Surf Expo
Appuntamento a Santa Severa

Apnea
Simone Arrigoni

Rio 2016
Conto alla rovescia

SPORTCLUB

follow your passion

Garrett McNamara

The extreme waterman explorer

Luglio/Agosto 2016

vueling

PASSARE DALLA RABBIA ALLA SABBIA.

ESTATE IN MODALITÀ AEREO:

Volare verso più di 70 destinazioni

POSSIBLE by vueling

PRENOTA SU VUELING.COM, SULLA NOSTRA APP O IN AGENZIA VIAGGI

SOMMARIO

#luglioagosto2016

SPORTCLUB
follow your passion

6 Politica
On. Daniela Sbrollini

8 Cover
Garrett McNamara

12 Surf Expo
Diventa maggiorenne

20 Motori
Citroen C4 Cactus

24 Apnea
Simone Arrigoni

28 Road to Rio
Conto alla rovescia

30 People
Denise Dellagiacoma

34 Volley
5 squadre per 5 cerchi

38 Viaggi
Le mete del 2016

42 Accessori

44 Art Design

46 Padel

48 Calcio a 5

51 Mopndo fitness

53 A tutto bio

54 Circoliadi

58 Delitti d'autore

62 Teatro Quirino

63 Crucisport

Sport Club srl
via Morlupo, 51 00191 Roma
tel. 06 97600342 - fax 06 97277879
www.sportclubonline.it
info@sportclubonline.it

Sport Club - Anno XIV - n. 110 - luglio/agosto 2016
Reg. trib. di Roma n. 591/2004 del 30-12-04

Direttore responsabile Luigi Capasso
direttore@sportclubonline.it

Redazione Giuliano Giulianini
redazione@sportclubonline.it

Grafica Valeria Barbarossa

Hanno collaborato a questo numero
Marco Trozzi, Luigia Latteri, Luca Parmigiani, Luca Perugini, Fabio Sieni, Giulia Capasso, Gabriele Sanna, Valeria Barbarossa

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

Agenzia Locale
Governale ADV di Giuseppe Governale
Media&Communication
Via dei Savorelli 75 - 00165 Roma
Tel. 06.89020451 - Cell.335.8423911
governale@governaleadv.it

Fotografie Luca d'Ambrosio

Stampa Tecnostampa srl (Sutri - Vt)
Finito di stampare nel mese di luglio 2016

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 Magazine
Sport Club - Free Press Italia

@SPORTCLUBonline

www.sportclubonline.it

caffeportofino.it

Caffè Portofino Roma
Piazza Cola di Rienzo 116, Roma
+39 06 32110837

Bertold STR. 44, Freiburg
+49 07.61.29.22.939

info@caffeportofino.it

IL TIRAMI-SÙ? CI PIACE CLASSICO!

L'abbiamo testato a lungo, messo a punto nei minimi particolari (e vi confessiamo che... è stata la parte più bella!). Ed ora è pronto per essere testato da te! Stiamo parlando del Tiramisù Portofino: ricetta classica, materie prime genuine, e soprattutto troppo buono!

Fatto al momento e con materie prime di qualità: con il

TIRAMI-SÙ! PORTOFINO

vogliamo riportarvi al gusto del classico tiramisù, senza troppi fronzoli... insomma tutto gusto e bontà! Lo potrai ordinare al piatto, se ti fermi da noi, oppure potrai prenderlo nel formato "**da passeggio**", nella comoda scatolina, e mangiartelo mentre passeggi per i negozi di Via Cola di Rienzo.

CAFFÈ PORTOFINO

IL TUO MEETING POINT!

SCATTA UNA FOTO E VINCI

Scatta una foto, condividila su Instagram con hastag
#portofinoroma

Ogni mese premiamo la foto con più Like!

A cura dell' On. Daniela Sbrollini
Responsabile Nazionale Sport
e Welfare del Partito Democratico
@DaniSbrollini

RIO 2016 CORAGGIO AZZURRI!

Ci siamo. Ancora un paio di settimane e dopo quattro lunghi anni di allenamenti, di sudore, di sforzi e di preparazione fisica e mentale i nostri atleti saranno insieme ai più grandi atleti del mondo per partecipare alle Olimpiadi. La destinazione è Rio de Janeiro, Brasile, dove il nostro CONI sta ultimando la preparazione di CasaItalia, il punto di riferimento in vista dell'appuntamento olimpico.

La storia dello sport di alto livello viene scritta con le medaglie che si conquistano, ed il nostro Paese ne ha sempre portate a casa davvero tante. Sono oltre 500 le medaglie conquistate dai nostri atleti nella storia dei Giochi, l'Italia in moltissime edizioni si è sempre piazzata ai primi posti del mondo per il rapporto tra le medaglie olimpiche conquistate e popolazione, un dato che testimonia nel tempo la qualità e la quantità della pratica di alto livello che quotidianamente è organizzata nelle realtà sportive lungo tutta la penisola.

In questi mesi, proprio questa rivista, ha ben analizzato, i tanti problemi e le possibili soluzioni per lo sport italiano, lo sport è un mondo complesso, difficile da cambiare, anche se siamo sulla buona strada. Bisogna sostenere chi vuole investire nello sport e crede nella formazione e nei risultati delle giovani generazioni, così come al più presto bisogna dare risposte a chi lavora nello sport, da sempre condannato al precariato ed al mancato riconoscimento di professionalità che invece sono nella maggior parte dei casi di assoluto livello. Ma si sa, nonostante tutti questi problemi, quando c'è da fare sul serio gli italiani riescono sempre a stupire e a fare grandi risultati e speriamo che anche in questa tappa del percorso olimpico i nostri sportivi "di vertice" non deludano i milioni di appassionati che fino a notte fonda seguiranno le imprese di Rio 2016. Nelle scorse settimane la delegazione azzurra è stata ricevuta al Quirinale dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, dove, alla Presenza del Presidente del Coni Giovanni Malagò e del Presidente del CIP Luca Pancalli è stato consegnato il tricolore alla nostra portabandiera azzurra : Federica Pellegrini.

I nostri atleti non rappresentano solo le loro carriere, le federazioni e i loro sponsor, ma sanno di avere sulle loro spalle la responsabilità di portare alto il nome dello sport italiano, un "fardello" che ha le potenzialità di ispirare migliaia e migliaia di giovani a praticare lo sport con passione e sacrificio. I ragazzi più giovani stanno crescendo e si stanno allenando oggi sognando di far loro, in un futuro non troppo lontano, il sogno olimpico.

Questi saranno gli ultimi Giochi prima della designazione della città olimpica 2024, il Comitato di candidatura di Roma guidato da Luca Cordero di Montezemolo sta facendo un lavoro importantissimo, che potrà rendere Roma e l'Italia protagonista del mondo dello sport per i prossimi 8 anni. Già per Rio passa il futuro dello sport italiano! In bocca al lupo ragazzi!

Buone Olimpiadi a tutti!

TEATRO
QUIRINO
Vittorio Gassman

Andrea Alberto
spettatore del Teatro Quirino
è Eduardo De Filippo

stagione teatrale 2016.2017
lasciati coinvolgere

18.30 ottobre
DANIELE PECCI
MADDALENA CRIPPA
ROSARIO COPPOLINO
AMLETO
di William Shakespeare
regia Daniele Pecci

1.6 novembre
GIULIANA DE SIO
NOTTURNO DI DONNA CON OSPITI
di Annibale Ruccello
regia Enrico Maria Lamanna

8.20 novembre
ENRICO GUARNERI
I MALAVOGLIA
di Giovanni Verga
regia Guglielmo Ferro

22 novembre 4 dicembre
LUCA LAZZARESCHI
GAIA APREA
MACBETH
di William Shakespeare
regia Luca De Fusco

6.18 dicembre
GABRIELE LAVIA
L'UOMO DAL FIORE IN BOCCA
di Luigi Pirandello
regia Gabriele Lavia

25 dicembre 8 gennaio
MASSIMO GHINI
UN'ORA DI TRANQUILLITÀ
di Florian Zeller
regia Massimo Ghini

10.29 gennaio
MARIANGELA GEPPY
D'ABBRACCIO GLEIJESES
FILUMENA MARTURANO
di Eduardo De Filippo
regia Liliana Cavani

31 gennaio 12 febbraio
ANTONIO SALINES
MARIANELLA BARGILLI
LUCI DELLA RIBALTA
di Charlie Chaplin
regia Giuseppe Emiliani

14.26 febbraio
GIUSEPPE ZENO
IL SORPASSO
dal film di Dino Risi
regia Guglielmo Ferro

28 febbraio 5 marzo
NERI MARCORÈ
QUELLO CHE NON HO
drammaturgia e regia
Giorgio Gallione
(fuori abbonamento
in opzione per gli abbonati)

7.19 marzo
MASSIMO DAPPORTO
TULLIO SOLENGHI
QUEI DUE
STAIRCASE
IL SOTTOSCALA
di Charles Dyer
regia Roberto Valerio

21.26 marzo
MOSCOW STATE BALLET
LA BELLA ADDORMENTATA
di P. I. Ciaikovskij
coreografia Marius Petipa
diretto da Anna Aleksidze-Grogol

28 marzo 2 aprile
MARIANO RIGILLO
ANNA TERESA ROSSINI
ERANO TUTTI MIEI FIGLI
di Arthur Miller
regia Giuseppe Dipasquale

4.9 aprile
MR PÙNTILA E IL SUO SERVO MATTI
di Bertolt Brecht
scene e regia Ferdinando Bruni
e Francesco Frongia

18.30 aprile
EMILIO SOLFRIZZI
IL BORGHESE GENTILUOMO
di Molière
regia Armando Pugliese

BIGLIETTERIA Via delle Vergini angolo via Minghetti tel. 06 6794585

www.teatroquirino.it

Garrett McNamara

L'UOMO CHE SUSSURRAVA A

Sarà lo special guest della 18* edizione del Surf Expo dal 22 al 24 luglio a Santa Severa

di Simone Pierini

Nel Gennaio 2013 ha conquistato a Nazarè in Portogallo " The Big Waves Guinnes World Record"...titolo ancora imbattutto, affrontando l'onda più grande - oltre 30 metri di altezza - mai cavalcata al mondo da uomo.

Ecco cosa ha raccontato a Sport Club.

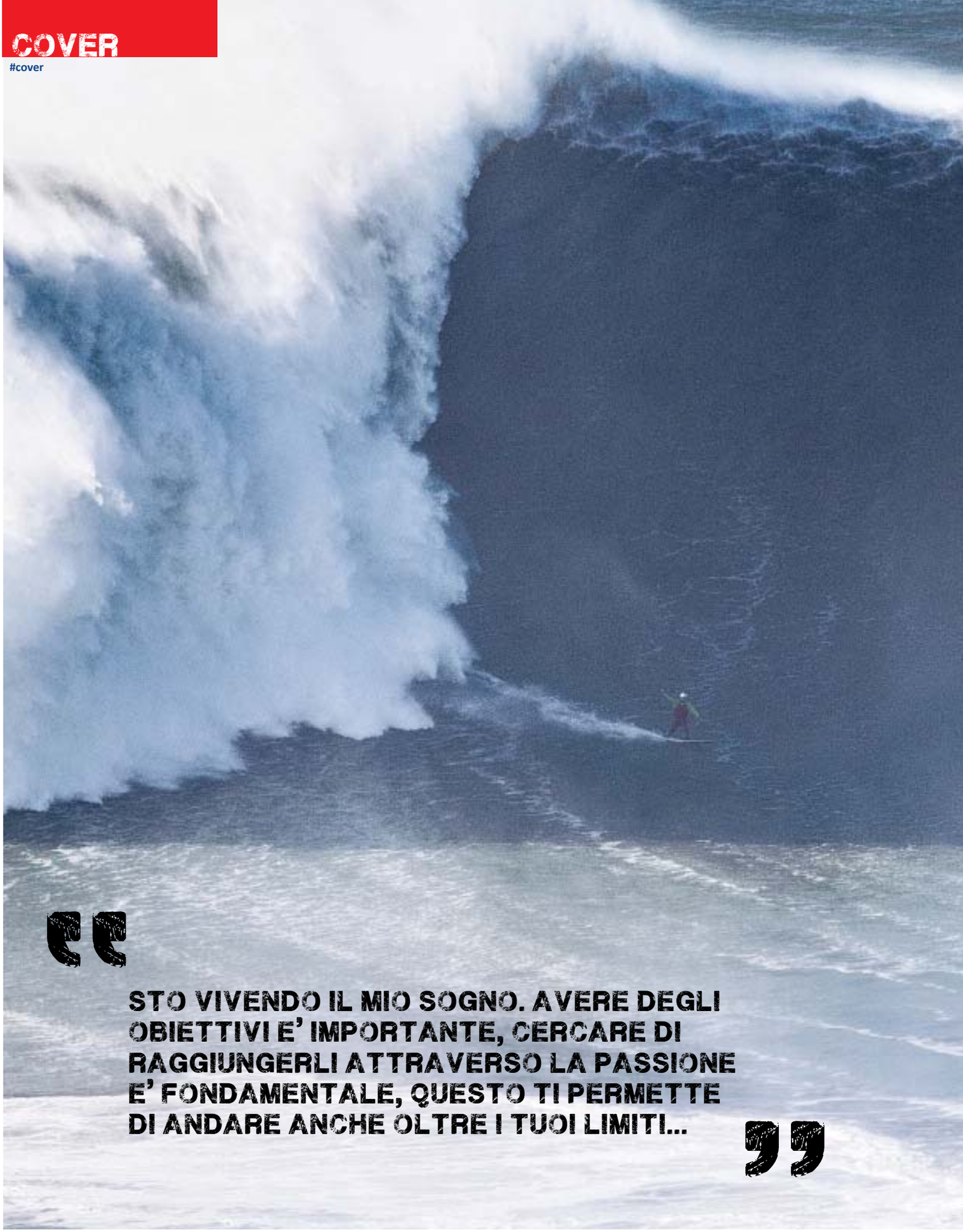
Il Surf Expo 3 anni dopo la tua prima volta, cosa ti è rimasto impresso dell'edizione 2013?

Sono entusiasta all'idea di tornare, ho dei fantastici ricordi di quell'esperienza nel 2013. Il cibo, l'entusiasmo e l'affetto della gente. Fu uno dei miei ultimi viaggi prima della gravidanza di mia moglie e la nascita di nostro figlio Barel e la vivemmo a 360° per cercare di conoscere la cultura del surf italiano e i meravigliosi posti dove praticarlo. Una tre giorni di festa con tante persone che hanno invaso la spiaggia col sorriso sul viso, poi i tramonti e i beach party col calare del sole. Tutto davvero molto bello.

Tu e Alessandro Marcianò, la "strana coppia". Come è nata la vostra amicizia e come lo hai convinto a diventare un big wave rider?

Il mio rapporto con Alessandro è nato proprio in quel 2013 al Surf Expo. Lì ho imparato a conoscerlo e ho scoperto un ragazzo splendido, unico nel suo genere. Una persona che ha deciso di dedicare la sua vita al surf e alla promozione dello sport. Ma non solo, in lui

ALLE ONDE



"STO VIVENDO IL MIO SOGNO. AVERE DEGLI OBIETTIVI E' IMPORTANTE, CERCARE DI RAGGIUNGERLI ATTRAVERSO LA PASSIONE E' FONDAMENTALE, QUESTO TI PERMETTE DI ANDARE ANCHE OLTRE I TUOI LIMITI..."

ho notato un coraggio e una forza di volontà che forse nemmeno lui credeva di avere. Così ho cercato di entrare nel suo cuore per andare ancora più a fondo. A quel punto ho deciso di invitarlo a provare le onde di Nazaré, convinto che sarebbe stato in grado di affrontarle. Alessandro ha la testa giusta per essere un big wave rider e lo ha dimostrato questo inverno cavalcando un palazzo di 18 metri grazie alla grandezza del suo cuore.

Cosa si prova ad essere il Re delle "Onde Giganti"?

Io sto vivendo il mio sogno. Avere degli obiettivi è importante, cercare di raggiungerli attraverso la passione è fondamentale, questo ti permette di andare anche oltre i tuoi limiti. La forza dell'Oceano, l'adrenalina delle avventure e del rischio. Avrei potuto fare tanti differenti sport estremi, ma la scelta di mia mamma di andare a vivere alle Hawaii quando avevo solamente 11 anni mi ha consentito di conoscere questo meraviglioso mondo. Ogni giorno mi sento fortunato di essere in grado di aver reso il mio sogno la mia vita. Ho scritto i miei target su un foglio e sotto ho elencato le cose da fare per raggiungerli. Ce l'ho fatta soprattutto grazie all'amore e al sostegno della mia famiglia.

Cosa hai pensato quando hai conquistato il Guinness World Record surfando oltre 23 metri di onda?

Io non vado a caccia di record, quel giorno per me ha rappresentato un altro giorno "in ufficio". Non lo avevo ancora realizzato che fosse l'onda del record, ho solo pensato a godermi quel momento. Appena finito il mio obiettivo era quello di surfarne una ancora più grande.

Che consiglio daresti ai giovani che si avvicinano al mondo del surf?

Il consiglio che dò è quello di dedicare la propria vita a cercare di realizzare i propri sogni, a diventare ciò che desiderate di essere. Tutto è possibile, anche sbagliare e fallire, ma poi si può ripartire di nuovo. A me è successo tantissime volte e se sono qui ora è perché ho scelto di non rinunciare mai.

Cosa risponderesti a chi ti chiedesse: perché dovrei venire al Surf Expo?

Il Surf Expo è divertimento, scuole surf gratuite, feste in spiaggia. E' un evento di aggregazione legato al più grande regalo della Madre Terra: il mare. Io sarò presente per godermi ogni minuto di questa manifestazione e invito tutti a partecipare insieme a noi.

morphosis
Italia

morphosis
luxury house

UN UNICO COSTO
TUTTO INCLUSO
PER TRASFORMARE
LA TUACASA
NELLA CASA
DEI TUOISOGNI

la formula MORPHOSIS "tutto incluso"
comprende il progetto della tua casa,
la realizzazione delle lavorazioni,
la fornitura dei materiali*
e l'assistenza di un consulente d'arredo
che ti seguirà dal primo giorno fino
alla conclusione dell'opera
che realizzeremo per te

prezzi e offerte su:
www.morphosis.house

HOUSE 38 BARCELONA

*con materiali a scelta sulla selezione effettuata da morphosis

ROMA
T. 06 5011737
M. 347 7538705
E. morphosis@mail.com

ROMA • CANNES

ITALIA SURF EXPO DIVENTA MAGGIORENNE!

22/23/24 luglio, Spiaggia del Castello di Santa Severa (Roma)

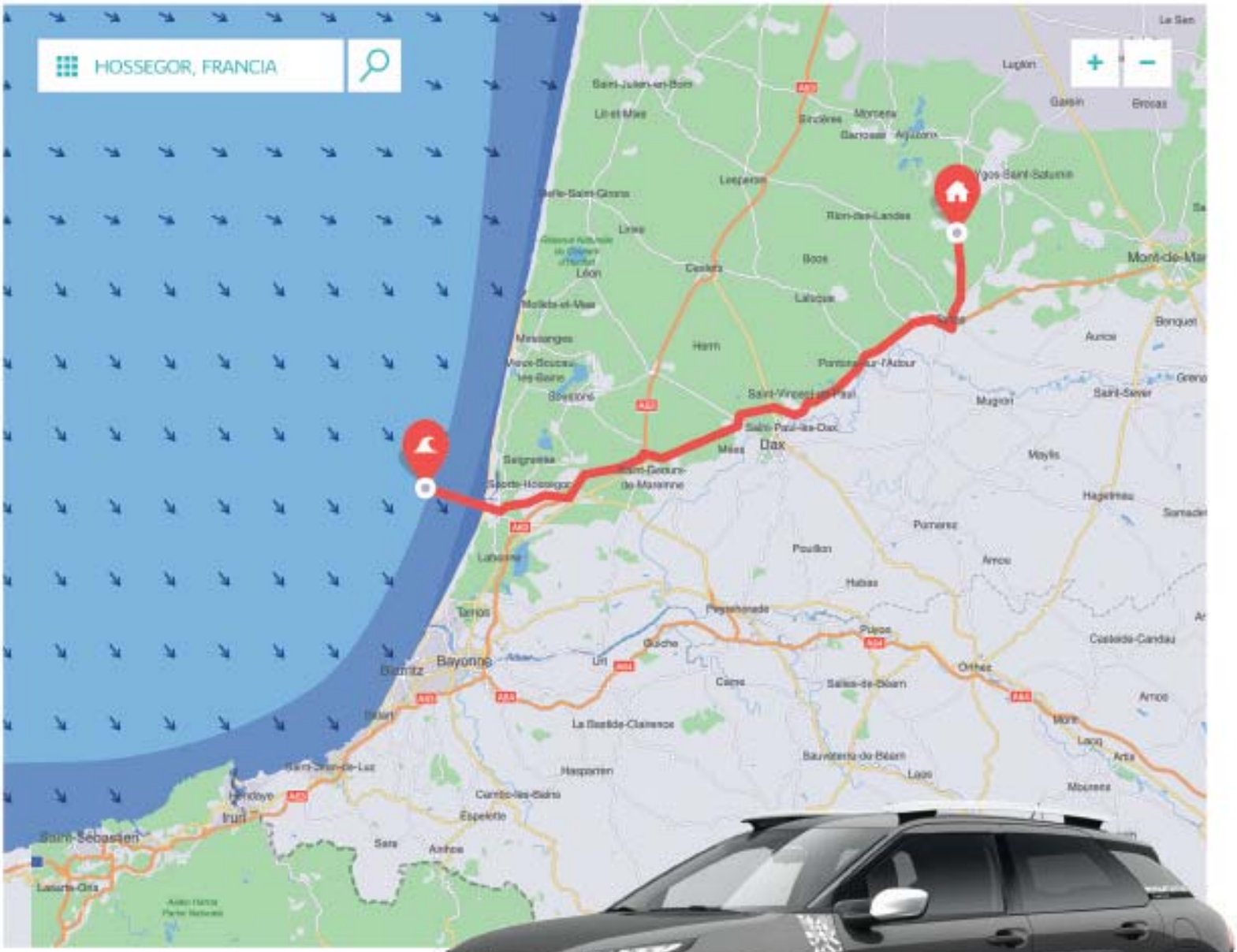
Special guest il Re delle onde giganti Garrett McNamara!

a cura di Simone Pierini

Ebbene si, il Surf Expo compie 18 anni!
Da venerdì 22 a domenica 24 luglio 2016 va in scena la 18^ edizione di Italia Surf Expo che quest'anno si presenta in modalità XXL.
Le recenti imprese di Alessandro Marcianò a Nazaré (Portogallo) durante il Red Chargers, dove ha domato un'onda di 18 metri, hanno aperto una finestra mediatica importante sul surf italiano. Con lui, che dal 1998 organizza il più grande evento dedicato alla "Surf Culture" nel nostro Paese, ci

CITROËN C4 CACTUS RIP CURL CON GRIP CONTROL
LA STRADA È IL TUO NUOVO SPOT

CITROËN



TECNOLOGIA GRIP CONTROL

Nasce Citroën C4 Cactus Rip Curl, l'unconventional crossover con tecnologia Grip Control che offre una motricità rinforzata. 5 modalità di funzionamento per adattarsi perfettamente ad ogni tipo di terreno.

SCOPRILA DA SETTEMBRE NEGLI SHOWROOM CITROËN.

RIP CURL

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

citroen.it

CITROËN preferisce TOTAL. Citroën C4 Cactus PureTech 110 S&S. Consumo su percorso misto: 4,3 l/100 Km. Emissioni di CO_2 su percorso misto: 100 g/Km. Le immagini sono inserite a titolo informativo.

sarà il re incontrastato delle onde giganti: l'hawaiano Garrett McNamara, colui che incise il suo nome nel libro del Guiness dei Primati surfando un'onda di oltre 30 metri e che fu già ospite nell'edizione del 2013.
L'evento è patrocinato dalla Regione Lazio che sarà sul posto con un Info Point dove illustrerà tutte le loro iniziative sul mare e sullo sport della nostra regione.
Tra i presenti anche i protagonisti del reality "Italian Pro Surfer", andato in onda nel mese di giugno sui Italia Uno, che insieme alla produzione proporranno i casting per la prossima edizione.
Si parlerà di grandi onde, si vivranno le emozioni una sfida che mette continuamente a dura prova la vita dei Big Wave Riders, ma non solo. Perché il Surf Expo è per tutti e soprattutto per chi vuole muovere le prime bracciate tra le onde. Contestualmente al lancio del nuovo modello "Cactus Rip Curl", in anteprima nazionale proprio a Santa Severa, Citroen promuoverà la Rip Curl School of Surf, una scuola surf gratuita aperta a tutti, dai più piccoli ai più grandi, e presenterà il "Citroen Unconventional Team", una squadra di atleti fortissimi appartenenti a varie discipline sportive ad alto tasso adrenalinico.
Ma le novità non si fermano qui. Per la prima volta al Surf Expo arriva la tappa di Coppa del Mondo di Street Workout con i migliori interpreti della disciplina del panorama internazionale. Poi direttamente dalla Polinesia, la tradizione dell'OutRigger, una competizione a bordo delle meravigliose canoe polinesiane.
Torna anche l'esclusiva Pump Track che ospiterà il Nike Vision Skate Contest in modalità Dead Race con gare adrenaliniche a tempo su paraboliche e e dossi. Da non perdere anche le esibizioni a

LE RECENTI IMPRESE DI ALESSANDRO MARCIANO' A NAZARE' (PORTOGALLO) DURANTE IL RED CHARGERS, DOVE HA DOMATO UN'ONDA DI 18 METRI, HANNO APERTO UNA FINESTRA MEDIATICA IMPORTANTE SUL SURF ITALIANO. CON LUI, IL RE INCONTRASTATO DELLE ONDE GIGANTI: L'HAWAIANO GARRETT MCNAMARA, GUINNESS MAN PER AVER SURFATO UN'ONDA ALTA OLTRE 30 METRI

SURF EXPO
Official Carrier

VOLA CON TAP PORTUGAL E LA TUA TAVOLA VIAGGIA GRATIS!

A BRACCIA APERTE

C'è posto per l'emozione

TAP PORTUGAL
a braccia aperte

A STAR ALLIANCE MEMBER

TAP offre il trasporto gratuito della tua tavola per la porzione di viaggio in andata in partenza dall'Italia.
L'unico modo per usufruire di questa speciale promozione è inviare un'email con gli estremi della prenotazione a **abracciaaperte@tap.pt** almeno una settimana prima della partenza, TAP invierà un'email di conferma. La promozione è applicabile solo per biglietti emessi in Italia ed è valida nella **porzione di viaggio in andata dall'Italia**, per **partenze fino al 31 marzo 2017** esclusivamente **su voli operati TAP Portugal.**

Per info: abracciaaperte@tap.pt

flytap.it

colpi di equilibrismo nell'area dedicata all'Indoboard, con sessioni di fitness e freestyle al tramonto sulla mitica tavola di legno adagiata sui rulli, e allo Slakline, in piedi su una corda tesa.
Emozioni pura anche dall'alto della Bug Jump, un tuffo nel vuoto senza protezioni da altezze vertiginose con atterraggio sul gigantesco materassone. Al Surf Expo sarà anche tempo di anteprime e presentazioni della gamma 2017 di Fanatic/North che, al suo interno, promuoverà la scuola ufficiale e gratuita di Sup, lo Stand Up Paddle, ormai vera e propria tendenza delle spiagge di tutto il mondo. Presente anche la Scuola Sup Starboard.
Diverse iniziative legate al fitness, allo sport e al benessere fisico saranno proposte dalla MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni.
Il Surf Expo sarà inoltre affiancato da associazioni di volontariato. Da Amka Onlus, che presenterà il progetto "AcquAfrica effervescente solidale" e la loro borraccia termica, una campagna di sensibilizzazione attraverso donazioni di soli 8 euro per finanziare le iniziativa per la salute, l'igiene e l'accesso all'acqua potabile nell'area della Repubblica del Congo.
Confermata anche la presenza di Sea Sheperd, un'organizzazione internazionale per la salvaguardia dei nostri mari, e della Onlus Surf4Children, associazione che si occupa di promuovere con professionalità lo sport e il surf tra i più giovani.

SAMMONTANA
GELATI ALL'ITALIANA

Tante le aziende che anche quest'anno hanno scelto di essere sponsor e di contribuire alla buona riuscita della kermesse on the beach; in particolare ricordiamo oltre a Citroen, Sammontana, Nastro Azzurro, Qui Gioco, Tap Portugal, Redbull, Vigorsol, Molinari, Nike Vision, Decathlon, Starboard, Fanatic, Ripcurl ed i media partner Corriere dello Sport, RDS...ed ovviamente Sport Club.

Infine immancabili i Beach Party nelle tre serate che accompagneranno il popolo della Surf Culture fino a notte fonda a partire dal venerdì sera fino alla serata conclusiva di domenica e il Surf Expo Film Festival, con le anteprime italiane delle più importanti pellicole dedicate al mondo degli boardsport e gli esclusivi video della RedBull TV.

WELCOME

SURF EXPO

THE BIGGEST ITALIAN SURF EVENT

Special Guest
GARRETT MCNAMARA

22 - 23 - 24 LUGLIO 2016
SANTA SEVERA
SPIAGGIA DEL CASTELLO

CON IL PATROCINIO DI

REGIONE LAZIO

RADIO UFFICIALE

Dimensione Suono Roma FM 101.9

SURF EXPO 18 EDITION THIS YEAR WE ARE XXL

INGRESSO GRATUITO

italiasurfexpo italiasurfexpo italia_surf_expo

www.italiasurfexpo.it

CITROËN QuiGioco NASTRO AZZURRO AIR Actos Vigorsol SAMMONTANA GELATI ALL'ITALIANA TAP TAP PORTUGAL a braccia aperte CITYCRUISER

Corriere dello Sport SEMPLICEMENTE PASSIONE 4actionsport.it SPORTCLUB follow your passion pointbreak

CITROËN C4 CAC

COME UN'ONDA

Ecco il nuovo genere di crossover che ha rivoluzionato l'universo automobilistico, strizzando un occhio agli amanti degli action sport come il surf e non solo...

di Marco Oddino

Citroën C4 Cactus continua infatti lo sviluppo della gamma presentando in anteprima assoluta una serie speciale nata dalla collaborazione tra Citroën e Rip Curl, uno tra i brand più importanti al mondo per il surf.
Scegliendo Rip Curl (marchio che dal 1969 è sinonimo di surf), Citroën vuole rafforzare lo spirito outdoor di C4 Cactus con una versione più espressiva e radicale, una declinazione unica, tecnologica e performante al servizio del relax, del tempo libero e del benessere.
Una filosofia in sintonia con il brand Rip Curl, nato a Torquay (Australia) a qualche ora di auto da Cactus Bay, luogo culto per gli amanti del surf.
Fondati sui valori comuni della creazione e dell'innovazione, i due marchi condividono anche l'amore per l'avventura (che Rip Curl chiama "The Search": la ricerca dell'onda perfetta), che spinge chi li sceglie a mettersi in strada, sempre ed in qualunque condizione.
La grande novità di Citroën C4 Cactus Rip Curl, versione 100% outdoor, è l'offerta di motricità rinforzata, associata ai motori più performanti di C4 Cactus con cambio manuale (versione PureTech 110 S&S o versione BlueHDi 100).
Citroën C4 Cactus Rip Curl propone in esclusiva il sistema Grip Control, con pneumatici specifici Mud & Snow adatti ai fondi più difficili (Pneumatici Goodyear 205/50 R17 89V - Vector 4Seasons).
Il sistema Grip Control regala una motricità rinforzata in modalità fuoristrada.

TUS...

A PERFETTA!

Operazione di co-marketing tra Citroen e Rip Curl per il lancio del nuovo Crossover

Utilizza un sistema antislittamento evoluto, integrato nel calcolatore ESP, che ottimizza la motricità delle ruote anteriori e prevede varie modalità di adattamento al fondo stradale.
Il comando del Grip Control (presente anche al centro del cruscotto) propone 5 modalità di funzionamento:

STANDARD

Per le strade litorali soleggiate, i tornanti di montagna, i grandi assi autostradali , le strade chic del centro cittadino.
Modalità adatta a condizioni stradali abituali, con pattinamento ridotto. Il Grip Control si adatta automaticamente in funzione del fondo.

SABBIA

Per arrivare il più vicino possibile ai luoghi mitici del surf.
Consente un pattinamento simultaneo delle due ruote motrici anteriori, per avanzare meglio su un fondo non compatto limitando i rischi d'insabbiamento.
Raggiunti i 120 km/h passa automaticamente alla modalità Standard.

FUORISTRADA

Per spostarsi facilmente su terreni scivolosi (fango, erba bagnata, terra). Funziona come un differenziale a slittamento limitato, permettendo al veicolo di muoversi in condizioni particolari, trasferendo il massimo di coppia possibile sulla ruota che offer l'aderenza maggiore.
Raggiunti gli 80 km/h passa automaticamente alla modalità Standard.

NEVE

Per raggiungere i più bei centri di sport invernali.
Adatta istantaneamente il pattinamento di ogni ruota motrice alle condizioni di aderenza incontrate, per spostarsi in tutta serenità e sicurezza sulla neve.
Raggiunti i 50 km/h passa automaticamente alla modalità Standard.

ESP OFF

Permette di disattivare l'ESP (attivo fino a 50 km/h). Grazie alla motricità rinforzata, Citroën C4 Cactus Rip Curl regala esperienze di guida inedite in tutte le stagioni e verso tutte le destinazioni, e si distingue da tutti gli altri veicoli per il look da SUV compatto di tendenza!

Citroën C4 Cactus Rip Curl può contare su un design unico, che abbina funzionalità ed estetica.
Sposa modernità e dinamismo, facendo riferimento al mondo del surf.

Proprio per questo Citroën C4 Cactus Rip Curl è official car di Italia Surf Expo 2016!
Citroën C4 Cactus Rip Curl vi aspetta dal 22 al 24 luglio a Santa Severa per provare emozioni uniche!

La casa francese per questa operazione si è legata a otto campioni italiani di sei sport di scivolamento, fra mare e neve, testimonial perfetti di modelli versatili e destinati all'attività all'aria aperta. Atleti che interpretano perfettamente i valori della casa francese: 'Be Different', 'Feel Good' che seguirà le loro imprese in tempo reale attraverso un sito internet dedicato (www.unconventional-team.citroen.it) l momento di scrivere queste pagine (14 luglio) la torcia olimpica si trova a Biguaçu, nello stato di Santa Caterina, e corre lungo

GRAPHIC DESIGN

WEB SITE

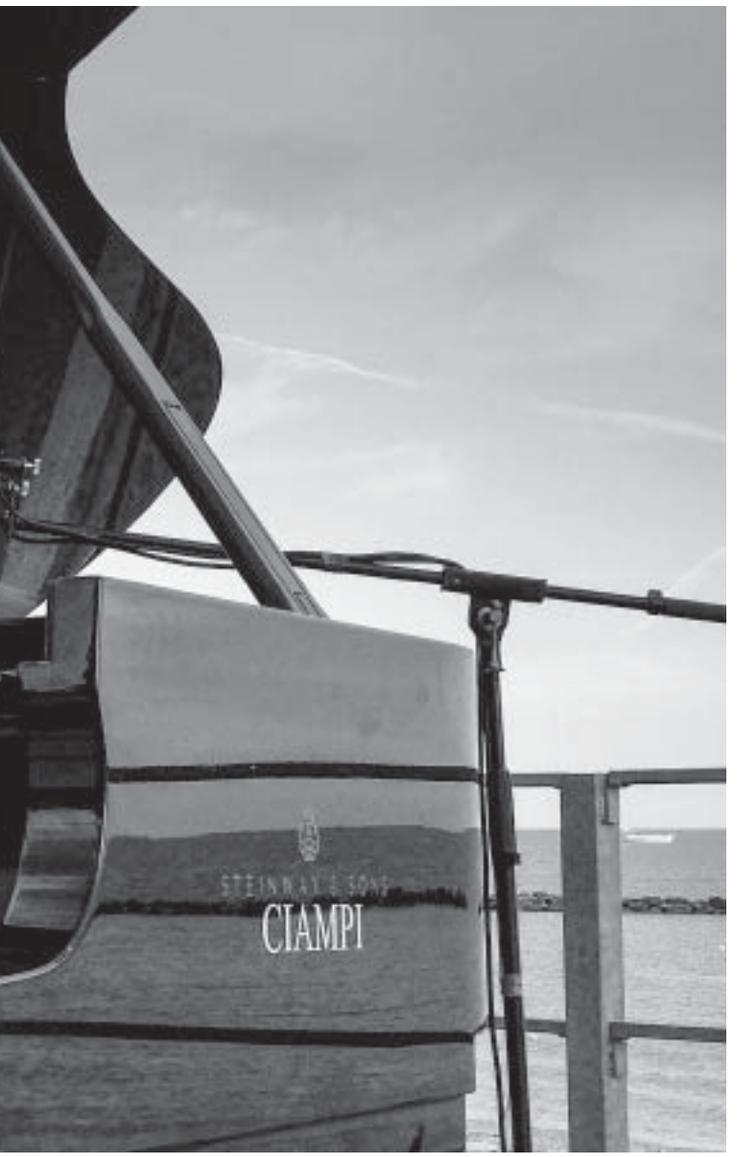
MOBILE APPS

VISUAL
CREATIVE STUDIO

Sede operativa: Via Britannia 47 - 00183 Roma - ITALIA - Tel./Fax + 39 06 83605244
www.visual.it - mailto: info@visual.it

SIMONE ARRIGONI

UN CHILOMETRO COME UN DELFINO



8 giugno 2016, Santa Marinella. Hai battuto tutti i record di apnea. Ci racconti come è andata?

Mi sono allenato in apnea a stretto contatto con i delfini per così tanto tempo che osservandoli ho avuto l'idea di tentare di allenare il mio corpo a nuotare nel modo più simile possibile a loro. Ho così inaugurato una nuova disciplina dell'apnea dinamica (con "dinamica" si intende che la prestazione si svolge lungo tracciati orizzontali poco al di sotto della superficie dell'acqua, percorsi con la forza di gambe e/o braccia) che imitasse il nuoto dei mammiferi marini. Dopo un lungo allenamento, lo scorso 8 giugno ai Giochi del Mare sono finalmente arrivato a stabilire il primo record in questa particolare specialità, che ho chiamato "Dolphin's Breath". Ho percorso 1 km in mare con la monopinna, in un tempo totale di 23 minuti e 30 secondi, durante i quali ho respirato per 1 minuto e 35 secondi (suddiviso in 95 singoli atti respiratori).

A LIVELLO FISICO E' LA DISCIPLINA PIU' FATICOSA IN CUI MI SIA MAI CIMENTATO...

In che cosa consiste, quindi, il Dolphin's Breath?
L'apneista nuota con la monopinna in mare (anche se si possono ipotizzare specialità in acqua dolce o con attrezzatura diversa), percorrendo un lungo tracciato di distanza prestabilita, durante il quale deve risalire periodicamente in superficie per trarre un singolo respiro di un secondo, come fanno appunto i delfini. L'obiettivo è trarre il minor numero di atti respiratori durante l'intero percorso.

Qual è stato l'aspetto più difficile?
A livello fisico è la disciplina più faticosa in cui mi sia mai cimentato, anche rispetto ai due record sotto i ghiacci: già nuotare in mare con la monopinna per un kilometro è di per sé piuttosto impegnativo, provate a immaginare quanto possa essere faticoso se in più si trattiene il respiro per circa il 95 % del tempo! La prova è stata resa ancora più ardua dal fatto che, per indossare la muta di 3 mm (a giugno le acque del Tirreno sono troppo fredde per una prova in apnea di questo tipo), ho dovuto

SIA NEGLI ALLENAMENTI CHE NELLE PRESTAZIONI UFFICIALI ESEGUO UN PROTOCOLLO DI INDAGINE PER IL QUALE RACCOLGO UNA SERIE DI PARAMETRI, QUALI OSSIMETRIA, FREQUENZA CARDIACA E PRESSIONE ARTERIOSA...

indossare 5,5 kg di piombi per equilibrare l'assetto.

Non solo un evento sportivo, ma anche uno scopo scientifico. Che genere di dati avete raccolto?

Sia negli allenamenti che nelle prestazioni ufficiali eseguo un protocollo di indagine per il quale raccolgo una serie di parametri, quali ossimetria, frequenza cardiaca e pressione arteriosa. Lo scopo è analizzare come l'apnea agonistica eseguita di frequente e a lungo nel tempo possa influire sul corpo umano. Sembra, infatti, che l'apneista professionista possa sviluppare degli adattamenti alle prolungate situazioni di ipossia affinché non subisca danni cerebrali, e queste ricerche potrebbero tornare estremamente utili per il trattamento di casi clinici in cui si sono verificati danni neurologici per cause diverse, ad esempio un ictus. Tali dati sono utili innanzitutto per uno studio sperimentale portato avanti in un progetto di dottorato svolto presso la Sapienza Università di Roma in collaborazione con il CNR ed altri istituti di ricerca. Inoltre ogni evento si traduce in un'importante opportunità di divulgare due messaggi che mi stanno particolarmente a cuore.

Di quali messaggi si tratta?

Si tratta degli slogan "Mind the dolphins", per sensibilizzare il pubblico verso la salvaguardia dei mammiferi marini e del loro ambiente, e "Mai da soli", per ricordare a tutti – in primis ai più giovani – di non praticare mai apnea da soli per ragioni di sicurezza, seguendo l'esempio dato proprio dai delfini, che vivono e nuotano sempre in gruppo aiutandosi reciprocamente in caso di difficoltà.

Quali sono i tuoi progetti nell'immediato futuro?

Oltre ad effettuare in estate una serie di prestazioni ufficiali in Dolphin's Breath, il prossimo autunno terrò dei corsi di tecniche di respirazione controllata e rilassamento rivolti a tutti. Infatti sono esercizi che non devono per forza essere finalizzati ad eseguire apnea, ma che tornano estremamente utili a chiunque per gestire lo stress dovuto alle situazioni più varie. Inoltre spero di realizzare, sempre in autunno, un progetto a cui tengo particolarmente: pubblicare la traduzione in inglese del mio libro Sette respiri. In apnea tra musica, record e delfini, Charleston, CreateSpace, 2016 (168 pp.), già disponibile su Amazon in italiano.

Per chi fosse interessato a seguire gli aggiornamenti sulle mie attività può trovare tutte le informazioni utili e i miei contatti sul sito **www.simonearrigoni.com**

OLIMPIADI DI RIO: CONTO ALLA ROVESCIA

Pochi giorni all'inaugurazione. I brasiliani mobilitano l'esercito e si dicono pronti. Il CIO conferma. Gli azzurri in partenza sono 278; obiettivo: 25 medaglie e top ten del medagliere.

di Giuliano Giulianini - Foto: Rio 2016

Foto Rio 2016/Marcos de Paula

Al momento di scrivere queste pagine (14 luglio) la torcia olimpica si trova a Biguaçu, nello stato di Santa Caterina, e corre lungo la costa brasiliana verso Rio De Janeiro, un migliaio di chilometri più a nord. Quando il lettore avrà per le mani questo numero di SportClub mancheranno circa due settimane alla cerimonia di inaugurazione e la torcia sarà arrivata a Rio Claro, nell'entroterra di San Paolo: di chilometri ne mancheranno allora appena 150. "Rio è pronta ad accogliere il mondo" ha sancito Nawal El Moutawakel, il rappresentante del Comitato Olimpico Internazionale dopo l'ultima ispezione a impianti, servizi e infrastrutture pochi giorni fa. Il presidente ad interim della nazione, Michel Temer, aggiunge enfatico: "Il Brasile vi aspetta a braccia aperte" e ricorda i recenti eventi sportivi ospitati dal suo paese, trascorsi senza problemi rilevanti (come i mondiali di calcio 2014). Braccia accoglienti sicuramente, ma anche pronte all'azione: il personale addetto alla sicurezza di atleti, staff, turisti e giornalisti ammonta ad 88.000 persone, divisi tra 47.000 poliziotti e 41.000 militari delle forze armate brasiliane che sono stati dislocati a Rio per la durata dei giochi olimpici (5-21 agosto) e paralimpici (7-18 settembre); in loro appoggio anche 12 navi, 28 elicotteri e 70 blindati.

L'ex Presidente del Brasile consegna la torcia a Fabiana Claudino, capitana della squadra di volley.
Foto Rio 2016/Célio Messias

Espírito Olímpico Natureza

#ItaliaTeam

Il 3 agosto Matteo Renzi inaugurerà Casa Italia a Rio. Per l'occasione Pirelli, partner della spedizione, illuminerà la statua del Cristo Redentore con il tricolore. A 24 giorni dai giochi, al momento di andare in stampa, il conto degli azzurri in partenza per Rio è salito a 278. Gli ultimi a conquistare il pass sono i quattro che parteciperanno al ritorno del golf tra gli sport a cinque cerchi: Matteo Manasseo e Nino Bertasio, che portano il totale degli uomini a 145, Giulia Molinaro e Giulia Sergas, grazie alle quali il conto le atlete sale a 133.

La comunità indigena di Campo Alegre festeggia la torcia olimpica con una cerimonia tradizionale a Boa Vista. Foto Rio 2016/André Luiz Mello

Il velodromo olimpico di Rio durante un recente test. Foto: Rio 2016/Alex Ferro

Fabiana Claudino, capitana della squadra di volley con la torcia olimpica. Foto Rio 2016/Célio Messias

Pochi giorni prima era toccato a Ayomide Folorunso staccare il biglietto per il Brasile: con il tempo realizzato nella semifinale dei 400 ostacoli agli Europei di Amsterdam, ha conquistato il minimo per andare ai giochi. La giovane azzurra di origine nigeriana fa parte di una nutrita pattuglia di italiani nati fuori dai confini; sono 19: 2 africani, 5 cubani, 2 sudamericani, 7 europei. I più noti al pubblico sono gli schiacciatori della nazionale di volley Oleg Antonov, nato a Mosca, e Osmany Juantorena, nato a Cuba; la tuffatrice Noemi Batki, bronzo europeo lo scorso anno dai 10 metri, nata a Budapest; la sua concittadina Viktoria Orsi Toth, trasferitasi a Bari con la famiglia da bambina, in coppia con Marta Menegatti ha regalato all'Italia la medaglia d'oro nel World Tour 2015 di beachvolley. Soprattutto ci sarà Libania Grenot, cubana di Santiago, che arriva alla terza olimpiade all'età di 32 anni con il prestigioso biglietto da visita di recentissimi allori europei nei 400 metri: l'oro individuale e il bronzo a squadre conquistati ad Amsterdam poche settimane fa. Gli altri 259 componenti della spedizione sono nati sul suolo patrio. Quasi tutte le regioni contribuiscono all'impresa olimpica:

Foto Rio 2016/Marcos de Paula

manca (al momento) il solo Molise. Le regioni che hanno dato i natali a più olimpionici sono il Lazio e la Lombardia con 35 atleti; sul podio anche la Toscana con 26 e il Veneto con 23. Se la capitale fosse una regione vincerebbe l'argento: ben 26 azzurri sono romani, e si arriva a 30 contando anche la provincia. Sono i tuffatori Andrea Chiarabini e Maria Marconi; le veliste Giulia Conti, Alice Sinna e Flavia Tartaglini; Daniele Lupo nel beach volley; la ginnasta Martina Centofanti; i cavalieri Luca Roman, Stefano Brecciaroli, Vittoria Panizzon e Pietro Roman; i pentatleti Riccardo De Luca, Claudia Cesarini e Pier Paolo Petroni; i pallanuotisti Niccolò Gitto, Tania Di Mario e Federica Radicchi; il marciatore Marco De Luca; il tennista Paolo Lorenzi; il canottiere Vincenzo Maria Capelli; la judoka Odette Giuffrida; i nuotatori Andrea Mitchell D'Arrigo, Alex Di Giorgio, Silvia Di Pietro ed Erika Ferraioli; il pugile Guido Vianello.

Speranze olimpiche

In totale gli italiani parteciperanno alle gare di 28 discipline olimpiche su 42. L'obiettivo dichiarato dal presidente del CONI Malagò è riportare indietro almeno 25 medaglie, che è il bottino previsto anche dai bookmaker inglesi. A Londra 2012 ne vincemmo 28, tra cui 8 ori che classificarono l'Italia all'ottavo posto nel medagliere. Le speranze di medaglia d'oro sono riposte nei nuotatori Gregorio Paltrinieri e Federica Pellegrini; nei ciclisti Fabio Aru e Vincenzo Nibali; nei tuffi di Tania Cagnotto e nei salti di Gianmarco Tamberi. Assente la gara di fioretto femminile a squadre, alle azzurre Di Francisca e Arianna Errigo non resta che battersi per l'oro individuale; speranze nella scherma anche per il fioretto maschile e la spada, maschile e femminile. Altri azzurri si presentano da campioni del mondo: sono i canottieri del 4 senza e il lottatore di origine cubana Frank Chamizo. Soddisfazioni possono venire anche dal tiro a volo, dal tiro a segno, dalla vela, dalla pallanuoto, dalla coppia Errani-Vinci nel doppio di tennis e dalla boxe che presenta la prima pugile italiana ai giochi, Irma Testa, e il nostro primo pugile professionista ai giochi, Vincenzo Tommasone.
Una medaglia quasi certa, anche d'oro, sarebbe quella di Alex Schwazer nella marcia, ma l'atleta è al momento squalificato, in lotta contro l'infamante accusa di doping e contro il tempo per farsi scagionare. Insieme alla squadra di basket, eliminata sul filo di lana dalla Croazia, è questa l'esclusione che più lascia l'amaro in bocca, e non solo dal punto di vista sportivo.

DENISE DELLAGIACOMA

COME CAMBIARE LA PROPRIA VITA

Parliamo delle tue origini. Dalla realtà di Predazzo a Roma. Come è stato questo primo passaggio?
L'anno che ho deciso di trasferirmi a Roma ho chiuso la mia carriera da atleta professionista di sci nordico. Avevo fame di esperienze, volevo uscire dal paese e non vedere più montagne, sci e allenatori, almeno per un po'. Facevo parte del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle. Di solito appena uno smette chiede il trasferimento nel paese più vicino a casa, ma io ero già a casa e volevo andare lontano. Ho domandato il trasferimento a Castel Porziano, dov'ero stata quando mi sono arruolata. Mi era piaciuto e lì sono finita. Avevo 21 anni. Ho cominciato la mia "vita tutta nuova". Non è stato facile, non solo vivere il trauma dell'aver smesso tutto d'un colpo di fare l'atleta, ma anche stare lontana da casa, essere sola completamente. Non conoscevo nessuno: ero sperduta, ingenua, spaventata. Ma, se tornassi indietro, ovviamente lo rifarei.

La montagna, lo sci, le Fiamme Gialle. Cosa ricordi di quel periodo?
Diciamo che a distanza di molti anni ti posso dire che ho tanti bei ricordi. Ma la verità è che all'epoca odiavo tutto e tutti di quell'ambiente. Mi sentivo spesso un pesce fuor d'acqua e ne soffrivo, c'è tanto maschilismo e poca umanità. Per questo molti atleti, anche forti, si bruciano in fretta, spesso più a causa delle persone che "li seguono" che per colpa loro. Ma lo sport è stato davvero una scuola di vita per me. Mi ha dato tanto: emozioni, lacrime, incontri, viaggi. Mi ha insegnato a dedicarmi, a fare sacrifici, ad accettarmi, sia vittoriosa che perdente. Lo sport unisce le persone e per questo, alla fine, fa ancora oggi parte della mia vita, forse ancora più di prima.

Quando e come è avvenuto il punto di rottura grazie a cui hai deciso che era il momento di cambiare?
Ho semplicemente prestato attenzione alla mia voce interiore. Non è stato così difficile, era arrivata a gridare che non era più la mia strada. Poi certo ci sono stati molti episodi che mi hanno fatto decidere di smettere. Sono sempre stata abbastanza ribelle e molto impulsiva nelle decisioni. Avevo voglia di scoprire il mondo al di fuori di tutto quello che mi aveva circondato per anni e anni. Questo soprattutto grazie ai libri: leggevo tanto e più leggevo più sognavo e più sognavo più volevo andare.

Come hai trovato la tua nuova vocazione? Come hai capito che era quello a cui volevi dedicare la tua vita?
Per molti anni ho lavorato in ufficio, prima al Gruppo Sportivo e poi al Ministero degli Esteri. Ma ogni mattina, per tutti quegli anni, mi sedevo sulla sedia davanti al pc sapendo che non era il "posto per me". Sentivo anche stavolta la voglia di scappare e fare qualcosa di diverso. Il problema è che non sapevo cosa mi piacesse. Avevo tante idee, provavo tante cose ma non sapevo

quale fosse la mia strada. Così ho deciso prima di studiare e laurearmi e poi di fare le mie esperienze. Lentamente, con le esperienze, le cose si sono fatte sempre più chiare. Ho scoperto me stessa: ho deciso di fare un teacher training di yoga. In quello stesso periodo conducevo una mini rubrica in tv. Così ho pensato che era arrivato il momento di lasciare il mio posto fisso. Nemmeno dieci giorni dopo la rubrica per cui lavoravo è stata interrotta. E, quindi, sono rimasta disoccupata. Per fortuna avevo in mano il mio diploma di yoga teacher, così ho mandato cv e fatto dei giri per Roma, palestre e centri sportivi, e ho iniziato ad insegnare. Non ho mai smesso. E' diventato sempre più una vocazione. Lo yoga è la mia vita.

Come ti definiresti ora?

Sono sempre uno spirito libero. Sorrido alla vita e sorrido a me stessa davanti allo specchio. Sono sempre in continua evoluzione e ricerca. Ora mi sono iscritta a psicologia. Vorrei diventare coach e continuare ad insegnare yoga. Curo con passione il mio blog www.denisedellagiacoma.it, in cui parlo delle mie passioni.

Nella società di oggi è molto difficile per i giovani trovare uno spazio nel mondo del lavoro. Cosa consiglieresti ad un giovane che vuole costruirsi un futuro ed al tempo stesso seguire i propri sogni?

Consiglierei di seguire le passioni, di farlo con fiducia. Rischiare anche mettendo in discussione tutto e andando contro tutti. Lo so, è facile a dirsi. Ma io l'ho fatto e, quindi, posso dirlo.

DUE PONTI SPORTING CLUB

100% benessere

18 **CAMPI DA TENNIS** illuminati

2 **CAMPI DA PADDLE**

70 **ISTRUTTORI** FIN - FIDAL - FIT - FGCI - FIF

160 **ORE SETTIMANALI** di novità, fitness, acquagym

Il DUE PONTI SPORTING CLUB ti offre la sua esperienza ventennale e mette a tua disposizione:
18 campi da tennis,
2 campi di paddle,
6 palestre, 8 spogliatoi,
2 piscine coperte,
1 piscina scoperta
2 campi di calciotto,
1 campo di calcetto,
circuito interno running

All'interno troverete anche:
Bar, ristorante, negozio sportivo, centro di fisioterapia, parrucchiere e centro estetico

Quando il corpo sta bene, sta bene anche la mente...

La gamma dei servizi offerti dal Due Ponti Sporting Club è completata dall'elegante Centro Benessere (**SPA, bagno turco, sauna, idromassaggio, solarium, trattamenti estetici)** al cui interno è possibile trascorrere piacevolissimi momenti di benefico relax.

DUE PONTI SPORTING CLUB
Via dei Due Ponti
T 06.333.93.60

dueponti.eu

CINQUE SQUADRE PER CINQUE CERCHI

A cura dell'Ufficio Comunicazione Fipav
Foto: Luca d'Ambrosio

I Giochi Olimpici di Rio de Janeiro rimarranno negli annali della Federazione Italiana Pallavolo perché quella che partirà alla volta della città carioca sarà una delegazione composta da ben cinque squadre tra pallavolo e beach volley. Sì perché alla nazionale maschile allenata da Gianlorenzo Blengini che già lo scorso anno aveva staccato il pass dei sogni grazie al secondo posto nella Coppa del Mondo disputata in Giappone, nel corso di questo 2016 si sono aggiunte, nell'ordine, la Nazionale Femminile di Marco Bonitta e ben tre squadre di beach volley: Menegatti - Orsi Toth tra le donne e Nicolai-Lupo e Ranghieri-Carambula tra gli uomini.
Un risultato davvero molto positivo se si considera che il beach italiano non portava tre squadre ai Giochi Olimpici dal lontano 2000 quando a Sidney gareggiarono due coppie femminili e una maschile.
Cinque squadre, dunque, cinque formazioni che voleranno in Sud America con delle aspettative che andranno ben oltre il motto decubertiano de "l'importante è partecipare".
Non è un mistero infatti che la delegazione azzurra partirà con l'intenzione di scrivere il proprio nome nel maggior numero di albi d'oro e proprio in questo 2016 ha la concreta possibilità di farlo considerato il valore tecnico di atleti che scenderanno in campo.
Nella pallavolo maschile Birarelli e i suoi compagni andranno a caccia dell'unica medaglia che manca nel palmarès della federvolley: quell'oro olimpico sfuggito anche

PALLAVOLO MASCHILE
le pool e il calendario del raggruppamento degli Azzurri

Pool A: Italia, Francia, Brasile, Messico, Stati Uniti, Canada

Pool B: Polonia, Russia, Argentina, Iran, Cuba, Egitto

7 agosto: Italia-Francia ore 9.30; Brasile-Messico; Stati Uniti-Canada

9 agosto: Francia-Messico; Italia-Stati Uniti ore 15; Brasile-Canada

11 agosto: Canada-Francia; Italia-Messico ore 20.30; Brasile-Stati Uniti

13 agosto: Stati Uniti-Francia; Canada-Messico; Brasile-Italia (ore 22.35)

15 agosto: Stati Uniti-Messico; Italia-Canada (ore 20.30); Brasile-Francia

***Orari di gioco locali**

PALLAVOLO FEMMINILE
le pool e il calendario del raggruppamento delle Azzurre

Pool A: Brasile, Camerun, Russia, Argentina, Giappone, Corea del Sud

Pool B: Serbia, Cina, Olanda, Stati Uniti, Porto Rico, Italia.

6 agosto: Serbia-Italia (ore 03.35); Cina-Olanda; Stati-Uniti-Porto Rico

8 agosto: Cina-Italia (ore 14.30); Stati Uniti-Olanda; Serbia-Porto Rico

10 agosto: Italia-Olanda (ore 16.35); Cina-Porto Rico; Stati-Uniti-Serbia

12 agosto: Stati Uniti-Italia (ore 20); Cina-Serbia; Olanda-Porto Rico

14 agosto: Italia-Porto Rico (ore 20); Serbia-Olanda; Stati Uniti-Cina

La formula del torneo olimpico prevede che al termine della fase a gironi le prime quattro squadre classificate di ciascuna pool si qualificheranno ai quarti di finale ai quali seguiranno semifinali e finali.

BEACH VOLLEY
le pool degli Azzurri

POOL A: Alison/Bruno (BRA), Ranghieri/Carambula (ITA), Doppler/Horst (AUT), Canada (da stabilire la coppia)

POOL C: Lucena/Dalhausser (USA), Nicolai/Lupo (ITA), Virgen/Ontiveros (MEX), Naceur/Belhaj (TUN)

BEACH VOLLEY
la pool delle Azzurre

POOL D: Ludwig/Walkenhorst (GER), Menegatti/Orsi Toth (ITA), Broder/Valjas (CAN), Elghobashy/Nada (EGY)

negli anni '90, un decennio rimasto nell'epopea dello sport italiano. Un obiettivo difficile, ma non impossibile per gli uomini di Blengini che a più riprese hanno dimostrato di potersela giocare ad armi pari contro tutti gli avversari. Come sempre accade nello sport sarà il campo a decretare chi effettivamente meriterà di arrivare alla medaglia d'oro più importante, ma è certo che gli Azzurri ce la metteranno proprio tutta.
Diverso invece il discorso per la pallavolo femminile: essere presenti ai Giochi Olimpici con una squadra tra le più giovani del panorama mondiale è già un bel traguardo, un ottimo risultato frutto della politica di ringiovanimento portato avanti dallo staff della Nazionale nell'ultimo anno e mezzo. La squadra di Bonitta è il giusto mix tra "giovani terribili" e alcune veterane che hanno scritto la storia della pallavolo in rosa; rappresenta in sostanza la mina vagante di un torneo in cui le sorprese potrebbero non mancare anche se Brasile, Stati Uniti e Cina sembrano essere di una categoria superiore.
Discorso a parte merita il beach volley, disciplina che negli ultimi anni sta conoscendo un vertiginoso aumento di interesse sia in termini di pubblico che di praticanti. Non è un mistero che l'Italia da questo punto di vista sia una delle realtà più interessanti che si presenterà con ben tre coppie ai nastri di partenza, due tra gli uomini e una tra le donne. Proprio nel tabellone maschile Paolo Nicolai e Daniele Lupo arriveranno all'appuntamento olimpico dopo aver conquistato il loro secondo titolo continentale in coppia, un bel biglietto da visita per la formazione che già quattro anni fa a Londra collezionò un importante quinto posto.
Con loro, alla prima esperienza in assoluto ai Giochi, ci saranno Alex Ranghieri e Adrian Carambula, coppia in grado di conquistare il pass olimpico in appena una stagione e mezza di World Tour; il duo allenato da Paulao è un po' l'outsider di un torneo in cui certamente farà di tutto per cercare di portare in alto il tricolore.
Unica coppia femminile, quella composta da Marta Menegatti – già presente a Londra all'epoca in coppia con Greta Cicolari – e Viktoria Orsi Toth che invece sarà alla sua prima esperienza olimpica. Le ragazze di Lissandro hanno già dimostrato di essere una delle squadre più interessanti al mondo e chissà che la spiaggia di Copacabana non possa regalare una splendida medaglia alle azzurre.

La formula del torneo olimpico prevede che le prime due di ciascun raggruppamento (sei da quattro coppie), le due migliori terze e altre due terze provenienti da spareggi completeranno il quadro degli ottavi di finali i quali seguiranno quarti, semifinali e finali.

RICARICAR,

L'OFFERTA PAY PER USE PER GUIDARE TUTTO COMPRESO

Con Hurry! prendi un veicolo nuovo e paghi in base ai km percorsi

Ricaricar, l'offerta "pay per use" per guidare tutto compreso
Con Hurry! prendi un veicolo nuovo e paghi in base ai km percorsi

Scegliere un veicolo nuovo e utilizzarlo con una formula "tutto compreso" pagando solo in base ai km effettivamente percorsi: il sogno di ogni guidatore si realizza con Ricaricar, la nuova offerta "pay per use" di **Ald Automotive Italia**, leader mondiale dell'autonoleggio che presenta questa novità mondiale in collaborazione con **Hurry!**, start up italiana che opera come piattaforma digitale e rappresenta il primo portale della mobilità.
La nuova proposta di Ald e Hurry! introduce definitivamente nel settore trasporti **la semplicità e la convenienza delle offerte ricaricabili** che hanno reso il cellulare accessibile a tutti grazie al principio del *"pay per use"*.

Con Ricaricar tutto è trasparente e facile: ci si collega al sito e si opziona il veicolo nuovo che soddisfa le proprie esigenze. Sottoscrivendo un contratto di 36 mesi, è possibile disporre del mezzo prescelto a partire da 99 euro al mese, a seconda del tipo di veicolo (una citycar, un suv, una sportiva, una moto). A questo punto, **l'utente ha a disposizione un veicolo nuovo tutto per sé con la possibilità di poterne gestire liberamente l'utilizzo**: basterà acquistare online di volta in volta sul sito di Hurry le "ricariche" di cui ha bisogno. Non ci sono percorrenze minime obbligatorie e si paga solo in base ai km effettivamente percorsi. Ricaricar è **"tutto compreso": bollo, assicurazione, cambio gomme, manutenzione e non prevede né anticipi né maxi rate finali.**

AGOSTO

LE MIGLIORI METE PER GLI SPORTIVI

di Fabio Sieni

Trinidad, Cuba

Trinidad è la più grande delle due isole che costituiscono lo Stato di Trinidad e Tobago. Visti i paesaggi incontaminati ed il clima mite, è il posto ideale per una vacanza all'insegna del relax. Consigliato un tour in barca, per arrivare in tratti di mare cristallino ed immacolato.

Tatajuba, Brasile

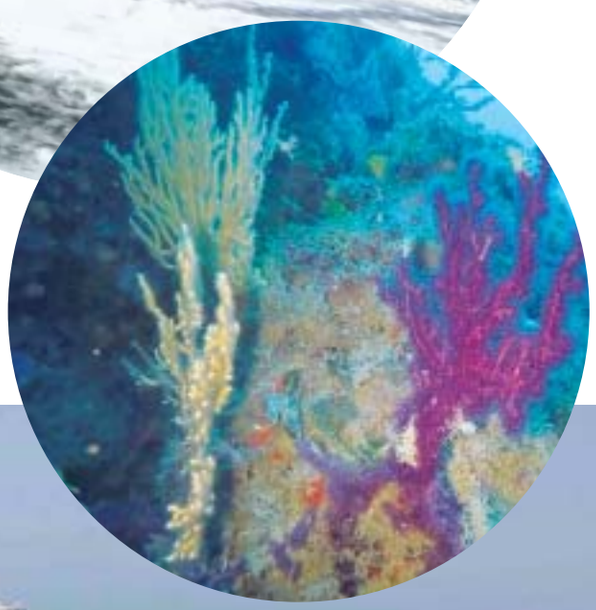
Il paradiso del kitesurf: uno dei migliori spot, con l'acqua bassa ed il vento più forte in Brasile, che soffia costantemente da luglio fino alla fine di febbraio. Anche con l'alta marea si trovano zone abbastanza profonde per navigare. Poche centinaia di metri più in basso della foce del fiume, c'è un secondo spot con onde più piccole mentre a quattro chilometri di distanza c'è una grande laguna d'acqua dolce, dove trovare ioni di acqua piatta e tranquilla.

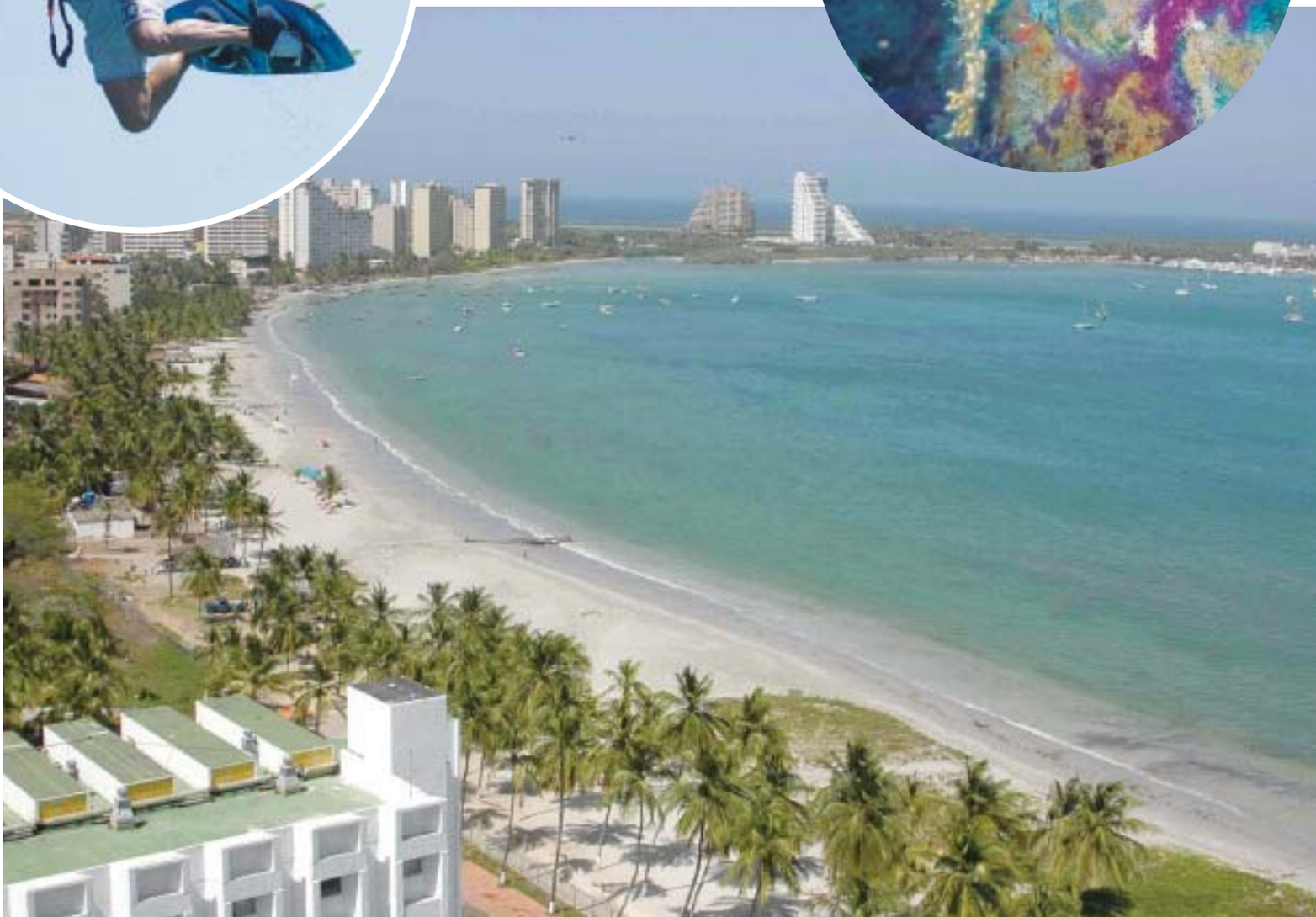
Margarita Island, Venezuela

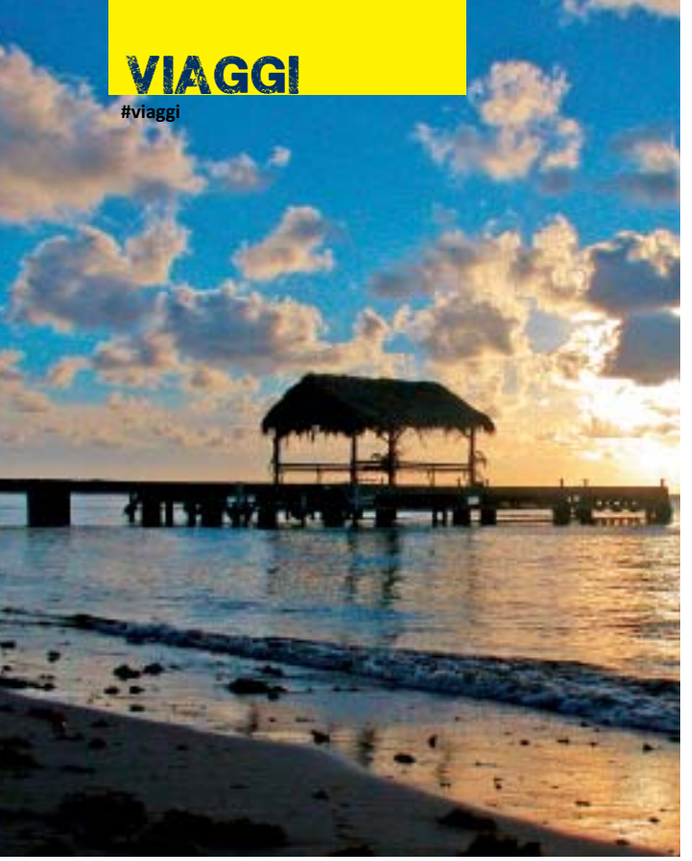
La meta perfetta e poco abusata per chiunque sia alla ricerca di vita notturna e divertimento: sole, spiagge, bar e splendide ragazze. Margarita è una perfetta fusione tra antiche tradizioni e monumenti moderni, un'isola davvero capace di far sentire tutti a proprio agio. La vita notturna è concentrata a Porlamar, dove le discoteche sono rinomate per un'atmosfera davvero folle.

Dove andare ad Agosto? Parlare di una sola meta sembrava riduttivo, così ecco una serie di proposte per chi cerca lo sport come il divertimento e, perché no, anche un po' di relax.

2016







Seahorse Bay, Egitto

Perfetta per i pincipianti, grazie ad un'area ampia e poco profonda e al vento stabile. Il numero di studenti ammessi e l'attrezzatura disponibile vengono limitati in relazione allo spazio in acqua, così da garantire la massima sicurezza. Inoltre, in tal modo, né i principianti né i kiters avanzati si sentiranno limitati. La laguna è poco profonda e di sabbia fine, con più del 70% giorni di vento all'anno.

Kenya

Da metà luglio fino a settembre si può trovare il bel tempo sia sulla costa che nell'entroterra, perché il periodo delle piogge è tra aprile e giugno. E allora, si può decidere di alternarsi tra un lungo safari o il mare cristallino della costa africana. Anche qui il giro in barca è molto consigliato, ma esistono anche alcune tra le zone migliori al mondo per le immersioni (Manta Point, Black Coral, Relitto Shawke, Soldierfish Place).

Dom Pedro
Palace
★★★★★
LISBOA - PORTUGAL

CONFORT E LUSSO NEL CENTRO DI LISBONA

Lisbona, una delle capitali più belle in Europa, una città piena di storia e glamour.
Il Dom Pedro Palace è un 5 selle nel centro di Lisbona, con una vista incomparabile sulla città, il fiume Tago e il castello di S. Jorge.

7 km dall'Aeroporto Internazionale | 254 Camere, 8 Suite, 1 Suite presidenziale | 20 Sale Meeting
Ristorante Italiano e Ristorante Buffet Portoghese | SPA Aquae | Di fronte allo Shopping Center Amoreiras

Hotel Dom Pedro Palace - Lisboa - Portugal

Tel: +(351) 21 389 66 00 | Email: lisboa.reservations@dompedro.com | www.dompedro.com

AGOSTO 2016

TUTTO PER IL KITESURF

di Fabio Sieni

Ozone Ala Kite Catalyst V1

Ha un range ampio di utilizzo, con grosso un depower. E' senza carrucole e ha 4 cavi. Si monta e sgonfia facilmente con l'"one pump systeme". Il tessuto Spi Teijin TechnoForce D2 conferisce robustezza, leggerezza e allo stesso tempo resistenza all'abrasione.

Kit Di Salvataggio

Indispensabile per tutti gli spostamenti. Permette di effettuare tutti i tipi di riparazione sui bladder e gli spinnaker. Perfetto per rattoppare un bladder bucato o strappato o un'ala danneggiata anche su qualche decina di metri, come per incollare o sostituire una valvola rotta.

MFC Pinne Kite Grid

Si tratta di una pinna adatta a tavole bidirezionali. Uno strumento pratico, senza fronzoli, che fa il suo dovere.

Surfing North kiteboarding Pro Kontact

Una tavola ben diversa dalla precedente: è stata concepita con lo scopo di rimanere stabile quando le onde diventano grandi.

Muta Underwave Atlantis Shorty

Una muta di buona qualità ad prezzo eccezionalmente basso. Il neoprene è di altissima qualità e consente di rimanere al caldo anche nelle giornate più fredde.

Barra Rrd Global Bar V6

E' una barra semplificata per rendere le uscite in kitesurf molto più sicure e semplici. Resiste molto bene alla salsedine ad alla sabbia. E' ulteriormente perfezionata nel sistema girevole sotto la linea centrale del depower. Infatti, con l'introduzione di una speciale rondella autolubrificante di plastica, si evita l'intreccio delle linee centrali.

Pacchetto Core Kite 2015

Perfetto per tutte discipline. La Piattaforma Delta che offre un'enorme funzionalità di auto-rilancio. La barra è ancora più sicura con l'attivazione push-to-release. Inoltre il sistema originale a basso attrito inserito nella barra aiuta ad eliminare l'usura della linea centrale. Il Sistema depower è completamente regolabile per qualsiasi stile.

WeatherFlow Wind Meter Anemometro SmartPhone

Il WeatherFlow Wind Meter è un anemometro per smartphone progettato attentamente dall'Università della Florida per misurare il vento con un'elevata precisione. Si collega alla presa audio del telefono e funziona scaricando l'apposita app gratuita.

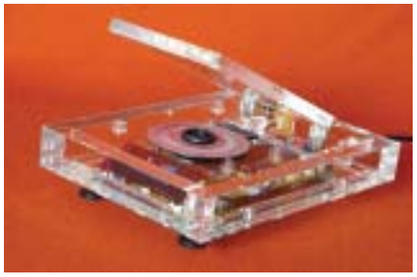
Oggetti trovati, ripresi, comprati, oggetti ricomposti, oggetti progettati e realizzati; macchine per la musica, tecnologie a metà fra il meccanico e l'elettronico. Opere, cosi vogliamo chiamarle, da lui composte attraverso un sapiente lavoro di artigianato, che trovano la loro ragione d'essere nel mondo dell'arte grazie alla collaborazione con artisti di fama internazionale.

LA MUSICA E' BELLA ANCHE DA GUARDARE

La meraviglia della musica, la musica della meraviglia... è in questo rapporto che si struttura l'opera di Eligio Paoni.

di Valentino Catricalà

Un rapporto tra Eligio (artista-artigiano) e gli artisti che si presenta come qualcosa che va oltre la somma delle sue componenti.
Il concerto è ben rappresentato dalla mostra ora in corso presso la Galleria CONTACT di Roma, a cura di Francesco Mancuso.
La mostra nasce dall'esigenza di rispondere a una serie di questioni – antiche quanto attuali – allo scopo di indagare, in termini pratici e non soltanto teorici, il ruolo dell'opera d'arte, in bilico tra oggetto di mera contemplazione e strumento funzionale in grado di consentirne una più articolata fruizione.
Da qui l'idea di sperimentare, attraverso una raffinata forma di "ibridazione", il mutato ruolo che le opere rese disponibili dai diversi artisti assumono una volta utilizzate (come contenitori o contenuti) da Paoni nella produzione delle sue originalissime "macchine sonore" (giradischi, amplificatori o lettori di compact disc), tutte rigorosamente costruite a mano, anche attraverso il riuso di oggetti (o parti di essi) originariamente destinati ad altre funzioni.
Gli artisti coinvolti non hanno solo messo a disposizione un'opera, ma hanno anche contribuito a creare un prodotto che mette insieme la sapienza musicale, la meccanica, la funzionalità tecnica, con la bellezza estetica e di design del prodotto.
Già all'interno di questo lavoro di "artigianato" è molto forte una componente estetica: un'estetica che acquisisce il + nel momento in cui si intreccia al lavoro del singolo artista. Un rapporto che non è una semplice somma di componenti - il lavoro di Eligio con quello dell'artista - ma che si presenta come una vera e propria "simbiosi" dai confini difficilmente individuabili.
Questo incontro tra arte, design, artigianato e musica, osserva Francesco Mancuso, «facendosi beffe dell'aura dell'opera d'arte, della sua sacralità, al tempo stesso ne moltiplica i vettori di senso e di emozione».
Il progetto – che ha incontrato l'interesse della KAPPABIT, azienda romana cui fa capo la Galleria CONTACT – è destinato a evolversi ulteriormente sul piano della ricerca così come su quello della produzione. Il filo conduttore di questo conubbio è lo studio delle relazioni esistenti tra arte e tecnologia, allo scopo d'incentivarne il valore abilitante all'interno della società.
Sarà possibile visitare la mostra "Musica inArte" presso la Galleria CONTACT, in Via Urbana 110 (Rione Monti), fino al 22 luglio con la presenza di tanti artisti oltre a Eligio Paoni.



Eligio Paoni (1957, Terracina) è un designer artigiano, realizzatore di macchine per l'ascolto della musica. In passato ha collaborato con gli artisti Maurizio Savini all'opera Anita (Arte Fiera Bologna, 2011) ed Elisa Strinna in Wood Songs (Artissima Torino, 2014).
Nell'opera di Paoni materiali e oggetti, spesso anonimi, prendono forma in giradischi analogici, cd player digitali e amplificatori dalle forme rastremate ed essenziali, a volte leggeri e trasparenti in metacrilato e cristallo, altre volte granitici e imponenti come detta la scienza dell'esoterismo musicale. Spingendosi ad azzardare soluzioni tecniche ed estetiche al limite, realizza pezzi unici in cui fonde oggetti di recupero non immediatamente riconoscibili a elementi creati ad hoc.
"La musica è bella anche da guardare" è il motto con cui Eligio Paoni riassume tutto il suo lavoro che accosta al piacere dell'ascolto quello della visione.

PER CONTATTARLO
Facebook: Music Art Design by Eligio Paoni
E-mail : e.paoni@tiscali.it

PADEL, LA NOVITA' DELL'ESTATE: PRIMO TORNEO CONGIUNTO MSP ITALIA-FIT!

Dal 19 al 22 luglio presso il Cinecittà Bettini, in campo insieme Amatori, Non Agonisti e Agonisti FIT per un evento unico nel mondo del Padel

MSP Italia, Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal Coni, convenzionato con la Federazione Italiana Tennis per il Paddle, presenta il primo Torneo congiunto MSP e FIT, frutto del successo delle 16 tappe stagionali e della Coppa Giubileo 2016 del MSP, coordinata dal Settore Padel MSP e dalla Delegazione Cittadina MSP Roma.
Nella splendida cornice del Padel Cinecittà Bettini (Roma, Via Quinto Publicio 39), dal 19 al 22 luglio, Amatori, Non Agonisti e Agonisti FIT potranno incrociare le loro Pale in due tipologie di tornei per accontentare tutti:
• MSP Italia: Maschile (amatori, 4 NC FIT, 4.4 FIT) e Femminile (amatori, 4NC, Tutta 4 categoria)
• FIT: Maschile (4 NC, tutta 4 Categoria) e Femminile (4NC, tutta 4 e 3 categoria).
I giocatori potranno iscriversi, ove possibile, ad uno e all'altro Torneo se in possesso delle tessere specifiche richieste.
Le partite, per esigenze di clima, si giocheranno dalle ore 17 fino a tarda serata.
Tutti i giocatori MSP e tesserati FIT potranno confrontarsi nel rispetto delle regole amatoriali e federali previste dai rispettivi Tornei.
Verrà dato ampio spazio al 1° Torneo congiunto MSP-FIT su tutti i canali comunicativi, web, giornali e social.
Questa manifestazione diventa quindi una chiara testimonianza della volontà di incentivare la pratica sportiva di questo bellissimo sport, che nella Capitale sta riscuotendo un enorme successo, attraverso la collaborazione e la sinergia tra un Ente di Promozione Sportiva e una Federazione Sportiva Nazionale.

Per info ed iscrizioni: padel@msproma.it

SI CONCLUDE ANCHE LA VII EDIZIONE DEL SAPIENZA CUP

di Francesco Zamboni

Più di 290 partite e più di mille studenti si sono dati battaglia sui campi del Pro Roma Calcio per cercare di portare a casa la fatidica coppa e salire sull'Olimpo dei Vincitori. Alla fine a spuntarla sono stati la squadra del S.S.Salvatore al Forno Ottavi per il torneo maschile e Mordimi per la categoria femminile. Non sono mancate le emozioni, le polemiche, lo spettacolo e molto altro che di solito caratterizza tornei dalla grande caratura come anche questo. Le finali che si sono giocate Venerdì 8 Luglio hanno avuto grande risalto e sono state trasmesse in diretta sulle piattaforme social, per permettere anche a chi non poteva essere presente di dare un'occhiata all'andamento della gara. Dopo più di tre mesi e, come detto, dopo più di 290 partite si conclude anche quest'anno il torneo organizzato dall'associazione studentesca di Sapienza in Movimento, che ha organizzato nel migliore dei modi questo grandissimo evento e a cui vanno i più sentiti ringraziamenti da parte di tutti gli studenti. I ragazzi si sono sempre prodigati per cercare di rendere la situazione e le partite accessibili a tutti, programmando un calendario che è stato rispettato a pieno fino all'ultimo giorno. Detto questo vi do appuntamento all'anno prossimo per l'VIII Edizione sperando che sia anch'essa così ricca di emozioni e di spettacolo.

L'ACQUA COME STILE DI VITA

ARIA SPORT SOMALIA

" L'ACQUA PARLA SENZA SOSTA MA NON SI RIPETE MAI"
(Octavio Paz)

Lo sport ricopre un ruolo fondamentale nello sviluppo psico-fisico di bambini e ragazzi. Il nuoto, in particolare, tra tutti rappresenta quello che maggiormente si rivela adatto per un'ottimale strutturazione fisica. In acqua la forza di gravità è ridotta e il nuoto è consigliato per molteplici ragioni, non ultime correggere le posizioni errate che possono causare scoliosi o altre patologie scheletriche.

Motti latini come "mens sana in corpore sano" racchiudono una verità che ben si applica anche all'infanzia e alla pubertà: i bambini che svolgono una regolare attività fisica (sport di gruppo o individuali, giochi all'aria aperta, ginnastica), dimostrano infatti una maggior fiducia nelle proprie possibilità, sono portati ad avere una maggior autostima, una maggiore facilità nei rapporti sociali, una maggiore sopportazione dello stress, e sono in un certo senso più "al riparo" dall'eventuale propensione a disturbi come ansia e depressione. In età giovanile un requisito fondamentale della pratica sportiva è la multilateralità dell'allenamento, il cui scopo principale deve essere sempre quello di ottenere un miglioramento globale di tutte le qualità fisiche, così da consentire al bambino o al ragazzo una maggiore duttilità e la possibilità di avere nel tempo margini di miglioramento più ampi. L'esercizio fisico deve essere organizzato e strutturato in maniera tale che i ragazzi possano apprendere un'elevata quantità di movimenti. In quest'ottica, il nuoto è quello che maggiormente soddisfa questi requisiti, data la propria natura di sport libero, non organizzato, non unilaterale e non di resistenza. Inoltre nuotare migliora la percezione del proprio corpo nell'ambiente, permette di resettare i propri schemi motori terrestri ed acquisire quelli tipicamente acquatici, affinando la capacità respiratoria e accrescendo quella di adattamento.
Sull'esperienza natatoria dei centri sportivi Aria Sport di Monterotondo e Rieti, contraddistinti dallo spessore professionale dei propri tecnici e dalla varietà dei servizi offerti, la scuola nuoto di Aria Sport sbarca a Roma nel nuovo centro sportivo Aria Sport Somalia (Ex Roman Sport Center), che a settembre riaprirà le porte della propria scuola nuoto a bambini e ragazzi, ferma restando la possibilità per tutti i soci di nuotare liberamente durante l'intero orario di apertura. La scuola nuoto di Aria Sport Somalia sarà organizzata in due quadrimestri didattici, alla fine dei quali tutti i partecipanti avranno accesso ad una prova di brevetto.
Saranno disponibili formule di frequentazione bisettimanale nelle coppie di giorni lunedì/giovedì, martedì/venerdì e mercoledì/sabato mattina, nonché monosettimanali nelle giornate di mercoledì e sabato mattina. La disponibilità è limitata.

Presso il centro sportivo Aria Sport Somalia sono già aperte le iscrizioni per la nuova stagione.

Per info: 06 32460770

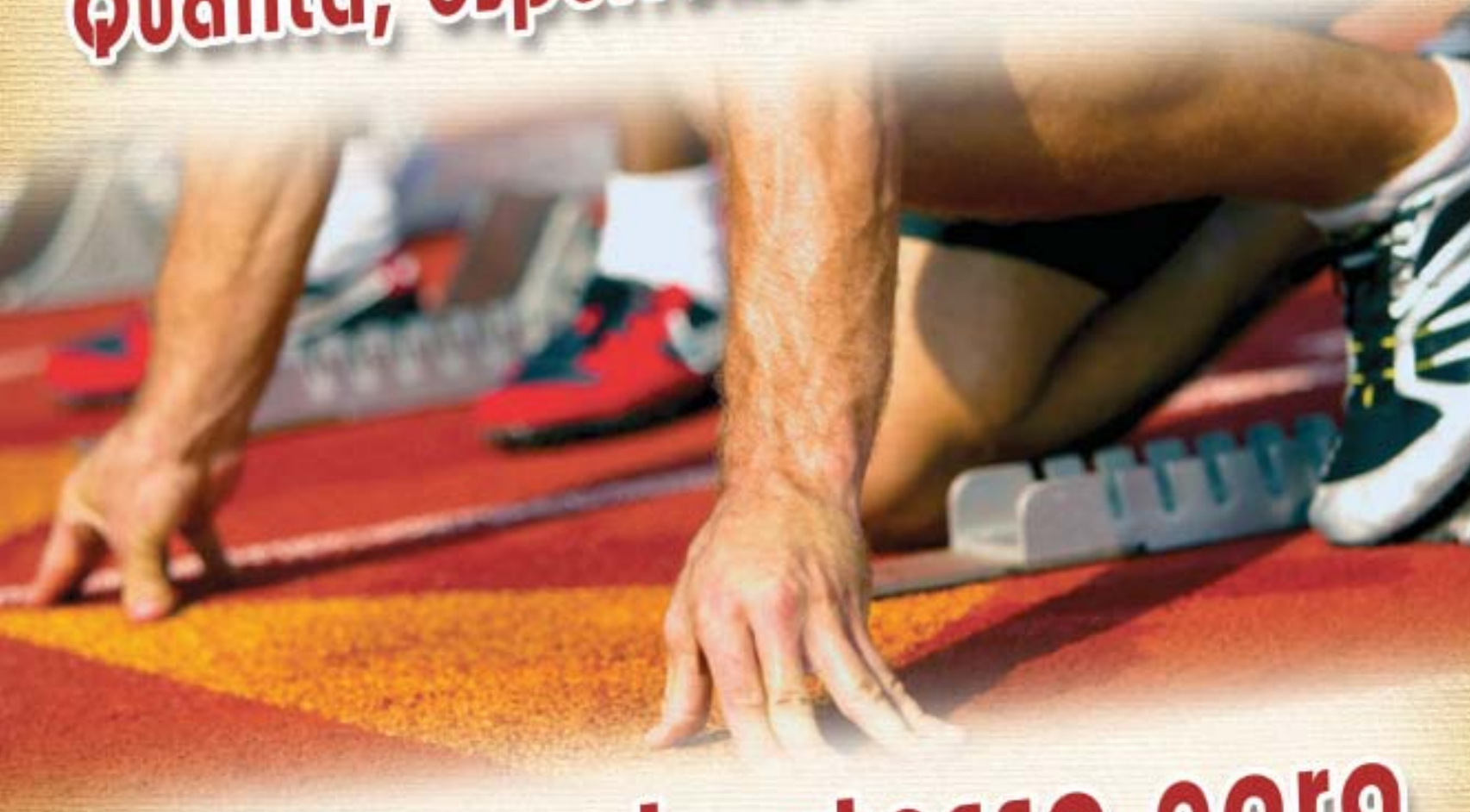
COPPA CANOTTIERI, LA STORIA CONTINUA

La 'Coppa dei Canottieri' è uno storico torneo di Calcio a 5 tra i Circoli storici di Roma, che si disputa ogni anno a inizio estate in notturna. Per un mese, nei mesi di giugno e luglio, scendono in campo tutti i giorni i Circoli storici della Capitale nelle diverse Categorie in programma (Assoluti, Over 40, Over 50, Over 60).
Sul campo denominato ormai "La Fossa" per le sue dimensioni, presso il Circolo Canottieri Lazio, in una superficie di gioco in erba sintetica alta 42 mm di ultima generazione, il 20 giugno scorso è iniziata la 52.a edizione della Coppa Canottieri di calcio a 5, riservata ai soci dei Circoli storici romani: Circolo Canottieri Lazio, Circolo Canottieri Aniene, Circolo Canottieri Roma, Reale Circolo Canottieri Tevere Remo, Tennis Club Parioli, Circolo Tennis Eur e Sporting Eur.
Per gli appassionati di sport, il torneo è diventato un appuntamento classico delle estati romane con tanti personaggi importanti che scendono in campo, come ad esempio il Presidente del Coni Giovanni Malagò.
La prima fase a gironi è terminata l'11 luglio e due giorni dopo sono iniziate le fasi finali che si concluderanno con le finalissime di Categoria, programmate per il 21 luglio.
I detentori della Coppa, vincitori dell'edizione 2015, sono: RCC Tevere Remo (Over 60), CT Eur (Over 50), CC Roma (Over 40) e CC Lazio (Assoluti).
La Coppa Canottieri è seguita da importanti partner, come l'Istituto per il Credito Sportivo e il Corriere dello Sport-Stadio, oltre ad avere i patrocini del Comune di Roma, del Coni e dell'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni MSP Italia, che tramite la Delegazione Cittadina MSP Roma tessera tutti i giocatori partecipanti alla Coppa.
Accanto al tradizionale torneo di calcio a 5, da quest'anno si è aggiunta anche la Coppa Canottieri di Padel, sport ormai di punta nella Città Eterna.
La pagina Facebook ufficiale della manifestazione, dove restare aggiornati con risultati, foto e video, è: https://www.facebook.com/coppadeicanottieri/?fref=ts

tecnostampa srl

STAMPA COMMERCIALE • EDITORIALE • PUBBLICITARIA

Qualità, esperienza e innovazione



...corrono la stessa gara

La nostra passione al tuo servizio.
Riserviamo speciali trattamenti a Federazioni e Circoli Sportivi.

S.P. 84 Sutrina Km. 4,200 - **SUTRI** (VT)
Tel. +39 0761.600932 - commerciale@tecnostampa.net
www.tecnostampa.net - TecnostampaSrl

TOMMASO POLIANDRI

N.1 DEL TENNIS DELL'ANTICO TIRO A VOLO...

...e tra i primi tennisti over 45 della capitale.

Bentrovato Tommaso, innanzi tutto complimenti per i buoni risultati tennistici ottenuti dall'antico tiro a volo e da te in questa prima meta' del 2016, la squadra di serie d1 ha conquistato la serie c e la squadra di serie d2 si e'imposta nella gara finale per la permanenza in d2 con una tua memorabile battaglia di 3 ore e 15 minuti contro l'ottimo 3.3. Sarrocco, poi semifinale nell'over 40 all'eur tevere, quarti di finale al torneo internazionale itf di roma over 45, quali sono i tuoi obbiettivi da qui a fine 2016?

Grazie, in effetti e' stata una stagione bella e impegnativa, per la fine del 2016 vorrei provare a scalare ancora la classifica fit, vorrei migliorare il risultato ottenuto nei campionati regionali senior e vorrei impostare al meglio il prossimo campionato. Credo che il livello al nostro circolo possa ancora salire.

Ultimamente abbiamo saputo che si sono visti giocatori di altri circoli giocare sui vostri campi, cosa mi dici?

Tennisticamente il circolo deve crescere e negli ultimi tempi ho invitato alcuni giocatori di altri circoli, come Valerio Catini del Villa York, Paolo Buglione dell'Aniene, Fabio Angella delle Muse, Massimo Curcio degli Affari Esteri, per far conoscere ancora di piu' i nostri campi e per diffondere sempre piu' il nostro nome tra i circoli del tennis romano.

E' stato visto anche Adriano Giannini giocare con te, stai cercando di portare anche tennisti vip al circolo?

Adriano e'un mio amico dai tempi di scuola e, oltre ad essere un bravo attore, e'anche un buon tennista, prossimamente conto di organizzare al circolo insieme a lui qualche evento tennistico, magari in beneficienza, con altri personaggi del mondo del cinema amanti del tennis come Matteo Garrone, Max Giusti, Neri Marcore'.

Quest'estate giocherai a tennis?

Il tennis e' la mia passione e quest'anno forse riesco a realizzare un sogno: andare in vacanza in un centro in austria dove oltre a rilassarsi con la famiglia e a fare tante attivita' si gioca 3 ore al giorno a tennis per migliorare.

Alllora tommaso grazie per il piacevole incontro e a presto sui campi da tennis dello splendido circolo antico tiro a volo e degli altri circoli romani

MONDO FITNESS
COMPIE 18 ANNI

La palestra a cielo aperto di Roma Nord diventa maggiorenne. Il prossimo 8 giugno Mondofitness compirà 18 anni. Un'area di oltre 30.000 mq suddivisa in settori, che hanno il benessere fisico come denominatore comune. Un villaggio attrezzato ad ingresso libero è una risorsa per l'estate romana, offrendo uno spazio dove passare il tempo libero, facendo sport, oppure limitarsi a un tuffo in piscina. Nel 2015 sono state più di 500.000 le persone che si sono recate a Mondofitness nei 98 giorni di apertura della struttura. Numeri che evidenziano un successo. Quando le palestre romane chiudono per la pausa estiva, chi vuole mantenersi in forma ha il posto dove allenarsi.
Mondofitness quest'anno nasce su 30.000 mq divisi in 34 aree, un luogo perfetto dove poter trascorrere l'estate in città, ricco e stimolante per le sue iniziative legate allo sport e non, anche i meno attivi potranno trovare in questo villaggio il luogo ideale per trascorrere del tempo in compagnia facendo shopping tra gli stand o consumando un aperitivo al bar o rilassandosi al sole a bordo della piscina olimpionica del villaggio. In occasione degli Europei di calcio e delle Olimpiadi di Rio de Janeiro è stato allestito un Maxi Schermo dove seguire i due eventi sportivi. Nella Water Area ci sarà un altro maxi schermo per seguire immersi in piscina le gare olimpiche legate all'acqua. Ci saranno, inoltre, due aree di ristoro diurne e serali. Mondofitness non si è dimenticato dei bambini dai 3 ai 14 anni, che potranno frequentare il centro estivo. Le proposte terranno conto di un programma educativo dove sarà valorizzato l'aspetto psicomotorio- ambientalistico e sportivo. I ragazzi saranno seguiti da istruttori qualificati, da intrattenitori e insegnanti e la loro giornata sarà organizzata in relazione all'età e alle particolari attitudini. Sport, cultura, attività didattiche e motorie che si svilupperanno. dal lunedì al venerdì, dall'alba al tramonto.
Per i non più giovani Mondofitness ha realizzato uno specifico programma" Over 50". Nell'area Vitattiva si potrà praticare attività motoria e socializzare. Un'iniziativa di benessere e recupero di tutte le energie positive, che ha come obiettivo il superamento dello stile di vita sedentario tipico della terza età e l'acquisizione di una ritrovata sicurezza motoria che consenta agli anziani di muoversi con maggiore disinvoltura e autonomia in un mondo di cui costituiscono una sempre più alta percentuale.
Mondofitness 2016, che si trova nella tradizionale location di Tor di Quinto, molto vicino a ponte Milvio, verrà inaugurato mercoledì 8 giugno e resterà aperto fino a domenica 11 settembre.

Le attività proposte:

Group Cycling, Rowing, Striding, Step ; Aerobica ; Zumba ; Body Pump ; Aerokombat ; Strike Zone Class ; A.T.P. Fight Shock ; Wave ; G.A.G. ; Juzz Funk Body Balance ; Total Body ; Afro Gym ; Body Combat ; Pilates ; Poledancexfit ; Pre-Boxe ; Aerodance ; Stretch e Yoga ; Just Pump ; SVC ; Tone Up ; TRX ; Gravity ; Vitattiva; Spring Energie, Powerstrike, Pump,Power Yoga, Body Building, , Hip-Hop, Funky, Switching, Danza del Ventre, MET, Tone up, Idrobike ; Tapis roulant ; Acquafitness ; Acquastep; Pilates in acqua ; Danza Contemporanea ; Dance Style Fusion ; Salsa ; Bachata ; Boogie Woogie ; Swing ; Rock 'n' Roll; Charleston ; Cardio Swing ; Jive , Arti Marziali: Karate ; Brasilia Jiu Jitsu Tribe ; Judo ; Jujitsu ; Muay thay; Missafe ; Hwa Rang Do; Kick Boxing ; Krav Maga; Kudo Dai Dojuku; Jeekunedo; Kali ; Kung Fu ; Savate Ecole De Combat ; Jee Kune Do; Difesa Personale Antiaggressione femminile; Aikido Ikari Dojo ; Lotta Libera; Beach Volley ; Beach Soccer; Beach Tennis ; Beach Rugby; Footvolley ; FootBall Americano ; Tiro con l'Arco ; Golf ; Basket ; Fun Ball ; Gladia Goal ; Jorky Ball; Ping Pong ; Centro estivo ; Giochi Gonfiabili ; Spettacoli ; Art/Attack ; BabyParking ; Duathlon; Mountain Bike; Wrestling ; Pugilato ; Discipline Aeree; Half Pipe ; Prova pattini ; Skate Bmx; Calcio Balilla; Balli latino americani e Aquagym, Rugby.

COPPA GIUBILEO

PRO ROMA CAMPIONE!

La squadra capitanata da Marco Umbro si aggiudica la 1.a edizione della Coppa Amatoriale a squadre Padel MSP, dopo una finale al cardiopalma contro lo Juvenia A

Si è chiusa domenica 19 giugno la 1.a edizione della Coppa Amatoriale a Squadre MSP di Padel, denominata Coppa Giubileo, in riferimento all'Anno Santo celebrato quest'anno da Papa Francesco.La Coppa Amatoriale a Squadre MSP è stata la grande novità della Delegazione Cittadina MSP Roma per il 2016: accanto al tradizionale Circuito Amatoriale che quest'anno ha coinvolto 1200 giocatori e 16 Circoli ospitanti in tutta Roma, l'organizzazione ha voluto offrire un servizio ulteriore con la formula della coppa a squadre. Alla 1.a edizione hanno partecipato tredici squadre provenienti da tutto il Lazio: Pro Roma, Juvenia A, Eur Paddle Club, Oasi di Pace, Flaminia Padel, 3C/MAP, IPaddle Rieti, Padel Italia/Flaminio, Empolum, Padel Italia/Salaria, Juvenia B, RCC Tevere Remo e Cinecittà Bettini. Iniziata a febbraio con la fase a gironi, lo spirito amatoriale della manifestazione prevedeva che nessuna squadra fosse eliminata: in questo modo, le prime classificate accedevano al Tabellone principale mentre le restanti al Tabellone di consolazione Play Out. La finalissima è stata quindi giocata domenica 19 giugno sul campo neutro dell'ASD Magic Padel tra Pro Roma e Juvenia A. E' stata una bellissima partita, finita al cardiopalma, visto che c'è stato bisogno del 5° incontro di Doppio Misto per decretare la squadra vincitrice, poiché nei quattro precedenti incontri il punteggio si era fermato sul 2-2. Alla fine ad aggiudicarsi la 1.a edizione della Coppa Giubileo è stato il Pro Roma, capace di rimontare un doppio svantaggio e vincendo 3-2 al Doppio di spareggio Misto. Al Pro Roma va quindi dato merito di essere stata la migliore, dopo un cammino che l'ha vista protagonista fin dalla fase a girone. Ma un grande applauso va a tutte le squadre partecipanti e a tutti i giocatori che ci hanno dato fiducia anche a questa manifestazione. L'obiettivo della Delegazione Cittadina MSP Roma, per la prossima stagione, sarà quello di coinvolgere un numero ancora maggiore di squadre e sbarcare con il Padel anche al di là del Lazio.

SCUOLA NUOTO

MSP ROMA SCALDA I MOTORI

L'evento svolto alla piscina della Country Club Lavinio ha riscosso applausi e consensi: lo staff sta già lavorando per promuovere il Circuito dalla prossima stagione

Seguendo il leit motiv che contraddistingue la storia dell'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni MSP Italia, "Ad ognuno il suo sport", la Delegazione Cittadina MSP Roma si è tuffata nel settore della Scuola Nuoto per continuare il percorso della promozione sportiva iniziato lo scorso gennaio con l'inaugurazione del Settore e la gara "Prime Bracciate" svolta nel bellissimo impianto del Centro Sportivo Le Cupole. In questi mesi, la Delegazione Cittadina MSP Roma ha lavorato per mettere a punto la creazione del Settore, nominando prima di tutto una figura di Responsabile, individuata in Francesca Scopece, un nome che da anni nel Nuoto è sinonimo di assoluta professionalità e competenza. Così è nata l'idea di dar seguito a quanto fatto a gennaio e lo scorso 12 giugno presso la struttura dell'ASD Country Club Lavinio si è svolta la manifestazione "Nuota con Noi", sempre dedicata al Settore della Scuola Nuoto. Grande partecipazione di pubblico e di ragazzi per questo evento, con la speciale staffetta "Porta un parente" che ha riscosso tantissimo consenso e soprattutto fatto divertire tutti i presenti, protagonisti e spettatori. Questo evento pilota ha posto le basi per quello che dovrà essere un Circuito che partirà dalla prossima stagione e che ha l'intento di voler coinvolgere le strutture e le società affiliate, perché un vero Ente promuove lo sport e l'attività sportiva, offrendo un servizio che sia quanto di più professionale possibile.

Per restare aggiornati sui prossimi eventi questi sono i contatti: info@msproma.it - https://www.facebook.com/MspRoma

A TUTTO Bio

Un ambiente sano e confortevole

di Fabio Sieni

Che ambiente si trova entrando in un punto NaturaSì?
Nei supermercati del biologico NaturaSì di via Rimini 45(zona San Giovanni) e via Tardini 68 (zona Aurelia/Boccea) basta entrare anche solo per qualche minuto per avere la sensazione di trovarsi in un negozio accogliente per l'ottimale gestione degli spazi, ma soprattutto per la cordialità e simpatia del giovanissimo team di addetti alle vendite, professionalmente preparati.

Quali prodotti possiamo trovare?
Una grande varietà di generi alimentari per tutte le esigenze: da un ben fornito reparto erboristeria/cosmesi, all'angolo libreria. A disposizione, ogni giorno, pane, formaggi, yogurt, pasta fresca, uova, carne e proteine vegetali. I prodotti in assortimento sono certificati e garantiti biologici o biodinamici, secondo il Regolamento Europeo 834 del 2007. Tutto è speciale da NaturaSì; non solo le offerte, ma soprattutto l'atmosfera.

Come è diviso l'ambiente?

In una superficie di circa 230 mq trovano spazio diverse aree tematiche: un'isola dedicata all'ortofrutta dove potersi soffermare, scoprire la vera qualità e convenienza del biologico NaturaSì, proveniente da produttori di filiera selezionati; due banchi per l'acquisto self service della carne proveniente da allevamenti bio di aziende agricole certificate; un banco gastronomia servito da personale esperto ed uno self per la scelta in tutta autonomia; due banchi frigo di latticini e surgelati. Il supermercato offre più di 4000

prodotti biologici certificati e naturali provenienti da produttori che hanno scelto di dire sì alla natura e che coltivano con passione nel pieno rispetto della terra, dell'ambiente e della biodiversità.

E per chi sceglie una dieta particolare?
Non manca la scelta per chi segue un regime alimentare vegano, o anche per i celiaci; abbiamo prodotti per le più frequenti intolleranze alimentari. Nel corner dedicato alla prima infanzia si potranno trovare prodotti per la cura e la crescita dei più piccoli tra i quali farine, omogeneizzati, pannolini biodegradabili, salviettine.

C'è un'idea alla base della costruzione di un ambiente tanto particolare?
In fase di progettazione e di realizzazione dei supermercati è stata prestata una particolare attenzione alla sostenibilità ambientale. All'interno dei punti vendita si trovano pareti e soffitto colorati con tinte a componenti naturali, illuminazione generale con lampade a risparmio energetico, cestini per la spesa in pet riciclato. Per il reparto ortofrutta sono stati posizionati i contenitori in Biocartene, biodegradabili e compostabili. Tutto il personale indossa divise realizzate in cotone biologico.

naturasì
bio per vocazione

Punti vendita Natura Sì a Roma:
Via Domenico Tardini 68
Via Rimini 45

CIRCOLIADI STANDING OVATION

Circoliadi chiude con una grande festa, che ci ha mostrato ancora una volta la grande presa che questo evento ha avuto sul pubblico. Entusiasmo e un pizzico di rammarico per una manifestazione che finisce, ma che ha portato divertimento, sogni, speranze e anche momenti di gloria. Davide Troiani e i presidenti dei Circoli hanno dato vita ad un nuovo modo di vivere lo sport a Roma. Ma cosa è successo realmente? Cosa è stato Circoliadi?

di Fabio Sieni

Davide, raccontaci la cerimonia di chiusura di Circoliadi dal tuo punto di vista.
La cerimonia è stata meravigliosa. Un grosso lavoro ripagato dalla cornice di pubblico e dai tanti partecipanti. La sfilata delle squadre e l'inno di Mameli hanno reso l'atmosfera elettrizzante. Come in ogni Olimpiade che si rispetti c'è stato lo spettacolo di nuoto sincronizzato e di ballo che ha fatto da apertura alla premiazione delle società.
Non è mancato nemmeno il momento spettacolare con gli effetti pirotecnici che hanno lasciato tutti a bocca aperta, la giusta conclusione per una manifestazione dopo 3 mesi intensi di gare. Si è chiusa la serata con dj set Kima e un ricco buffet fino a tarda notte. Una serata che ha chiuso una splendida manifestazione per i Circoli e la città di Roma.
Chi era presente?
Alla premiazione erano presenti, oltre gli atleti dei Crcoli, circa 400 atleti, i presidenti Walter Casenghi, Pietro Tornaboni, il grande nuotatore Marcello Guarducci e la madrina Hoara Borselli.
E i presidenti dei Circoli?
I presidenti dei Circoli hanno assistito con piacere e addirittura partecipato alla gara

natatoria nel caso di Pietro Tornaboni. I presidenti Casenghi, Emanuele e Pietro Tornaboni, Angelo Desidera sono stati tutti entusiasti e fieri di questo successo e di aver coronato il sogno di veder realizzata una manifestazione che facesse partecipare i circoli romani e i loro soci.

Cosa mancava all'ambiente sportivo romano prima di questa manifestazione?

Mancava una manifestazione come questa, che rendesse onore ai soci dei circoli e li facesse appassionare al proprio Circolo di appartenenza. Mancava una competizione di contatto e aggregazione come è stata questa prima edizione.

Circoliadi ci ha lasciato qualcosa?

Circoliadi ci ha lasciato una splendida competizione, che andrà a crescere negli anni con nuove discipline e l'ingresso di altri Circoli, già pronti a gareggiare. Circoliadi ha lasciato una ventata di freschezza e novità nel panorama sportivo romano, ha lasciato ai soci la voglia di ripartire e di prendere il titolo al circolo Due Ponti che ha trionfato nella prima edizione.

La risposta del pubblico è stata fenomenale. E' in cantiere il progetto per altre edizioni?

La cornice di pubblico è stata eccezionale. Sempre di più, durante il percorso delle Circoliadi, si sono avvicinati alle gare, tifato per i propri colori, sperando di portare a casa l'ambita coppa. Siamo già pronti per l'edizione 2017 che partirà a gennaio, con nuove attività e altri circoli che hanno già chiesto la possibilità di entrare nella

manifestazione.

Tu che più di tutti hai lavorato dietro le quinte per realizzare tutto questo, cosa hai provato quando hai visto che il sogno si stava realizzando?

Già essere stato scelto nella creazione di questa manifestazione è stato un onore. Ci ho messo passione, mesi di lavoro, tante idee. Aver creato Circoliadi è stato un sogno vero e proprio. Ho avuto sempre il desiderio di dare vita ad una competizione come questa e, grazie all'aiuto dei presidenti Casenghi e Tornaboni, ci sono riuscito. Non nascondo che già dalla creazione del nome e del logo ero emozionato per quello che poteva essere. La presentazione e la prima gara di nuoto mi hanno fatto pensare che eravamo

realizzazione delle competizioni. Quindi gli do un ringraziamento di cuore e spero per gli anni avvenire di disturbarli di meno. Non nascondo un velo di nostalgia, perché quando le cose riescono bene, nel momento in cui finiscono, mancano. Ma la soddisfazione è tantissima.

Un commento, una frase di chiusura che ci possa mostrare cosa è stato Circoliadi e che ci dia un'apertura per il futuro.

Per i presidenti Walter Casenghi, Emanuele e Pietro Tornaboni, Angelo Desidera ed il sottoscritto "Circoliadi" era un sogno: ora è diventato realtà. E così per i circoli, i soci e la capitale. Ora tutti concentrati all'edizione 2017.

riusciti a realizzare una cosa grande e bella allo stesso tempo, ma la serata finale ha veramente messo la ciliegina sulla torta. Sono fiero e orgoglioso di aver realizzato questo progetto, grazie anche alla volontà dei presidenti e all'aiuto di tutti i responsabili dei circoli, che in questi mesi sono stati torturati al telefono da me per la

Tricity 125: andare in scooter non è mai stato così facile.
Facile da guidare, stabile e leggero: Yamaha Tricity è lo scooter perfetto per tutti! Le due ruote alte anteriori offrono una sensazione di stabilità superiore su ogni superficie, e i tre freni a disco assicurano frenate pronte e decise, sempre. E se scegli Tricity hai in omaggio* bauletto da 39 litri, portapacchi, parabrezza alto e cuscino poggiaschiena per un valore di oltre 400 euro!
Yamaha Tricity. Love the way I move.

SOLOMOTO

SOLOMOTO SERVICE SRL

VIA GREGORIO VII 223
00165 ROMA (RM)
06/39375007
solomoto.it

YAMAHA
scooter store

UNA CORSA ALL' IMITAZIONE

A cura di Claudio Bergonzi
Segretario Generale INDICAM

Una storia da raccontare...

Controlli per l'ultima volta il pettorale, fai un po' di stretching, i muscoli sono caldi, la tensione quella giusta. Un'occhiata alle scarpe, tutto a posto. Uno sguardo all'orologio, pronto a contare il tempo al via. Che ore sono? 5:29, un minuto e si parte.

Ti guardi attorno, altre centinaia di persone che fanno gli stessi gesti, che hanno lo stesso sguardo.
La tensione della gara? La voglia di partire forte e andare subito a guidare il gruppo? No, lo sguardo è di meraviglia. E' il gusto di vedere la propria città che si sveglia, di assaporare l'ebbrezza di correre in luoghi unici, nel centro della città, senza doversi preoccupare del traffico. Di poter guardare la città che si sveglia, i negozi che si preparano alla giornata, le luci artificiali che si spengono e che cedono il posto al tiepido sole del mattino.
Ore 5:30, si parte! Anzi, Run 5:30! Vi raccontiamo la storia di una corsa che ha molti significati. Vuole portare il ciclo naturale delle nostre vite, sveglia presto, giù dal letto e inizia la giornata, a confrontarsi con la gioia del movimento, della corsa a piedi.
Run 5:30, un'idea che nel 2009 nasce non attorno al concetto di fare l'ennesima corsa podistica in città, perché allora non ci sarebbe stata novità. L'idea è attorno alla voglia di dare alla gente un motivo in più per arrivare, tutti, in calzoncini e maglietta, alle 5:30 nella piazza della città. E per una volta non dover temere il suono della sveglia.
Siamo nel 2009, a Modena. Tarda primavera e due amici si trovano a voler dare un senso alle loro idee. A dare una concretezza che sia usufruibile da quante più persone.
Nasce l'idea. Sergio, il pubblicitario, vuole incontrare le persone. Vuole poter avere un contatto con loro, trasmettere il valore della sua idea e del suo entusiasmo. Lei, Sabrina, fa la nutrizionista e sa che alimentarsi bene è solo la metà dell'opera della persona che vuole vivere sana. Sa che il movimento, adeguatamente stimolato, è l'essenza del benessere.
Due menti e due idee che si trovano e che devono, però, innovare. L'innovazione: ossia essere in grado di prendere cose che possono esistere da tempo, e reinventarle per arrivare a qualcosa che si proponga in maniera uova, a un mercato nuovo, con un messaggio nuovo.
Sabrina e Sergio creano allora Run 5:30.
Prendere un concetto, la corsa in città, che è di tutti e da sempre, metterlo nel contesto urbano, mescolare un po' di sano entusiasmo per le proprie idee, e agitare il tutto dando un taglio diverso, che crei benessere anche in ciò che si guarda. Risvegliare il proprio corpo con il risveglio della città. Nasce, così, a Modena, la loro città, Run 5:30, ed è subito successo.
Chiamare le persone a svegliarsi presto, dare loro la possibilità di correre per le vie ancora mezze addormentate del centro, trasmettere a tutti un sorriso.
Il sorriso è un elemento che Sergio ripete spesso nelle sue interviste e, presto, sarà il filo conduttore del libro scritto con Sabrina. Il sorriso è l'arma in più di Run 5:30 per difendersi. Direte: difendersi da chi? Da cosa? Perché?
Ebbene si, come ogni idea originale che mette tutto ciò descritto sopra, anche Run 5:30 vive da subito il fenomeno classico che

subiscono gli innovatori: l'imitazione!
Così nascono altri che fanno alzare presto la gente, che danno una città per forza ancora mezza addormentata e che così sfruttano la scia. Ma non come farebbe un podista per guadagnare preziosi secondi, semplicemente lo fanno per sfruttare un'idea altrui e trarne giovamento. O meglio, guadagno!
Facciamo il punto: Run 5:30. Un marchio. Registrato, quindi proteggibile e protetto. E fino a qui le buone notizie. Ossia: imiti il marchio, non puoi farlo. Certo è un po' come copiare i compiti a scuola. Se guardi il compito in classe del vicino e non cambi almeno il nome, sei proprio poco furbo. E succede anche a Sergio e Sabrina. Così nasce presto, siamo nel 2010, l'imitatore piemontese che non contento di far alzare presto la gente, dar loro una città mezza addormentata e tutto il corredo, copia anche il marchio. Tale e quale. E non contento va oltre, vuole strafare. Di fronte alle difficoltà che incontra, perché è facile copiare e incollare sul proprio sito o sulle proprie brochures un marchio, più difficile copiare un format e un'organizzazione, laddove capisce di avere dei limiti, indica il sito di Run 5:30 come contatto. Quello vero. Come dire: io ti propongo un'auto esattamente uguale nella forma di quella che copio, ma siccome non so come farla funzionare, se hai bisogno vai nell'officina autorizzata. Decisamente non tutti gli imitatori hanno la stoffa per farlo!
Sergio e Sabrina, in questi anni, hanno visto il proliferare di corse al mattino presto. Ormai pochi se non nessuno utilizza il brand originale, ma tutti pensano che mettere insieme tre elementi basti a convincere gli utilizzatori, i podisti amatoriali, a iscriversi.
Nascono, così, nel tempo corse del mattino, del breakfast, della colazione, di tutto quello che la fantasia può associare all'alba.
E però, incredibilmente, il successo per loro on arriva. Città deserta, svegli prima dell'alba, gente che corre. Cosa manca?
Ricordate che ne abbiamo parlato prima: il sorriso. Sergio insiste su questo punto. Run 5:30 nasce nel 2009° Modena con alcune centinaia di iscritti. Nel 2016 ha raggiunto 32000 iscritti in 9 città. A Milano ha fatto vedere l'alba sulla città a quasi 3500 persone. A torino a ben 5400. A Modena a 9000. Ma tutti cosa si sono portati a casa?
Il sorriso, la stretta di mano, il dialogo. E con chi? Con Sergio e Sabrina. Allora come oggi loro sono lì. Uno scarica il furgone, l'altra distribuisce le ambitissime magliette, nemmeno fossero cimeli rari. La gente chiede a Sabrina: bella questa idea, ma chi l'ha avuta? E lei, tra una maglietta e l'atra indica Sergio, gli scatoloni in mano e dice: "lo vedi quello? Ecco la tua risposta".
Ieri come oggi Sergio e Sabrina sono il vero elemento di distinzione dell'originale dalla copia, il vero elemento che crea successo contro le imitazioni senza successo. La stretta di mano, la risposta, il sorriso, la parola scambiata. Non ce n'è uno dei 32000 con cui i nostri due amici creatori non abbiamo avuto un contatto. E così deve essere, quindi

obbligando il format al numero chiuso.
Ogni tappa in città, rigorosamente in tarda primavera/inizio estate, Le città sono percorse dal loro furgone, per arrivare a avere sempre lo stesso entusiasmo.
Perché Sergio e Sabrina difendono la loro idea, ma non da speculazioni economiche, bensì da imitatori che poi non vadano a

trasmettere ai podisti amatoriali i valoro alla base dell'idea Run 5:30. Che per loro è IL motivo di proseguire, di resistere a chi vuole acquistare i diritti del format per farne un successo commerciale. Perché il loro successo è rispondere ancora oggi alle email degli utenti, a volte facendosi fare un colpo di telefono, per parlarsi direttamente, per confrontarsi. Da poche centinaia dell'inizio ai 32000 di oggi, non cambia niente, se non il tempo dedicato alla passione. Sergio e Sabrina sono il marchio, sono l'elemento che resiste alle imitazioni, e che crea aggregazione. Sui social si leggono commenti di chi confronta la 5:30 con le altre corse del mattino. E tutti sono concordi: come confrontare un sarto a una produzione di massa. Gli eventi sportivi vivono, spesso, di fenomeni di imitazione, di parassitismo, di cosiddetto ambush. Ossia la ricetta è sempre a stessa: prendo un fenomeno di successo, mi avvicino e faccio finta di essere quello. Alle Olimpiadi, ad esempio, significa non essere sponsor ufficiale, e quindi non aver impegnato un budget faraonico, e però sfruttare la scia dell'evento. A una partita di Champions League, per esempio, vuol dire non essere sponsor o non essere licenziatario della squadra che gioca, e produrre gadget di ricordo dell'evento. E così via. E ogni volta, statene certi, i clienti ci sono che cadono in inganno. A volte se ne accorgono e restano delusi, a volte no e in quel caso l'inganno dell'imitatore ha successo. Ma, occorre dire, quando, come Sergio e Sabrina, non si cede al successo e si dà valore al successo del contattare ogni individuo che partecipa al proprio evento, allora chi sta davanti riconosce la differenza. Si imita, si copia, ci si attacca a chi ha avuto una brillante idea per sfruttarne il successo. Manca, però, quel tocco in più che solo l'innovatore ha, ossia l'aver dentro di sé il valore che ha spinto a quell'idea, la vera scintilla. E questi sono elementi che il copiatore, benchè bravo, non può raggiungere. Sergio e Sabrina lo sanno bene e oggi sono il plus per cui inglesi e americani li cercano. Loro stessi dicono "ma guardate che potete fare anche da soli tutto questo" ma gli altri rispondono "no no, a oi interessate voi e la vostra scintilla". Questo succede in Inghilterra e in USA, e riconosce in questo modo quel carattere umano e geniale che solo gli italiani possono fondere in un sorriso.
Sergio ha conquistato l'Inghilterra con il suo furgone. Ha preso, dall'Italia è partito attraversando la Manica e a Nottingham non ha incontrato lo sceriffo, ma centinaia di podisti entusiasti di quella stretta di mano, di quell'idea, di quel sorriso. Il successo di questa idea, di Run 5:30, che si basa su valori semplici e unici, è la storia che è bello raccontare e che al prossimo anno ci farà puntare la sveglia presto, indossare le nostre scarpe da running preferite, regolare gli orologi, e attendere le 5:29 per guardare la città che lentamente ci saluta al nuovo giorno!

Se non siete già nostri clienti possiamo fare molto per voi.

Maiorana

Visitate i nostri Cash & Carry o contattateci per informazioni:

Romanina: Via B. Alimena, 83 - 00173 Roma - Tel. 06.725781

Castel Giubileo: Via Bolognola, 63 - 00138 Roma - Tel. 06.88173

Guidonia: Via Tenuta del Cavaliere, 1 - 00012 Guidonia - Tel. 06.60509225

Civitavecchia: Via Alfio Flores, 5 - 00053 Civitavecchia - Tel. 0766.581514

SOLO MAIORANA VI DÀ TUTTO QUELLO CHE VI SERVE

Quattro Cash & Carry a Roma e provincia, raggiungibili agevolmente, con ampio parcheggio e orario continuato, possibilità di consegna a domicilio garantita in poche ore e assistenza personalizzata per ogni cliente. Da quaranta anni Maiorana è la risposta più completa e veloce ad ogni esigenza di fornitura alimentare per ogni categoria di operatore, con un'attenzione particolare a tutti i settori della ristorazione compresi quelli specifici delle pizzerie, panetterie, pasticcerie e gelaterie.

www.maiorana-maggiorino.it info@maiorana-maggiorino.it Tel. 06.725781

AL QUIRINO SI RADDOPPIA!

Quest'anno ad accompagnare il consueto cartellone vi aspettano i Grandi Eventi, musica, storia, poesia, danza, circo e magia.

Ad inaugurare la stagione teatrale 2016/17 è il "maestro delle bacchette", Tullio De Piscopo & Friends, che festeggia le sue nozze d'oro con la musica con tutta l'energia che sprigiona in ogni sua performance. Non mancherà un commosso ed emozionante ricordo in blues all'amico Pino Daniele. Il Ritmo della città di Napoli e la Passione della musica si uniscono in un unico grande concerto Ritmo e Passione 27 e 28 settembre.
È poi la volta di Adriana Asti con un immenso e fascinoso diario lirico omaggio a Brecht.
Il mare è blu dal 30 settembre al 2 ottobre un appassionante dialogo tra parole e musica. Sul palco sarà accompagnata dalle note pungenti e rivoluzionarie di Kurt Weill, eseguite al pianoforte da Alessandro Nidi, autore degli arrangiamenti e della direzione musicale.
Si continua con un grande ritorno sul palco del Quirino Mi chiamo Lina Sastri...appunti di viaggio dal 4 al 9 ottobre la sua biografia in musica dopo un'intensa stagione di prosa.
L'attrice partenopea porta in scena un percorso teatrale e musicale della canzone napoletana da quella eterna del novecento a quella del dopoguerra, quella cantata dalla gente, fino ai classici. Vi aspetta un intenso viaggio nel cuore di una donna attraverso poesia, teatro e musica.

Edoardo Sylos Labini interpreta Gabriele D'Annunzio dall'11 al 16 ottobre in D'Annunzio segreto che dalla stanza del Vittoriale, rende omaggio alle sue donne e alle sue vittorie ascoltando le arie di Wagner, Debussy, Liszt e Beethoven. La pièce narra la vita del Vate tra amori, passioni, infedeltà, avventure politiche e mondane.

A cura di Andrea Bureca

CRUCISPORT

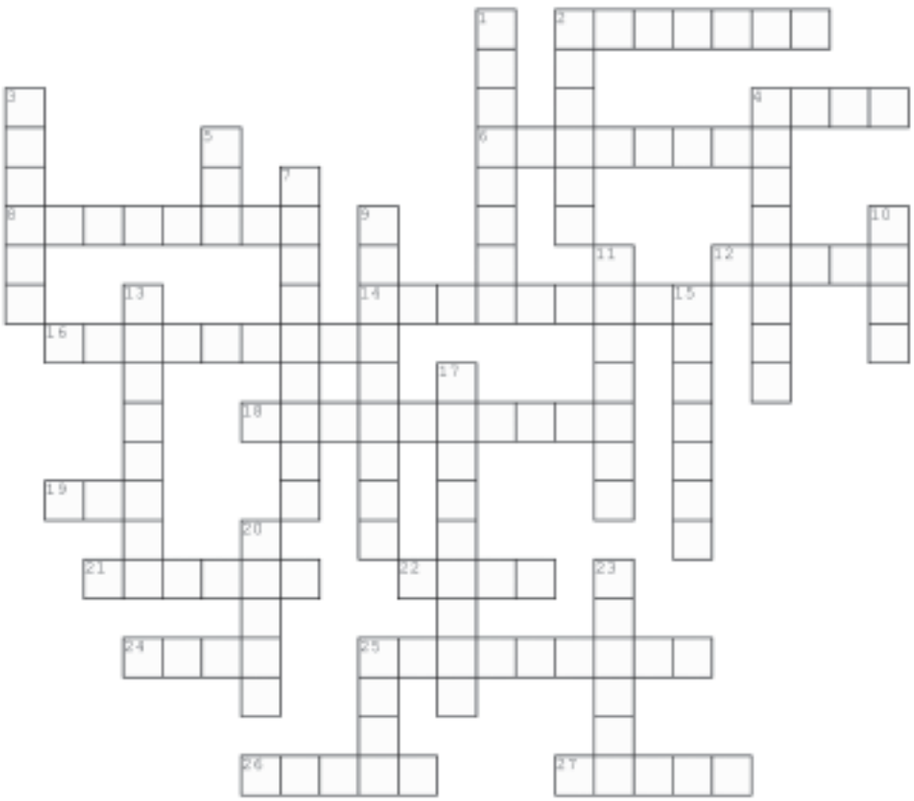
Credi di essere un vero esperto del mondo sportivo? Mettiti alla prova con il seguente cruciverba

Orizzontali

2. Il calcio..giocato su di un tavolo
4. Quello Fair, viene sempre apprezzato
6. Il luogo dell'allenamento per eccellenza
8. In un complesso sportivo, spesso si sceglie questo stadio per la finale
12. Così controllano palla i più esperti
14. I giochi di Torino 2006
16. Primo campionato calcistico olandese
18. Il Lob o 'tocco sotto'...della pallavolo
19. La medaglia più ambita
21. E' il goal..che vale la partita, in alcuni particolari supplementari di un tempo
22. Federazione Italiana Giuoco Calcio
24. Neolaureato campione delle americhe, nel calcio, ancora una volta
25. La tavola da surf.. più lunga
26. Così sono chiamati gli 11 dell'attuale campione d'inghilterra
27. Un'infrazione di questo tipo si fischia quando si corre senza palleggiare, nel basket

Verticali

1. Ce lo si aggiudica quando si vince campionat coppa nazionale e coppa europea
2. Lucas, regista biancoceleste e albiceleste
3. C'è quello con il piede..e quello della pistola
4. Manny, pugile filippino, lo sportivo più ricco a mondo
5. Mixed Martial Arts
7. Esercizio ginnico che si effettua in equilibrio s mani
9. Giorgio, difensore della nazionale, detto King Kong
10. Un colpo..che viene punito con il fallo e cartellino, se volontario
11. Disciplina metropolitana che consiste nel superare qualunque ostacolo nel modo più efficiente possibile
13. colui che porta la 'teda', fiaccola cerimonial per il trasporto della fiamma olimpica
15. Emergente nazionale nordeuropea, che sta diventando celebre per le proprie esultanze
17. Fischiata quando un giocatore tocca la rete mette il piede o la mano nel campo avversario, oltrepassando la linea centrale.
20. Detto Carlitos, centravanti argentino ex Ju
23. Quella d'oro...se la aggiudica il miglior marcatore europeo
25. La goal...technology usata per giudicare la validità di una rete



DEEP EVOLUTION.

EBERHARD & CO

Manufacture Suisse d'Horlogerie depuis 1887

www.eberhard-co-watches.ch

SCAFOGRAF 300: IL NUOVO OROLOGIO SUBACQUEO, IMPERMEABILE A 300 MT. MOVIMENTO MECCANICO A CARICA AUTOMATICA. CASSA IN ACCIAIO Ø 43 MM. **VALVOLA PER LA FUORIUSCITA AUTOMATICA DELL'ELIO A ORE 9.**

LUNETTA GIREVOLE, IN CERAMICA. VETRO ZAFFIRO ANTIRIFLESSO. FONDO AVVITATO. PROPOSTO ANCHE CON LANCETTA E DETTAGLI BLU O BIANCHI. CINTURINO IN GOMMA O BRACCIALE CHASSIS® IN ACCIAIO.

Info 02.72002820