionale alla necessità degli stessi appassionati.

Il team da chi è composto?

Oggi il team di Padelisti Anonimi è composto dai 4 co-founder, content creator, grafici e videomaker che si occupano della creazione di contenuti, presenza agli eventi nazionali ed internazionali con l'obiettivo di portare esclusività alla pagina.

Dove è il vostro quartier generale?

Il nostro quartier generale è Trani, in Puglia: siamo main sponsor di un centro padel che prende il nome di Dorado Padel ed è uno dei più grandi della Puglia. Questo ci da la possibilità di capire non solo le esigenze e necessità dei follower, ma anche dei circoli che sono una componente fondamentale del "motore" padel.

Che tipo di contenuti offrite alla vostra community?

La pianificazione e gestione dei contenuti social di Padelisti Anonimi si divide in 3 aree.

Padel professionistico: video dei punti più belli giocati dai professionisti, cronaca live dei tornei, rubriche sui giocatori ed addetti ai lavori di fama nazionale ed internazionale;

Contenuti Fun: creazione di meme, video divertenti e repost di contenuti creati dagli amatori. Creiamo dei contenuti utilizzando i trend del momento e contestualizzandoli in chiave padelistica.

Grazie allo sviluppo della tecnologia nel mondo padel, circoli ed amatori sono in grado di riprendere gli episodi divertenti che si registrano sui campi da padel inviandoceli: questo fenomeno oltre a suscitare grande divertimento in noi, fa si che ogni utente si senta protagonista e voglia condividere con noi un momento divertente.

Contenuti homemade: spunti di riflessione, inchieste, interviste, rubriche legate al mondo dei professionisti e l'idea di dare un volto attraverso un content creator (Luca) sono sicuramente tra le novità principali e più apprezzate del 2023.

Nel vostro modello di business come pensate di generare valore per i vostri brand partner?

La creazione è consolidazione del concetto di community è sempre stato al centro del progetto: se non si crea un rapporto di fiducia reciproca tra community e follower per forza di cose diventa impossibile monetizzare. Questo oggi è diventato possibile grazie all'enorme lavoro svolto nel corso degli anni, infatti molti utenti ci prendono in considerazione e veicolano i propri acquisti anche grazie ai nostri consigli: per questo motivo uno degli obiettivi imminenti è quello di lavorare al fianco dei brand con l'obiettivo sia di dar loro maggior visibilità, sia di costruire qualcosa di esclusivo.

Su quali canali social siete presenti?

Instagram, TikTok, Youtube e WhatsApp dove abbiamo un gruppo molto attivo che parla di Padel a tutte le ore del giorno.

Commentiamo live i tornei, ci diamo consigli, e ascoltiamo le esigenze e i pareri dei follower.

PADEL IN ITALIA 1° TRIMESTRE 2023

BIG CLUB E VOLA L'INDOOR

Eccoci come sempre con il bilancio del primo trimestre in Italia.

Rispetto ai dati di fine dicembre 2022 (fonte dati "Cerca un campo da Padel" – Osservatorio sul Padel "Mr Padel Paddle") abbiamo avuto un incremento delle strutture (circoli sportivi, club di padel, strutture ricettive) del 5% che sono passate da 2.792 a 2.919 (127 in più). Per i campi l'incremento è stato dell' 8% da 7.128 a 7.692 (delta di 564 campi). Continua il trend trimestrale di riduzione del numero di nuove strutture iniziato nel 4° trimestre 2022. Le cause sono maggior burocrazia nel costruire i campi (vincoli e permessi), lievitazione dei costi delle strutture (sia per costruire che per gestire un club, tema «bollette energetiche»), termine dell'«effetto Covid» (la domanda nel 2020 e 2021 era in parte gonfiata per la chiusura temporanea degli altri sport più diffusi a livello amatoriale).

LA SITUAZIONE REGIONALE

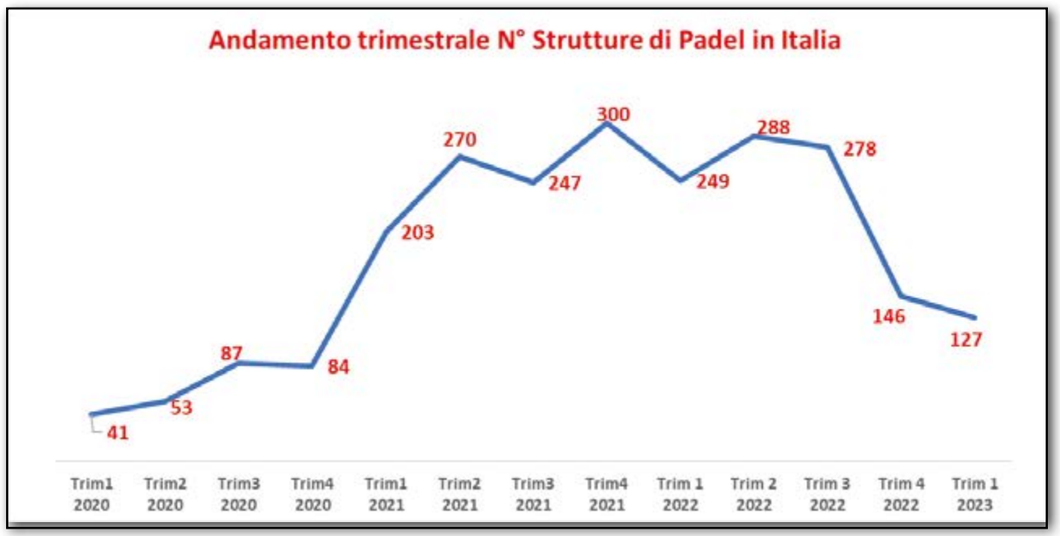
Le regioni con il maggior numero di campi e strutture sono il Lazio seguito da Lombardia e Sicilia. Il Lazio è la regione quindi che ha la maggiore incidenza di campi in Italia (il 23% dei campi nel nostro paese è concentrato sul territorio laziale). Delle 564 nuove installazioni 378 (i due terzi) sono presenti nei nuovi club mentre 186 sono incrementi dei n° dei campi in circoli sportivi dove è già presente il padel. Il numero medio dei campi presenti nei club in Italia è pari a 2,6, se consideriamo solo le nuove strutture di quest'anno esse hanno una media di 3 campi per Club. In questo primo trimestre la regione che ha avuto il maggior numero di campi (124 di cui 100 di nuovi club) e di strutture (24) è la Lombardia che si avvicina alla fatidica soglia di 1.000 campi. Segue il Lazio con 123 campi (65 di nuovi club) e 15 strutture e il Piemonte 47 campi (32 di nuovi club) e 17 strutture.Campania e Puglia hanno superato i 400 campi.Vi sono in tutta la penisola 1.336 comuni

bapadel Barcelona Golf
CLUB DE GOLF BARCELONA 1989
Stage Barcelona
Padel & Hotel in un resort unico
Pacchetto 3 giorni
2 notti Hotel + colazione (Hotel Barcelona Golf 4*)
6 ore di lezione in gruppo
Ingresso gratuito sala fitness
Welcome pack + T-Shirt del circolo
Servizio asciugamano doccia ogni giorno
Transfer aeroporto-resort-aeroporto
Assistenza in loco
A 25 minuti da Barcellona
Informazione e prenotazioni:
italia@bapadel.com
www. bapadel.com
Metodologia Marcelo Ferrari
Andrea Casal
Adrià Maquilón
Istruttori con titolo ufficiale federazione spagnola
Lingue:
PadelBarcellona.it

dove si gioca a padel di cui 213 in Lombardia, 135 in Piemonte e 113 nel Lazio. La provincia con il maggior n° di campi è Roma con 1.373 (370 club), seguita da altre 3 province con almeno 100 club ovverosia Milano con 388 campi (100 club) , Torino con 319 campi (119 club) e Napoli 256 (115).

RINCORSA ALL'INDOOR....

La crescita dei campi indoor in questi mesi è stata clamorosa e si è passati dal 32% al 37% di campi coperti in Italia in pochissimi mesi. Dei 586 campi che abbiamo registrato essere coperti in questi mesi 205 sono di club nuovi e 381 di strutture già esistenti che hanno deciso , per un tema di profittabilità nel periodo invernale, di coprire i propri campi. La Lombardia è la regione con il maggior n° di campi coperti ben 725 (73% del suo territorio presenta campi indoor) seguita dal Lazio 548 (31%) e dal Piemonte con 285 (50%).



PADEL RESELLER
PADELRESELLER.COM
VESTI COME UN PRO!!
J.LEBRÓN
PAQUITO NAVARRO
ALEJANDRA SALAZAR
M. SÁNCHEZ ALAYETO
MAGLIETTE UFFICIALI DEI CAMPIONI WPT

NEW OPENING

WINNER MEMORABLE CENTER...

NON CHIAMATELO PADEL CLUB!

Alle porte di Roma un nuovo circolo per gli amanti del padel unico nel suo genere, per un'esperienza immersiva tutta da vivere.

Siamo andati a visitare a Setteville il nuovo centro sportivo Winner Memorable Center uno dei club più belli d'Europa di Padel e non solo. Nato dalla riqualificazione di un'area industriale all'interno di un centro urbano la struttura è stata ripensata per diventare un centro in grado di autosostenersi, grazie all'efficientamento energetico. Il Winner è infatti una struttura sostenibile dotata di pannelli solari che garantiscono un impatto energetico minimo con una superficie di oltre 10.000mq dedicati allo sport, al benessere, all'incontro di persone e di idee.

I NUMERI DI WINNER

Il Winner Memorable Center vede al suo interno: 10 campi da Padel "World Padel Tour": 7 indoor con altezze fino a 14 Metri, 3 esterni immersi nel parco urbano. Un lounge sport cafè con un assortimento completo di cibi e bevande. Un'area co working con più di 30 postazioni con vista ed accesso panoramico sui campi dotato anche di sala riunioni privata con televisore e connessione ad alta velocità, un centro benessere, sauna panoramica con vista sui campi, 1000 mq di area fitness composti da una sala pesi-isotonica, una sala cardio, una sala fitness ed una sala cycling; 1 negozio " Padel Nuestro ", 1 area e-sport, 1 area eventi.

UN'ESPERIENZA IMMERSIVA PER CHI è ALLA RICERCA DELL'ECCELLENZA

10 CAMPI DI PADEL

Un centro, dotato di 10 campi da Padel regolamentari di cui 7 al coperto con altezza eccellenti e 3 esterni immersi nel parco urbano, con aree verdi e terrazze, rendono il club unico nel suo genere. Tecnologia ed esperienza di gioco si mixano all'interno di un contesto unico nell'area nord Est di Roma (Via Giuseppe Parini 4-6 Setteville di Guidonia). Winner Memorable Center è Test Center R&D per le imprese che vogliono testare nel centro le tecnologie più innovative che guideranno l'innovazione del domani. Mike Carrasco sarà il responsabile tecnico con esperienza pluriennale nel mondo dello sport in generale e del padel.

ACADEMY

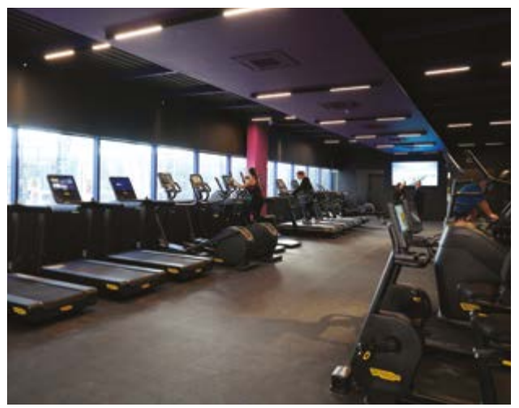
Guidata da Gustavo Fabián Sarmiento numero 1 del "Madrid FMP" per cinque anni, ex giocatore "Pro-Tour", ex giocatore "World Padel Tour", l' Accademy accoglierà i bambini ed i ragazzi che vogliono affacciarsi per la prima volta a questo sport, o che lo praticano già..

GYM & FITNESS

Con quattro sale dedicate: sala pesi – isotonica, , sala cardio, sala fitness e sala cycling il centro ha puntato su un'esperienza di allenamento completa e senza precedenti. La tecnologia di Technogym, con cui il centro ha una partnership per la fornitura dei macchinari più innovativi sul mercato permette ai membri di godere di un'esperienza di allenamento immersiva e unica nel suo genere. Gli spogliatoi, disegnati per essere accoglienti e rilassanti convergono verso una sauna da 16 posti panoramica con vista sui campi, permetterà di vivere un momento di relax e benessere.

BEAUTY CENTER

Il Winner-Beauty Center è un centro all'avanguardia per tecniche e macchinari presenti. Un'esperienza di benessere completo, con le cabine private, due basic ed una luxury con doccia interna e le workstation per i trattamenti. Il Winner Beauty Center è in grado di offrire servizi di: Pressoterapia, Laser a Diodo, Radiofrequenza, Trattamenti (anti age ed anti cellulite) viso e Corpo , Massaggi, trattamenti estetica base: manicure, pedicure, depilazione ed epilazione.



Carlo Ferrara insieme al CEO Alessandro Di Vincenzo ed al responsabile tecnico Mike Carrasco

CO-WORKING

Lo spazio dedicato al co working con 30 postazioni comuni ed una sala riunioni privata per chi necessita di uno spazio più riservato, è provvisto di collegamento internet indipendente ad alta velocità, in uno spazio dal design unico e a basso impatto acustico.
A disposizione dei membri un terrazzo privato con vista sui campi, per avere un momento di relax durante le ore di lavoro.
Luogo ideale per incontri di lavoro, networking e mescolarsi di idee.

SPORT LOUNGE CAFÈ

Si ha a disposizione l'accesso ad un cafè esclusivo. 350 mq di terrazza con affaccio sui campi indoor, aperto dalle 06.00 alle 00.00.
Dotato di un'area lounge riservata, di quattro maxi led tv che trasmetteranno tutti i match dei maggiori sport del momento, padel compreso.

STORE "PADEL NUESTRO"

Padel Nuestro è il gruppo di vendita all'ingrosso più grande d'Europa. Il punto vendita di Roma, all'interno del Winner Memorable Center offrirà una gamma completa a prezzi imbattibili, adatta ad ogni grado di esperienza dei giocatori ed in grado di rispondere in maniera completa ad ogni tipo di necessità. Si potrà inoltre provare l'attrezzatura direttamente sui campi prima di acquistarla. Per maestri e circoli saranno offerte condizioni riservate.

AREA E-SPORT

Lo spazio dedicato al gaming, con PlayStation 5, comodi divani, biliardino e connessione ad alta velocità offre a ragazzi e non solo un motivo in più per divertirsi.

DRAGSTER ROSSO

UPGRADE YOUR RIDE

A PARTIRE DA 15.600€

Tutta la potenza, l'aggressività e il carattere di una vera Dragster. Piacere di guida alla portata di tutti.

DRAGSTER ROSSO

MY 2023

MV AGUSTA - ROMA
PIAZZA CARLO MAGNO, 15

06.69332582
MVAGUSTA-ROMA.IT

AGUSTA MV ROMA

PABLO LIMA

TORNO IN BRASILE PER GODERMI LA FAMIGLIA

Nato a Porto Alegre l'11 ottobre 1986, il brasiliano Pablo Lima, noto con il soprannome di "El Canon de Porto Alegre" è un altro dei "maestri" di questo sport. E' stato n° 1 per 3 stagioni consecutive dal 2015 al 2017 in coppia con Belasteguin, e attualmente n.10 nella classifica del WPT e n.9 in quella FIP.Giocherà la sua 23esima stagione – l'ultima della sua carriera da professionista – con la giovane promessa Coki Nieto, che avrà la fortuna di poter imparare molto da Lima, che ancora oggi rimane il secondo giocatore più vincente nella storia del WPT, con 445 vittorie su 546 partite disputate.

Quali sono le tue aspettative per questa stagione?
Ho buone sensazioni, realisticamente il nostro obiettivo deve essere quello di finire la stagione tra le prime 8 coppie e potere lottare con i migliori.

Cosa ne pensi di tutti questi circuiti che vi portano da una parte all'altra del mondo?
La cosa migliore è se ci sia un circuito unico, così che i giocatori non siano obbligati a disputare tutti i tornei. Nessuno è in grado di giocare 30 tornei l'anno.

Su quali giovani punteresti come future star?
Scommetterei su Pablo Cardona, credo che farà molto bene.

Preferisci giocare outdoor o indoor?
Mi piace giocare in quasi tutte le condizioni, l'unica cosa che non mi piace è quando il campo è troppo rapido, questo ci limita nelle giocate.

Quali sono i tre giocatori migliori nella storia del padel nella categoria maschile e femminile?
Fernando Belasteguín, Juan Martín Díaz e Alejandro Lasaigues, mentre nelle donne Icíar Montes, Neki Berwig e Alejandra Salazar.

Chi è il tuo coach?
Mi sto allenando con Maxi Grabiel, ha una grande conoscenza del padel ed è una persona eccezionale.

Nei vostri allenamenti sono previste anche lezioni in cui si studiano gli aspetti tecnici e tattici visionando le vostre precedenti partite o quelle dei vostri avversari?
Si, facciamo tutte queste cose. I video sono molto importanti per potere comprendere gli errori che tutti noi facciamo.

Se potessi "rubare" un colpo ad un giocatore?
Lo smash di Lebron. Faticherei molto meno.

Che consigli daresti ad un giocatore amatoriale che vuole migliorare il suo livello?
Innanzitutto fare lezioni, poi curare il proprio fisico ed infine divertirsi.

Se non fossi un giocatore professionista quale lavoro ti piacerebbe fare?
Mi sarebbe piaciuto comunque lavorare nello sport.

Cosa manca secondo te per far diffondere questo sport nel mondo anglosassone e asiatico?
Sinceramente nulla, sono certo che in poco tempo verranno contagiati anche loro.

Su Instagram hai comunicato che sarà l'ultimo anno della tua carriera. Cosa ti ha portato a questa decisione?
Si, già lo scorso anno avevo paventato di prendere questa decisione. Il ginocchio non mi assiste più in modo ottimale, ma soprattutto voglio godermi la mia famiglia, festeggiare il compleanno di mio figlio e recuperare il tempo "perso" in giro per il mondo.

Che racchetta usi e quali sono i tuoi sponsor?
Gioco con la Canyon firmata da Drop Shot. Anche l'abbigliamento e le scarpe sono loro.

Sogno nel cassetto?
Fino a quando non si compirà, rimarrà segreto (ride).

CARLOTTA CASALI

SONO IN AFFARI... CON IL PADEL

Nata a Roma il 30 gennaio 1993 e n.65 del ranking WPT, Carlotta Casali Vannicelli, è un'altra delle nostre migliori giocatrici che ha scelto di vivere in Spagna. I programmi erano ben diversi, oggi Carlotta ha una laurea in giurisprudenza, master in economia e nel suo futuro una carriera diplomatica. Ma poi, dopo un certo scetticismo iniziale, nel 2016 a Madrid, mentre preparava la tesi di laurea, è scoccato l'amore eterno per il padel. E' stata campionessa italiana e medaglia di bronzo con la nazionale a Doha, ma soprattutto la prima giocatrice italiana capace di entrare nelle top 100 del ranking mondiale.Ha decisamente uno stile di gioco "iberico", con un'ottima difesa ed un brillante attacco, binomio che oggi è uno dei suoi punti di forza, oltre a quello di non mollare mai un punto in campo con una "garra" incredibile.

Come è iniziata la tua avventura nel padel?
La prima volta che ho giocato a padel fu quando gli amici del Pro Padel di Roma mi chiesero di provare questa nuova disciplina. Inizialmente non mi convinceva molto, solo più tardi, quando mi sono trasferita a Madrid nel 2016 per preparare la tesi di laurea in giurisprudenza ho apprezzato lo spirito autentico di questo sport che oggi considero il migliore al mondo.

A quale età sei diventata professionista?
Sono diventata professionista all'età di 26 anni.

Le due partite indimenticabili?
Una fu la vittoria al campionato italiano giocando in coppia con Chiara Pappacena. La seconda partita, quando conquistai l'accesso al Master Finale di Barcellona, insieme a Carolina Orsi.

Ci parli delle tue compagne?
Dalla fine dell'estate 2022 gioco con Laia Rodrìguez, un vero talento. Altra compagna fantastica è Claudia Fernàndez e di lei posso dire che in fase difensiva è impressionante. In ultimo la piccola Claudia Jensen che ha un contraccolpo spettacolare.

Se dovessi scegliere un coach internazionale?
Per nessuna ragione cambierei il mio attuale allenatore Alejandro Morel che reputo il migliore in campo.

Qual è per te la coppia più forte?
Se valgono le coppie del passato non ho alcun dubbio, Paquito e Sanyo, insieme avevano una magia speciale.

Rimpianti?
Fortunatamente no, ma se potessi tornare in dietro con il tempo, avrei iniziato a giocare a padel molto prima.

Pregi e difetti?
Mi piace pensare di essere una giocatrice umile e disposta a tutto per migliorare. Con certezza posso dire che il mio difetto è quello di avere alti e bassi, insomma dipende da come mi sveglio (ride), però ci ho lavorato tanto ed ora ho raggiunto una buona stabilità che si vede in campo.

Colpo preferito e dove migliorare?
Tirare un X3 è un vero piacere della vita!!! Devo migliorare sulla visione del gioco quando sono in difesa.

Quali sono le tue aspettative per il 2023?
Non mi piace pormi obiettivi, credo di aver raggiunto un buon livello che mi permetterà di fare un bel salto nel tabellone.

La tua aspirazione?
Il mio obiettivo è la top 10.

Sogno nel cassetto?
Ops… credo di aver già risposto!!! (ride)

LORENA VANO

LA "MALAGUEÑA" CHE SOGNA L'AZZURRO

Nata a Caserta il 15 agosto 1999, Lorena Vano ha vissuto fin da piccola a Malaga dove il padel si "respira" in ogni angolo della città, come del resto in tutta la regione che vanta la più alta concentrazione di campi del sud della Spagna e dove nel 2021 la campana si è aggiudicata il titolo di campionessa dell'Andalusia in occasione del suo 22esimo compleanno, oltre ad un FIP Rise nello stesso anno. Con passaporto italiano, grazie al papà Umberto, che la segue passo passo, la numero 91 al mondo, ha dimostrato da subito di poter competere ad alto livello e la sua giovane età, le consente di pensare in grande per il futuro e di candidarsi decisamente per un posto nella nazionale italiana. La voglia di crescere della "malagueña" italiana è notevole, pensate che nel 2020 ha giocato tutte le tappe del WPT con oltre 15 presenze a livello internazionale, a dimostrazione di voler arrivare ed anche velocemente. L'abbiamo ammirata in Italia in serie A con il Misano Sporting Club e successivamente nel team del Sun Padel di Riccione. Al momento è tesserata con il CC Aniene.

Quali sono le tue aspettative per questa stagione?
A partire dal WPT di Reus gioco con una nuova compagna, Mireia Herrada di Barcelona. Sono molto entusiasta di iniziare questo progetto insieme, dobbiamo lavorare molto per essere competitive.

Cosa ne pensi dell'ingresso delle donne nel circuito della Premier?
Penso che l'arrivo di un nuovo circuito come quello della Premier, sia stato un grande progresso per il nostro sport, ed oggi sapere che anche noi donne potremmo farne parte mi riempie di gioia, è una grande opportunità.

Preferisci giocare outdoor o indoor?
Indoor, dato che le condizioni di gioco sono migliori e non vengono influenzate dal clima.

I tre giocatori migliori nella storia del padel nella categoria maschile e femminile?
Bela, Sanyo e Lebron, mentre per le donne Salazar, Triay e Carolina Navarro.

Da chi sei allenata?
Da Andreína De los Santos. Mi trovo molto bene, ha tanta esperienza e gareggiato ad alto livello nel WPT. Anche durante le partite mi aiuta in ogni momento.

Se potessi "rubare" un colpo ad una giocatrice?
Sicuramente la bandeja della Salazar e la víbora di Marta Ortega.

Due consigli da dare ad un giocatore amatoriale per migliorare il suo livello?
Divertirsi e soprattutto mettere in pratica quello che ti consiglia il tuo allenatore.

Se non avessi scelto il padel?
Mi sarebbe piaciuto fare l'assistente di volo.

Che racchetta usi e quali sono i tuoi sponsor?
Gioco con la LW Súmmum Prisma Airflow della Varlion, che si occupa anche del mio abbigliamento. Mi trovo molto bene ed è perfetta per il mio tipo di gioco, ha controllo e potenza. Poi ho la fortuna di contare su uno sponsor molto importante come Fisiocrem, che ringrazio per la fiducia ed infine per le scarpe utilizzo le favolose Munich.

Sogno nel cassetto?
Ho vari sogni nel cassetto e spero di raggiungerli tutti, tra cui giocare nella nazionale italiana e diventare una top a livello mondiale.

A cura della redazione di Sporteconomy

DAZN CON IL NOC ITALIANO

PUNTA A MIGLIORARE QUALITÀ E STABILITÀ NELLO STREAMING

SPORT E FINANZA
#sport&finanza

Dazn ha annunciato l'inaugurazione del Network Operation Center (NOC) italiano, il centro di monitoraggio creato in Italia tenendo conto delle specificità relative all'infrastruttura di rete italiana.

Una modifica dell'assetto organizzativo del gruppo che permetterà di creare ulteriori competenze e di trasferire al team locale la responsabilità del monitoraggio della qualità del servizio e dell'instradamento del traffico dei clienti per una maggiore capacità di intervento. L'attivazione del Network Operation Center (NOC) italiano si inserisce all'interno dell'articolato piano di investimenti che DAZN, a partire dalla scorsa stagione, ha realizzato e che in una prima fase si è concentrato principalmente su azioni volte al miglioramento delle infrastrutture tecnologiche "a monte" della filiera, l'insieme di tutti gli interventi finora svolti ha avuto l'obiettivo di ottimizzare la qualità della trasmissione, garantire gli standard più elevati di visione dei contenuti video e la miglior qualità del servizio. È poi proseguita intensamente l'attività di potenziamento ed estensione della tecnologia multicast, è stato rilasciato con pieno successo il servizio Full HD con qualità superiore al DT ed infine è stato rilasciato il video player DAZN sviluppato in house che migliora le performance di stabilità e qualità in particolare sui terminali tv.

L'attivazione del Network Operation Center (NOC) italiano, non solo rafforza la volontà di DAZN di continuare a investire nel nostro Paese, ma rappresenta anche un primo passo decisivo per lo sviluppo di ulteriore know-how in grado di sostenere ancora di più il percorso di digitalizzazione del Paese.

«L'Italia è un mercato fondamentale per DAZN, siamo arrivati per restare e vogliamo farlo continuando a investire in contenuti, tecnologie e infrastrutture che permettano di fornire al nostro pubblico un servizio sempre migliore – commenta Stefano Azzi, Ceo di Dazn Italia –. L'attivazione del Network Operation Center (NOC) è un tassello importante per il nostro piano di crescita che può portare benefici concreti ed ulteriori. Passiamo da una struttura che ha operato fino ad ora solo con una gestione centralizzata a livello globale ad un presidio locale. Se lo scorso anno i nostri investimenti si sono concentrati più a "monte', adesso, con la creazione di questa nuova unità operativa facciamo un ulteriore passo avanti essenziale per rafforzare il ruolo di DAZN Italia come hub tecnologico dell'intero Gruppo».

A cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

I GIOVANI INNOVATORI A SOSTEGNO DEL MADE IN ITALY

Appuntamento nato per evidenziare il ruolo dell'innovazione e della trasformazione digitale come elementi fondamentali per il sostegno e lo sviluppo delle imprese all'insegna del Made in Italy e della sostenibilità. Iniziativa che ha ricevuto il plauso dalle istituzioni con il patrocinio degli Uffici del Parlamento Europeo in Italia, della Rappresentanza della Commissione Europea in Italia e del Ministero delle Imprese e del Made in Italy.
L'innovazione e la trasformazione digitale sono due assi portanti per lo sviluppo delle imprese e la valorizzazione del Made in Italy. Siamo lieti di aver potuto evidenziare, attraverso le testimonianze di alcune delle più importanti ed autorevoli corporate italiane, la visione in termini di crescita e di investimenti che si stanno portando avanti nei cluster strategici del nostro ecosistema paese, sottolineando i punti di forza e specificando le azioni migliorative per quelli che saranno i pilastri del nostro manifesto per il Made in Italy. Un percorso, pertanto, che partirà da una sinergia tra le istituzioni e gli stakeholder del mondo delle imprese con al centro i giovani innovatori e che vedrà protagoniste le eccellenze del nostro Paese. Un ringraziamento particolare al Ministro Urso e alle istituzioni europee con i quali porteremo avanti il nostro percorso mettendo al centro l'innovazione e le future generazioni a sostegno dell'Italia e del comparto imprese. "Come Governo abbiamo da subito portato avanti azioni che mirano a supportare al meglio la nostra economia e l'occupazione anche e soprattutto per le nuove generazioni, che sono la vera molla del nostro Paese. Il nostro obiettivo è permettere ai giovani laureati di restare nel nostro Paese rendendoli professionalmente competitivi". Così il Ministro delle Imprese e del Made in Italy, Sen. Adolfo Urso.
Un particolare ringraziamento per le testimonianze delle imprese e dei tecnici d'area che sono intervenuti a portare la loro preziosa visione: Francesco Tramontin VP Group Public Policy Center and Eu Institutional Affairs Gruppo Ferrero, Olga Bologna Chief Strategy & Investor Relations Officer illycaffè, Francesca Bardelli Nonino Digital Communication Manager Nonino Distillatori, Marco Pietrucci Head of Innovation Terna, Daniele Francesco Ali Head of Cyber Security and Digital Solutions Fincantieri, Claudio Lubatti Head of Relazioni Istituzionali con

MILLENNIALS
#millennials

Siamo molto felici dello straordinario successo di pubblico e di contenuti alla manifestazione "Innovation Made in Italy Conference", andata in scena il 30 marzo nel Salone degli Arazzi nell'esclusivo complesso di Palazzo Piacentini presso il Ministero delle Imprese e del Made in Italy e promossa dalla nostra associazione, punto di riferimento dell'innovazione e del digitale in Italia.

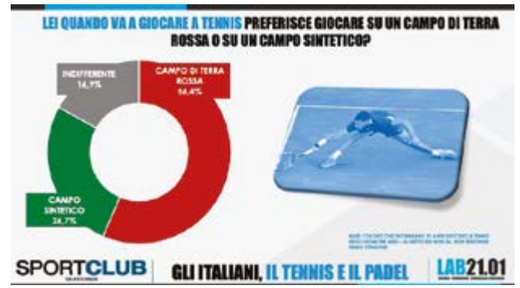
Ecosistema Innovazione Intesa Sanpaolo Innovation Center, Daniele Lombardo Group Institutional Relations and Communication Director TeamSystem, Sandro De Poli Presidente Avio Aero, Marco Bassoli VP Firearm Technologies and R&D Fabbrica d'Armi Pietro Beretta, Andrea Ghislandi Chief Business Officer Sababa Security, Claudio Majavacca Amministratore Delegato Aywyn – Gruppo Dimensione, Emanuele Calà VP Innovation & Quality Aeroporti di Roma, Domenico Pellegrino Chief Executive Officer Gruppo Bluvacanze, Prof. Francesco Di Ciommo Prorettore della Luiss Guido Carli di Roma, Prof. Nino Carmine Cafasso Esperto giuslavorista e Ceo dello Studio Cafasso & Figli, Cris Nulli Founder Appetite for Disruption Platform e Santo Versace Presidente Fondazione Altagamma e Presidente Minerva Pictures.

A cura di Roberto Baldassari
Direttore Generale LAB21.01 e Professore Università degli Studi RomaTre

GLI ITALIANI IL TENNIS E... IL PADEL

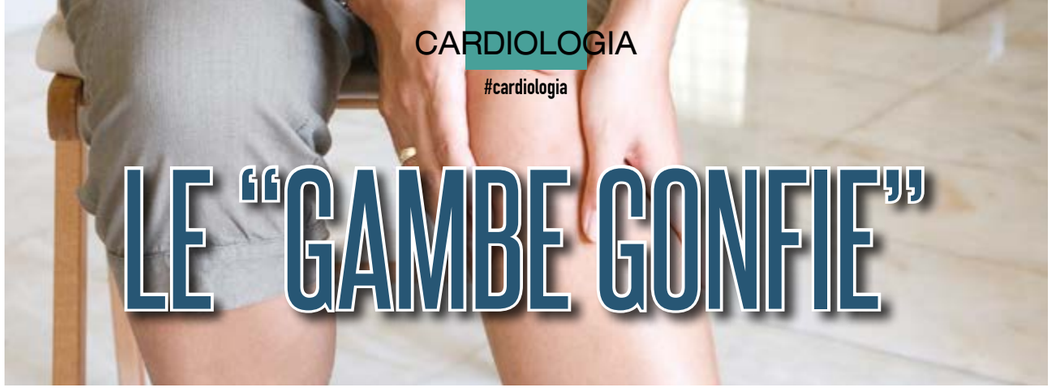
Il tennis, uno degli sport più diffusi nel mondo, anche in Italia trova un folto numero di appassionati ed estimatori. Il tennis è, secondo i dati diffusi nel 2022 dall'Osservatorio sullo sport system italiano, il quarto sport più praticato in Italia al quale però andranno ad affiancarsi, ma non a sovrapporsi completamente, i giocatori di Padel che solo nel 2022 ha generato un volume di affari di oltre 700 milioni di euro con un incremento di oltre l'800% dal 2019.

L'indagine svolta da Lab21.01 si è concentrata sui giocatori di tennis, ovvero coloro che hanno giocato a tennis almeno una volta negli ultimi tre mesi, per scoprirne le abitudini, le passioni e anche la propensione, proprio di questo specifico target, ad affacciarsi al fenomeno del momento, il Padel, che dal tennis ha ripreso non pochi elementi.
La prima fase dell'analisi ha riguardato la frequenza dei giocatori di tennis che nel 59,6% dei casi lo praticano "una volta a settimana"; nel 18,7% dei casi due volte a settimana percentuale più o meno analoga o coloro che dichiarano di praticarlo "occasionalmente"; mentre "solo" il 2,9% dichiara di praticarlo 3 o più volte a settimana.
I tennisti nostrani prediligono i campi in terra rossa (56,4%) rispetto a quelli che amano i campi sintetici (26,7%) con un 16,9% che non dichiara una spiccata preferenza. I "ferri del mestiere" dei tennisti italiani vengono sostituiti prevalentemente o "quando si rompono" (36,1%) o ogni 4 anni (28,9%); un tennista su tre invece cambia la sua racchetta "ogni anno" (12,4%) o "ogni due anni" (19,4%). Ma quanti giocatori di tennis passerebbero o sono già passati al Padel? Il 34,1% degli intervistati che



hanno giocato a tennis negli ultimi tre mesi dichiara che pratica entrambi gli sport; il 38,3% mostra la propensione a provare il Padel ma in maniera sporadica; l'11,8% si dichiara seriamente intenzionata a passare al Padel lasciando però la pratica del Tennis mentre il 15,8% dichiara che non lascerebbe il tennis per il Padel.
Discorso diverso per quanto riguarda la visione del tennis come spettatori e in particolar modo per quanto riguarda la "Coppa Davis" che viene seguita, regolarmente o sporadicamente, da 7 italiani su 10 a prescindere dal fatto che si pratichi o meno il tennis.

NOTA METODOLOGICA:
Indagine demoscopica campionaria (con estrazione randomica) realizzata attraverso la somministrazione di 1.000 interviste valide e complete alla popolazione italiana maggiorenne tra il 10 marzo e il 02 Aprile 2023.



LE "GAMBE GONFIE"

Il gonfiore occasionale degli arti inferiori può essere causato da cause comuni, come l'assunzione di eccessivo cibo salato o una prolungata stazione eretta.

È comune a tutti l'aver sperimentato brevi episodi di piedi e caviglie gonfie dopo una lunga giornata trascorsa seduti o in piedi fermi, soprattutto se fuori fa caldo. Ma alcuni dei motivi del gonfiore ai piedi, alle caviglie o alle gambe, noto anche come edema, non hanno a che fare con lo stare in piedi troppo a lungo. Ecco alcune possibilità.

1. Insufficienza venosa
L'insufficienza venosa si verifica quando le vene delle gambe non riescono a drenare i liquidi in maniera corretta, causando un accumulo di sangue. "Poiché stiamo su due piedi come esseri umani, l'intero peso del volume del sangue nei nostri corpi viene esercitato sulle vene delle nostre gambe, a causa della gravità", afferma Kenneth Ziegler, MD, chirurgo vascolare presso Keck Medicine della USC e assistente professore di chirurgia clinica presso la Keck School of Medicine della USC. "Le nostre vene hanno valvole che aiutano a contrastare questa forza di gravità per mantenere bassa la pressione sanguigna nelle nostre vene e per aiutare il sangue a tornare al nostro cuore. Nel corso del tempo, le valvole nelle nostre vene possono diventare insufficienti, il che significa che non funzionano più correttamente e iniziano a consentire al sangue di fluire all'indietro. Oltre al gonfiore, l'insufficienza venosa può causare vene varicose; dolore o crampi alle gambe; pelle rossa o con croste (nota come dermatite da stasi); pelle dura o spessa (nota come lipodermatosclerosi); o un'ulcera lenta a guarire. Il trattamento può includere modifiche dello stile di vita, come perdere peso e assicurarsi di muoversi abbastanza per mantenere il flusso sanguigno in corso. Anche la terapia elasto-compressiva può essere d'aiuto, fornendo una compressione esterna sulla gamba, in modo graduale, in modo che venga esercitata più pressione sulla caviglia che sul ginocchio", dice Ziegler. Anche i trattamenti chirurgici sono un'opzione.

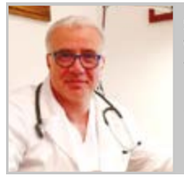
2. Un coagulo di sangue (trombosi).
Un blocco nelle vene causato da un coagulo di sangue (trombo) può impedire al sangue di fluire come dovrebbe. Quando un coagulo di sangue si verifica in profondità nelle vene delle gambe, si chiama trombosi venosa profonda o TVP. Oltre al gonfiore, le TVP possono causare dolore e dolorabilità sulla vena, nonché arrossamento della pelle. "Con una TVP, il sangue non può svuotarsi in modo efficiente dalla gamba e la pressione si accumula nelle vene, il che spinge il fluido nei tessuti circostanti", spiega Ziegler. "Oltre a ostruire il flusso sanguigno, le TVP possono anche causare guasti alle valvole "intonacando" le valvole aperte, causando problemi di flusso a lungo termine anche dopo che il coagulo iniziale si è sciolto". Se una TVP si scatena, può raggiungere i polmoni e causare una condizione pericolosa per la vita chiamata embolia polmonare. Quindi, quando si nota gonfiore con arrossamento o dolore, è bene consultare subito il proprio medico: i farmaci possono aiutare a sciogliere il coagulo, prima che possa causare ulteriori danni.

3. Problemi cardiaci
Se il cuore non sta pompando il sangue attraverso il corpo in maniera efficiente, si può avere un ristagno di sangue nelle gambe, nelle caviglie o nei piedi. L'insufficienza cardiaca spesso si manifesta con un eccessivo gonfiore agli arti inferiori, accompagnato da segni e sintomi cardiaci di diversa natura. In presenza di un eccessivo gonfiore degli arti inferiori, soprattutto se bilaterale, è necessario escludere un'eventuale causa cardiaca con le valutazioni clinico-strumentali del caso.

4. Gravidanza
La maggior parte delle donne sperimenta un gonfiore alla caviglia e ai piedi durante la gravidanza. "La presenza di un feto nell'utero provoca la compressione delle vene nell'addome, che è la destinazione finale del sangue prima che raggiunga il cuore", dice Ziegler. "Questa compressione, in combinazione con i cambiamenti ormonali che influenzano il sistema vascolare durante la gravidanza, può causare questo tipo di gonfiore". L'eccessivo gonfiore in gravidanza, invece, può essere causato dalla preeclampsia, una condizione caratterizzata da una pressione sanguigna pericolosamente alta. Se si associano anche altri sintomi, come un forte mal di testa, visione offuscata, dolore addominale o mancanza di minzione è bene consultare con sollecitudine il proprio medico .

5. Problemi al fegato o ai reni
La malattia epatica cronica può portare a un accumulo di liquido nelle gambe e nell'addome, insieme ad altri sintomi come pelle ingiallita (itterо), arrossamento dei palmi delle mani o feci di colore chiaro. Allo stesso modo, le malattie renali possono essere accompagnate da gonfiore agli arti inferiori, affaticamento, necessità di urinare più spesso o difficoltà di concentrazione.

6. Stile di vita
Il gonfiore delle gambe può anche essere causato da situazioni diverse dalle condizioni mediche e spesso può essere evitato o trattato con modifiche allo stile di vita. Ad esempio, evitare cibi salati può ridurre le possibilità di ritenzione idrica che porta all'accumulo di liquidi. Inoltre, ridurre la quantità di tempo in cui si sta seduti o fermi nella stazione eretta può mantenere un buon flusso sanguigno. Una regolare attività fisica, grazie all'azione di pompaggio della muscolatura e della spugna venosa plantare, aiuta a prevenire un eccessivo accumulo di liquidi negli arti inferiori.



STUDIO DR. UGO MIRAGLIA
VIA BARLETTA 29
T 0694326290
u.miraglia@gmail.com
www.drugomiraglia.it

Fonte Be Different

RETINOPATIA DIABETICA: PARLA IL DOTTOR DE GAETANO

LA RETINOPATIA DIABETICA È LA CAUSA PIÙ COMUNE DI CECITÀ LEGALE TRA I 20 E I 65 ANNI. È QUINDI FONDAMENTALE EFFETTUARE UNA DIAGNOSI E UN TRATTAMENTO PRECOCI ASSOCIATI AD UNO STRETTO CONTROLLO GLICEMICO.

La retinopatia diabetica è una complicanza del diabete mellito, che, se non riconosciuta e trattata adeguatamente, può portare a grave deficit visivo. Il diabete causa un danno ai piccoli vasi retinici con sviluppo di edema e ischemia, e liberazione di sostanze come il fattore di crescita endoteliale vascolare (VEGF), che causa neovascolarizzazione retinica con sviluppo di emorragie, distacco di retina e glaucoma. È quindi fondamentale effettuare una diagnosi precoce attraverso controlli oculistici periodici a cui devono sottoporsi tutti i pazienti diabetici. Gli esami diagnostici quali l'OCT e la fluorangiografia retinica sono utili per classificare la malattia e indirizzare le scelte terapeutiche. In particolare, in presenza di edema maculare diabetico, il trattamento di prima scelta è l'iniezione intravitreale di farmaci cortisonici e anti-VEGF. Fondamentale è il trattamento laser delle aree ischemiche per prevenire la neovascolarizzazione. Il controllo della glicemia e un approccio terapeutico precoce sono fondamentali per evitare lo sviluppo di complicanze e preservare la funzione visiva.

DA SAPERE

L'OCT (Tomografia Oculare Computerizzata) permette, tramite l'utilizzo di raggi laser a bassa potenza, di avere una visione dei tessuti oculari superficiali e profondi dell'occhio. Con il laser si ispezionano retina e cornea consentendo la diagnosi di patologie del nervo ottico, della cornea e della retina. Si tratta di un esame non invasivo e del tutto indolore per acquisire la scansione della parte centrale della retina.

CURIOSITÀ

In Italia, secondo l'Istat (dati 2016), sono oltre 3,2 milioni le persone che si dichiarano affette da diabete; si tratta, pertanto, del 5,3% della popolazione (16,5% degli "over 65"). Rispetto al 2000 la legione dei diabetici si è incrementata di un milione di individui. C'è poi un esercito di malati (un altro milione di persone) che è del tutto ignaro di aver contratto la malattia. Traduzione: un diabetico su tre non sa di essere tale.

PERCHÈ SCEGLIERE IL DOTTOR CRISTIANO DE GAETANO

Specializzato in chirurgia del segmento anteriore oculare, in particolare della chirurgia della cataratta, il dottor De Gaetano si occupa anche di degenerazione maculare senile, miopia, glaucoma, chirurgia palpebrale e – ovviamente – retinopatia diabetica. Autore di svariate pubblicazioni scientifiche ha partecipato, in qualità di relatore, a numerosi congressi nazionali e internazionali.

Dr. Cristiano De Gaetano
Cell: 334 14.16.917
Mail: cristianodegaetano@libero.it

PILLOLE DI FITNESS: L'INDOOR CYCLING

"Lo spinning è una cultura, una famiglia, una filosofia di vita. Lo spinning è divertimento, è prendere lo stress, il dolore, le emozioni e liberarsene lasciandosi andare con la musica, perdendosi completamente". Johnny G.

A cura di STEFANO PUPATTI Istruttore BIKING PROGRAM Somalia Sport Club

L'Indoor Cycling, conosciuto come Spinning Program®, è un programma di allenamento che utilizza una rivoluzionaria bike stazionaria ideata da Johnny Goldberg, ciclista nato in Sudafrica e cresciuto sportivamente in California, USA. Lo Spinning Program® da lui inventato unisce un allenamento cardio ad un forte impulso motivazionale, ponendosi come obiettivo il benessere psicofisico dei partecipanti. È pensato per le persone normali, quelle che cercano nell'attività sportiva un'occasione per stare meglio, che vogliono mantenere attivo il proprio fisico, o magari che devono scaricare le tensioni del lavoro. L'Indoor Cycling è una filosofia fitness per il corpo, capace di liberare la mente e tonificare il corpo. L'ideale è praticarlo 3 o 4 volte alla settimana per bruciare calorie in quantità, senza avere impatto sulle articolazioni di piedi e ginocchia, come avviene in altri sport come la corsa. L'Indoor Cycling è una disciplina fitness ad alta intensità di tipo intervallato, o High Intensity Interval Training (H.I.I.T.), che tonifica i muscoli delle gambe e delle braccia e apporta benefici al sistema cardiovascolare e respiratorio. Gli allenamenti di Indoor Cycling sono finalizzati principalmente ad allenare la resistenza generale ma, basandosi sulle variazioni di ritmo e sulle ripetute, richiedono un dispendio energetico considerevole.Intervengono positivamente anche nell'ottimizzazione del metabolismo lattacido. Questo allenamento coinvolge particolarmente i quadricipiti femorali e i muscoli posteriori della coscia, soprattutto grazie all'uso di scarpette da ciclismo o delle cinghie sui pedali. Per di più, nella posizione in piedi sulla sella, l' Indoor Cycling attiva in maniera significativa anche il cingolo addominale e, secondariamente, pettorali e tricipiti brachiali. In linea generale, potremmo dire che Indoor Cycling:

1. Apporta benefici all'apparato cardiovascolare: ciò è dovuto ad una maggior efficienza del cuore, che pompa più sangue con minor sforzo, e ad un miglioramento della circolazione, che vanta più elasticità arteriosa, capillarizzazione e ritorno venoso.
   - Diminuisce la frequenza cardiaca a riposo
   - La pressione arteriosa tende a normalizzarsi – soprattutto quando eccessiva.
   - Aumenta l'ossigenazione dei tessuti
   - Aumenta l'irrorazione coronarica del cuore
2. Apporta benefici all'apparato respiratorio: grazie ad una più efficacie risposta dilatatoria dei bronchi e ad una miglior perfusione degli alveoli.
   - Possono migliorare, pertanto, alcune forme di bronco pneumopatie croniche ostruttive (BPCO)
3. Apporta benefici ai muscoli e ai tendini: in termini di forza, resistenza alla forza, velocità, resistenza alla velocità, resistenza generale, potenza aerobica, potenza anaerobica ecc. I tendini diventano più resistenti e meno soggetti ad infortunio.
   - Oltre ai suddetti, vengono reclutati in maniera non trascurabile anche: grande gluteo adduttori, abduttori, polpacci, estensori del piede.
4. Apporta benefici agli arti: soprattutto nei sedentari, prevenendo o rallentando l'insorgenza di disturbi reumatici, artrosi ecc; una massa muscolare ben sviluppata contribuisce anche a mantenere in sede le articolazioni, proteggendole soprattutto in caso di compromissione della capsula o dei legamenti.
5. Contribuisce a mantenere una buona densità ossea: in assenza di altri fattori di rischio, l'Indoor Cycling può aiutare a prevenire l'osteoporosi.
6. Ottimizza la ricomposizione corporea: favorisce il dispendio calorico e quindi, a parità di energia introdotta con la dieta, promuove il dimagrimento e assicura il trofismo muscolare. È bene ricordare che l'attività motoria aumenta anche l'appetito, ragion per cui non sempre muovendosi di più si riesce a dimagrire rapidamente.

Infine, possiamo asserire che praticare Indoor Cycling permette un dispendio calorico secondo i dati meno incoraggianti di 300-500 kcal/h, mentre secondo quelli più ottimisti fino a 550-900 kcal/h. **Vieni a praticare un Indoor Cycling al top al Somalia Sport club di Largo Somalia 60, nel cuore del Quartiere Africano!**

L'INDOOR CYCLING AL SOMALIA SPORT CLUB

- Lunedi e Venerdì ore 19:00
- Martedi e Giovedi ore 13:30 e 19:30
- Mercoledi ore 19:00 e 20:10
- Sabato ore 13:30

Somalia Sport Club
Largo Somalia 60 – 00199 Roma
Tel. 06 32460770
www.somaliasportclub.it

OTTICA VASARI

P.zza della Repubblica, 61 - 00185 Roma • Tel: 06 48 82 240 • info@otticavasari.it • www.otticavasari.it

VASARI iGreen Hi-Tech Frames GREENVISION

OGNI GOCCIA D'ACQUA

1° PER LA TUA CASA

Realizzato da Acea Communication®

LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE A PIENO CARICO

DETERSIVI A GIUSTO DOSAGGIO

ELETTRODOMESTICI A BASSO CONSUMO

A
B
C

#OgniGocciaDAcqua

acea acqua
VICINO A VOI, PER VOI.