CONI
Diego Nepi Molineris

Teatro
Daniele Pecci

Roma in Bici
Bike the Nobel

SPORTCLUB

follow your passion

Rio 2016

Intervista esclusiva
a Eugenio De Paoli
Direttore sede Rai in Brasile

Aprile 2016

NUOVA APERTURA
TRIUMPH ROMA GRA

Ingresso diretto dal GRA
(anello esterno prima dell'uscita 17)
Via Serracapriola,48 (Torre Angela - usc. 17 del GRA)
00133 Roma - T. 06 94.53.400
triumphroma-gra.it - info@triumphroma-gra.it

THRUXTON R

TRIUMPH
THRUXTON
brembo
TRIUMPH
FOR THE RIDE

SOMMARIO

#aprile 2016

SPORTCLUB
follow your passion

6 Editoriale

8 Politica
On. Daniela Sbrollini

10 Rubrica
Tempo da Lupi

12 Olimpiadi
Eugenio De Paoli

14 Rubrica
Road to Rio

16 Coni
Diego Nepi Molineris

18 Roma in Bici

22 Volley

24 Teatro
Daniele Pecci

28 Viaggi
Maldive

32 Moda

34 Motori
Kia

38 Krav
l'autodifesa universale

40 Accessori

42 Musica & Sport
Yuri Santos

44 Circoli

53 Solo Sorrisi

56 Circoliadi

60 Crucisport

62 Food Voice

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!

di Guido Paglia - Portavoce di Emozione Lazio

Un'emozione chiamata SS Lazio!

"Di Lazio ci si ammala inguaribilmente". Si potrebbe riassumere così l'essenza e lo spirito dei tifosi biancocelesti, con l'ormai storica frase di "Long John" Chinaglia.
Ecco, è proprio da questo concetto che nasce "Emozione Lazio".
Una consulta di tifosi dell'Aquila, o, più semplicemente, un'associazione di perdutamente innamorati di quei colori: il bianco e il celeste.
E che non vuole assolutamente che vengano intaccati. Da niente e da nessuno. Un'iniziativa di vera lazialità per tentare di ricompattare un ambiente frastornato, spaesato e distrutto da una gestione scellerata. Tifosi illustri, giornalisti, personaggi dello spettacolo, ex calciatori che hanno scritto la storia della Lazio, dirigenti che hanno i colori biancocelesti nel sangue.
"Lazialità è parola magica. E' passione, memoria, stile, cultura. Lazialità è emozione unica. Non possono esistere né juventinità né milanistità né, tantomeno, romanistità.
Lazialità è il senso della nostra appartenenza. E' un patrimonio che oggi, soprattutto oggi, deve essere difeso, ribadito, rilanciato".
Questo l'inizio del manifesto ufficiale.
Dopo alcune difficoltà iniziali, dovute al difficile assemblaggio dei vari componenti della Consulta e da alcune critiche (alcune strumentalizzate) piovute addosso all'iniziativa, il Comitato Promotore ha lanciato un messaggio preciso al patron capitolino.
"Emozione Lazio ritiene che la presidenza del dottor Claudio Lotito sia giunta al capolinea. Perfino la sparuta minoranza della tifoseria, che manteneva aperto uno spiraglio di fiducia nei confronti dell'attuale gestione societaria, chiede oggi una svolta che soltanto un deciso, formale e sostanziale passo indietro del dottor Lotito può assicurare".
Inoltre, tra i vari obiettivi di "Emozione Lazio" ci sono l'eliminazione delle barriere divisorie in curva, la riqualificazione dello Stadio Flaminio e la rinascita dei Lazio club.
Un movimento nato spontaneamente, che vuole portare a casa dei risultati.
Perché solo chi se ne sta con le mani in mano, senza far nulla, non ha il diritto di sognare...

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

Sport Club - Anno XIII - n. 107 - aprile 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

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 aprile 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.

WEEK END *di primavera*

DAL 19 MARZO AL 31 MAGGIO 2016

SOGGIORNO TRA 1 E 3 NOTTI

BREVE *fuga*

- In **Camera Doppia Classic**, con Prima Colazione
- **Pranzo o Cena** dal Menu del Giorno a tre portate, minerali ed un calice di vino ns. selezione inclusi
- **Percorso Benessere "La Fonte Spa"** con oltre 800 mq. dedicati al Relax
- **Max 2 bimbi tra 0 e 12 anni in gratuità** in camera con i genitori, pranzo o cena a consumo
- Parcheggio coperto/scoperto
- Connessione **wi-fi**

€ 160,00
per camera per notte

SOGGIORNO DA 4 NOTTI IN POI...

DOLCE *relax*

- In **Camera Doppia Classic**, con Prima Colazione
- **Pranzo o Cena** dal Menu del Giorno a tre portate, minerali ed un calice di vino ns. selezione inclusi
- **Percorso Benessere "La Fonte Spa"** con oltre 800 mq. dedicati al Relax
- **Max 2 bimbi tra 0 e 12 anni in gratuità** in camera con i genitori, pranzo o cena a consumo
- Parcheggio coperto/scoperto
- Connessione **wi-fi**
- **Late check-out** su disponibilità da verificare all'arrivo

€ 150,00
per camera per notte

Scoprite LE PROPOSTE PRIMAVERILI DEI TRATTAMENTI "LA FONTE SPA" DEDICATE AI NOSTRI OSPITI

E IN PIÙ TANTE ATTIVITÀ SPORTIVE ALL'ARIA APERTA, E DIVERSI ITINERARI E POSTI NUOVI DA ESPLORARE, ITINERARI DEL GUSTO PER SCOPRIRE I SAPORI D'ABRUZZO..

Possibilità di **noleggiare bici** per passeggiate naturalistiche, **percorsi trekking** per ogni grado di difficoltà, **campo da golf** a 18 buche e campo pratica, **campo da tennis** e da **calcetto**; **Passeggiate a cavallo** a soli 30 min. dal Resort; Visita alle **Grotte di Stiffe**;
Interessanti **percorsi Enogastronomici** alle Cantine CastelSimoni a soli 10 min. dal Resort;

ALCUNE DELLE ESCURSIONI PROPOSTE DA I VIAGGIATORI DEL PARCO:
"Tra borghi, castelli e monasteri: le Terre della Baronia"
"L'Aquila Bella, mai non po' perire"
"La Valle del Vasto"
"Il Parco Nazionale del Gran Sasso – Monti della Laga e Il Parco Regionale del Sirente –Velino"

PER PRENOTARE CONTATTARE IL NOSTRO UFFICIO BOOKING:

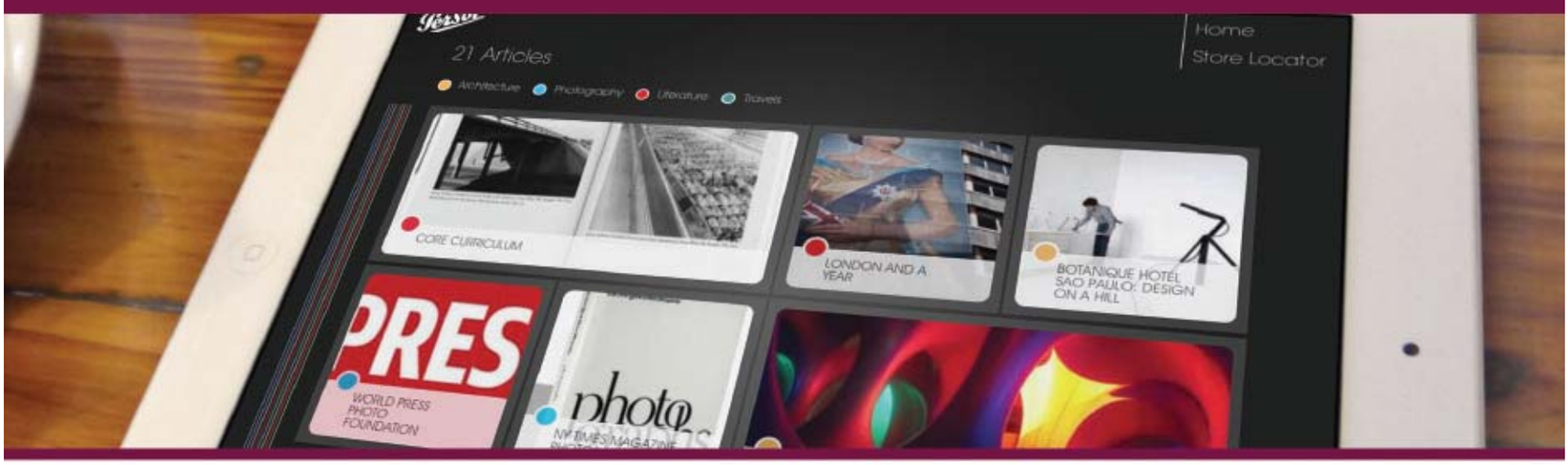
Tel. +39 0862 461943 | Fax +39 0862 601169
E-mail: info@sandonatoresort.it | **www.sandonatoresort.it**

DOPING: TRADIMENTO DELLO SPORT E VERO RISCHIO SANITARIO

Lo sport è meritocrazia, lo sport è democrazia. In politica, nella vita e anche sul campo di gioco purtroppo a volte accade che qualcuno pur di vincere non rispetti le regole, ed il ricorso doping è un fatto ancora troppo presente nello sport italiano ed internazionale.

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

Se il primo pensiero quando pensiamo al doping è quello della scorrettezza e del tradimento dello spirito olimpico è necessario porsi in un'ottica più concreta tenendo presente che per gli atleti l'assunzione di sostanze dopanti è prima di tutto un vero rischio sanitario, un rischio per la salute dell'individuo ed un enorme problema educativo sui più giovani perché fa passare il concetto che ogni mezzo è lecito per raggiungere un traguardo.
Conseguentemente penso che la buona politica debba investire di più per contrastare il doping, demandando anche alle federazioni sportive ed al Coni il compito di prevenire il fenomeno che non può prescindere dalla prevenzione sanitaria: gli atleti che ipotizzano di utilizzare sostanze dopanti devono sapere quali sono i rischi per il loro corpo. Anabolizzanti, stimolanti e ormoni sono prodotti decisamente dannosi, cancerogeni, che possono provocare gravi patologie cardiache, danni neuromuscolari, instabilità psichica, indebolimento di muscoli, ossa e legamenti, squilibri endocrini ed ancora moltissime altre gravi conseguenze irreversibili.
Il caso Sharapova che recentemente ha scosso tutto il mondo del tennis e lo sport in generale è l'esempio che anche in uno sport controllatissimo e ai massimi vertici mondiali si deve sempre tenere alta l'attenzione contro il doping, casi come questo rischiano di far perdere credibilità al professionismo tutto con ricadute ed effetti drammatici mondiali. Le conseguenze d'immagine ed economiche del doping possono essere devastanti per la promozione dello sport, vi è quindi una responsabilità dell'atleta che si è personale, verso la propria squadra o il proprio staff ma anche nei confronti dello sport che rappresenta, davanti a milioni di appassionati. Non possiamo permettere che questo accada e lo si deve fare con un contrasto fortissimo alle sostanze proibite e con pene certe e severissime per chi trasgredisce.
Lo scorso anno il Presidente del CONI Giovanni Malagò ha compiuto una scelta netta per lo sport italiano, la definì lui stesso una "svolta epocale" : un accordo tra la Nado – Coni e i NAS del corpo dell'Arma dei Carabinieri, in modo che l'attività anti-doping fosse gestita anche in maniera autonoma dalle forza armate del nostro Paese, un' ulteriore garanzia per la salute dei nostri atleti e per la correttezza delle nostre competizioni.
Fondamentale in questo nuovo quadro è il Governo, e quindi la politica, che trova nel Ministero della Salute il suo organo operativo per garantire la sicurezza e l'intervento contro il doping. A capo della Commissione di vigilanza sul doping c'è il dott. Pino Capua, grande esperto della materia che viene dal mondo dello sport che tra mille difficoltà porta avanti un lavoro importantissimo. Parallelamente alla WADA (World Anti-Doping Agency), anche il nostro Ministero della Salute analizza ed aggiorna annualmente le liste dei farmaci e delle sostanze proibite, così gli atleti o le società non possono sbagliare.
Per questi motivi, e per preservale la bellezza, la lealtà ed i valori del mondo sportivo così splendidamente descritti dalla Carta Olimpica continuerà il mio impegno in Parlamento per uno sport migliore in Italia che non sia solo una copertina per i media e per prepararci all'Olimpiade ma perché possa essere un modello di cultura, ci maturità civile e di possibilità di crescita. Ce lo chiedono a gran voce le nuove generazioni, non possiamo tradirle.



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

3 DOMANDE AD ALESSANDRO LUPI

Come vengono decise le "mitiche" interviste di Paolo Condò e Federico Buffa. Sono loro a proporre i personaggi o seguono le vostre linee guida?

Beh ovviamente alle spalle del prodotto finale c'è un grande lavoro di redazione ma è certo che le loro intuizioni, circa la ricerca del personaggio giusto da raccontare, sia fondamentale. La vera differenza la fa però il loro modo di svelare ogni sfaccettatura della personalità di riferimento, attraverso il racconto diretto o la formula dell'intervista. Buffa Racconta e Mister Condò sono tra i prodotti più apprezzati dagli abbonati Sky probabilmente perché i due "cantastorie" sono dei fuoriclasse.

Siete la tv del Golf. L'avete seguito dal primo giorno, diventando un decisivo punto di riferimento. Quanto è importante per la vostra emittente l'assegnazione della Ryder Cup a Roma?

Siamo reduci dal grande spettacolo del Masters di Augusta, il primo Major di stagione che ha fatto registrare ottimi risultati in termini di ascolto. Al pubblico dei fedelissimi, si è infatti aggiunta una grossa fetta di abbonati che di solito si concentra su altri sport ma che evidentemente è stata catturata dal fascino della giacca verde.Sky punta molto sul golf e devo dire che è molto bello per noi che lo raccontiamo il continuo riscontro da parte del pubblico che interagisce con noi durante le telecronache con l'hastag #skygolf su twitter. La Ryder Cup è un qualcosa di importantissimo ma che, a livello televisivo, dovrà crescere durante le edizioni precedenti. 2016, 2018 e 2020 saranno tre edizioni fondamentali per aumentare il bacino di telespettatori in vista del grande evento in Italia, al Marco Simone Golf & Country Club.

Basket Room un trionfo. Gli appassionati di pallacanestro lo vedono già come un programma cult. E' in previsione di aumentare il vostro impegno nel mondo della palla a spicchi per le prossime stagioni?

Di certo c'è la certezza di mantenere quello che abbiamo al momento e che non è poco. Il grande basket americano, NBA e NCAA, è sempre stato presente su Sky e ha uno zoccolo duro di appassionati che non perde neanche una partita. Ma aver riportato su Sky le partite della nostra Nazionale allo scorso Europeo e i principali campionati nazionali ha fatto felici i tantissimi tifosi di questo sport che negli ultimi anni non riuscivano ad appagare la loro voglia di basket. Quanto a Basket Room, anche in questo caso credo sia il linguaggio utilizzato a fare la differenza. Lo sport è uno ma il modo di declinarlo fa la differenza. Credo che il Kobe Day, la maratona dedicata in occasione dell'ultima partita del grande Kobe Bryant, sia stata un'espressione elevatissima del racconto televisivo. Io non sono un appassionato di basket ma rivivere in una giornata la carriera di un mito è stato bellissimo.

vueling

ESTATE IN MODALITÀ AEREO:

TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA, LE NUOVE ROTTE DELL'ESTATE VI PORTANO VIA.

13 nuove rotte da Roma Fiumicino,

POSSIBLE by vueling

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

Intervista ad Eugenio De Paoli, direttore della sede RAI in Brasile

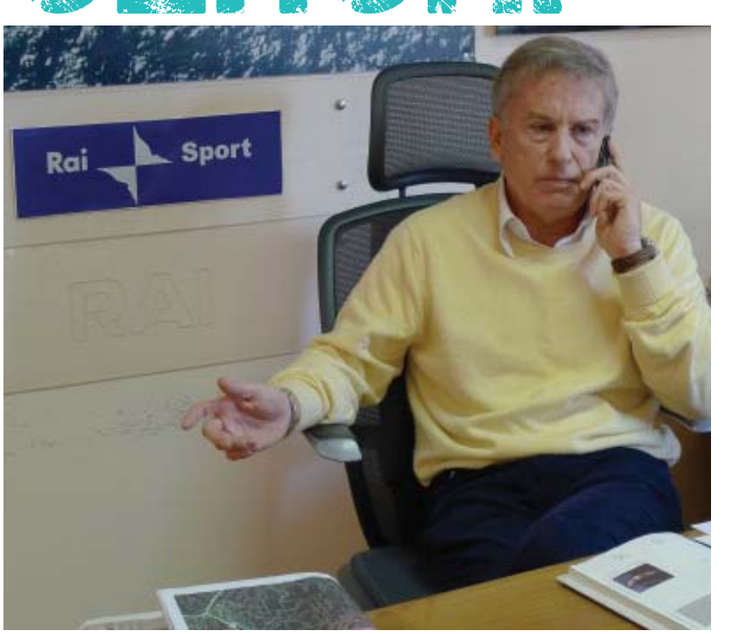
di Marco Oddino

SFIDA A CINQUE CERCHI

Nato a Tripoli il 24 settembre 1953 e laureato in giurisprudenza, Eugenio De Paoli è da sempre una delle colonne portanti di Rai Sport. Dopo le "prime" esperienze con passaggi anche in Fininvest, dal 1991 non ha più lasciato la RAI, andando a ricoprire ruoli sempre più strategici ed importanti all'interno della redazione sportiva.
Un maestro per tutti e con una grande esperienza da condividere con i più giovani e non solo; una persona per bene e con la porta sempre "aperta"...anche quando sei un perfetto sconosciuto che ha piacere di proporre una idea alle reti.
Dal 2009 al 2013 è stato direttore di RAI SPORT, posizione che ha lasciato per andare a dirigere la sede RAI in Brasile, dove dopo il meritato successo in occasione dei mondiali di calcio, a pochi mesi dal via, si appresta ad affrontare un'altra sfida, quali le imminenti Olimpiadi Estive in cui la RAI sarà la televisione ufficiale.

Ma entriamo subito nel vivo e scopriamo qualcosa di più anche su di lui...
L'ingresso in rai avvenne 37 anni fa. È sempre il mestiere più bello del mondo quello del giornalista? Qualcuno una volta disse che fare il giornalista è sempre meglio che lavorare. Sono d'accordo, il problema è che molti non se ne rendono conto. Credo che il nostro sia un mestiere privilegiato che ci offre occasioni uniche. Bisogna imparare a rimanere sempre con i piedi per terra, vedere e raccontare la realtà nel modo più trasparente possibile. Senza filtri. Ricordarsi che lavoriamo, soprattutto in televisione, per un pubblico vasto al quale dobbiamo tentare di trasmettere, raccontare quello che vediamo, in maniera il più possibile obiettiva e trasparente. Sempre con passione, immaginando il trasporto e la passione di chi ci segue.

Quanto incide l'evoluzione dei social network e delle nuove tecnologie virali sulla comunicazione globale di una olimpiadi?
Molto. Il mondo del web, dei social network corre ad una velocità doppia. Ti costringe a continue rincorse. Ma anche qui bisogna stare attenti. Non dimenticarsi mai che le fonti vanno sempre verificate, controllate. Non farsi prendere mai dalla smania dello scoop o dalla voglia di anticipare una notizia. Meglio arrivare un minuto dopo ma essere sicuri di quello che si dice o di quello che si scrive. Le nuove tecnologie hanno cambiato radicalmente il modo di comunicare ma la regola dovrebbe rimanere sempre la stessa. E poi con sempre



maggiore attenzione a filtrare, qui si, quello che passa nel mondo dei social.

Da direttore della sede ospitante olimpica, secondo lei roma ce la farà ad assicurarsi i cinque cerchi nel 2024.

Roma ha un bellissimo progetto e il Presidente del CONI, Giovanni Malagò, è un uomo dalle grandi capacità manageriali. Ma sulla vittoria di una candidatura ci sono tanti altri fattori che entrano in gioco come, per esempio, quelli che riguardano la credibilità di un paese e della città che si candida. Anche per questo sarà importante vedere chi sarà il prossimo sindaco di Roma. Un passaggio non indifferente, così come non indifferente, ma in senso positivo, è stato il fatto che il Presidente del Consiglio, Matteo Renzi, abbia sposato in pieno la candidatura di Roma. Altri tempi quelli di Monti che, a mio modo di vedere fece allora un calcolo troppo ragionieristico. Roma2024 deve essere vista come un'opportunità per il paese intero.

Olimpiadi esclusiva rai, per ottenere il massimo del coinvolgimento degli spettatori, quanto sarà determinante il successo degli atleti italiani?

Il successo degli atleti italiani è sempre determinante. E' quello che può fare la differenza. Ma negli anni ci siamo resi conto di una cosa molto importante: se tu credi in un evento, se la RAI crede in un evento, ci investi allora i risultati in termini di ascolto e di coinvolgimento del pubblico comunque arrivano. Poi se ci scappa la medaglia meglio. In questo senso le Olimpiadi sono un evento unico e irripetibile, è in molti casi la gara di un giorno, la gara della vita, la prestazione che in quel giorno può uscire fuori a sorpresa. Ricordate Maddaloni per esempio? Ma se ne potrebbero citare decine

Scandali nella tempistica dei lavori, governo in bilico ed emergenza virus zika, quanto è stato duro lavorare per organizzare un evento mediatico planetario?

L'organizzazione di un evento come l'Olimpiade è sempre dura, difficile. Ci cominci a lavorare in pratica il giorno dopo la cerimonia di chiusura per i quattro anni successivi. Corruzione e scandali, ritardi nella consegna dei lavori, non sono un'esclusiva del Brasile. Ne abbiamo viste tante di situazioni più o meno simili. Qui in questo momento l'aggravante è la crisi del Governo, la crisi istituzionale che si è determinata nel momento in cui andava fatto il maggiore sforzo per chiudere progetti e bilanci. Ma alla fine sono convinto che la bellezza del posto vincerà su tutto. Anche sui disagi che certamente ci saranno. Vincerà l'immagine che verrà trasmessa.

Dopo il flop del Brasile nei mondiali di calcio, come viene vissuto dal popolo questo nuovo evento sportivo?

Anche il flop del Brasile è stato ben assorbito. La verità è che questa nazionale non è molto amata dai brasiliani, non è molto "sentita". Dopo il 7 a 1 contro la Germania ci aspettavamo drammi popolari e invece non è successo nulla. Quasi se l'aspettassero. Il tutto è stato vissuto con molto fair play. Per quello che riguarda le olimpiadi ancora non si percepisce un'atmosfera particolare. Ma i carioca, gli abitanti di Rio, sono fatti così. Vedrete che la loro passione esploderà con l'accensione della fiaccola. E a proposito della fiaccola e del giro enorme che dovrà fare in questo paese,gli organizzatori sono rimasti davvero colpiti dall'aspettativa che c'è nel paese intero. Un ottimo segnale.

È la sua sesta olimpiade da dirigente rai, in questi 16 anni quanto è cambiato il modo di fare televisione per i grandi eventi sportivi?

Si è la mia sesta olimpiade. Quanti anni... Non credo che il modo di fare televisione sia cambiato poi così tanto. E' cambiato il linguaggio televisivo, grazie anche alla concorrenza. E' lo sviluppo della tecnologia, i nuovi e sempre più sofisticati mezzi di ripresa che ti "obbligano" ad un linguaggio diverso. Un arricchimento notevole in tutti i sensi.

È inutile evidenziare l'importanza di offrire in chiaro lo sport al grande pubblico, quali saranno le principali novità a livello di servizio e tecnologia che offrirà rai sport?

> **...L' ORGANIZZAZIONE DI UN EVENTO COME LE OLIMPIADI E' SEMPRE DIFFICILE... CORRUZIONE, SCANDALI, RITARDI NELLA CONSEGNA DEI LAVORI NON SONO UN' ESCLUSIVA DEL BRASILE...**

L'importanza del servizio in chiaro aprirebbe un capitolo enorme. A cominciare dal costo dei diritti televisivi cresciuto a dismisura negli ultimi anni. La televisione pubblica, quella in chiaro, dovrebbe essere garantita a livello governativo da una legge, come avviene in altre parti d'Europa. Lo sport è di tutti e la maglia azzurra è un valore assoluto. La RAI dovrebbe battersi per essere la televisione della maglia azzurra per dare a tutti la possibilità di seguire un evento di portata nazionale, oltreché mondiale. Del resto basta guardare quello che è successo quattro anni fa a Londra dove la RAI aveva solo 200 ore di trasmissione. Per la prima volta nella sua storia non aveva l'esclusiva di una Olimpiade. E' stato allora un lavoro massacrante, difficile ma alla fine una scommessa vinta. Dopo quattro anni l'Olimpiade torna a pieno diritto in RAI. Ma il futuro è ancora nebuloso. Troppi interessi, troppi soldi in ballo. Il progetto RAI per Rio 2016 è in mano a grandi professionisti, l'offerta sarà totale anche in multipiattaforma.

Vivere dall'altro capo del mondo, amplifica sempre le cronache di tutti i giorni, da cittadino libico come stai vivendo gli accadimenti di geopolitica.

Devo dire con distacco. La Libia e Tripoli, città dove sono nato, sono cambiate in modo radicale, violento. Ma il mio sogno rimane quello di tornare un giorno la e da turista rivivere i luoghi e i posti che sono stati della mia famiglia, della mia infanzia.

TUTTI GLI IMPIANTI DI RIO (TERZA PARTE)

Maracanà e Copacabana, i due quartieri simbolo di Rio ospitano impianti chiave delle prossime olimpiadi. Ultima tappa del tour di Rio, alla scoperta dei siti delle gare.

di Giuliano Giulianini - Foto © Rio2016

Le arene, gli stadi, i palazzetti e i campi di gara che ospiteranno i giochi olimpici di Rio sono concentrati in quattro aree della città: dopo le prime due tappe dedicate al quartiere dell'entroterra, Deodoro, e all'area lagunare costiera Barra da Tijuca, scopriamo gli impianti e gli sport che accenderanno l'estate di Rio nei più noti Maracanà e **Copacabana**.

La spiaggia più famosa del Brasile, e forse del mondo, è in realtà un quartiere grande quanto una città: 400 mila residenti che vivono affacciati su quattro chilometri di spiaggia ininterrotta e frequentata giorno e notte da centinaia di migliaia persone. Tutti conosciamo i bar sulla spiaggia, i locali notturni e le altre... attrazioni naturali; pochi però sanno che la spiaggia a mezzaluna deve il suo nome a un'antica cappella dedicata alla Vergine di Copacabana, un santuario che si trova in Colombia.

Ovviamente l'area ospiterà sport legati all'acqua e alla sabbia in quattro location distinte. A **Marina de Glòria** presso il Flamengo Park approderanno le imbarcazioni impegnate nelle gare di vela. La cornice è meravigliosa: la baia di Guanabara è dominata dal suggestivo Pão de Açúcar (Pan di Zucchero) e dal maestoso Cristo Redentore sulla cima del Corcovado. Poco lontano si trova la **Lagoa Rodrigo de Freitas**, una laguna chiusa, tradizionalmente riservata agli sport del remo. Anche da qui si gode la vista delle alture circostanti e, in più, della cornice naturale della riserva forestale di Tijuca. Nelle acque calme della laguna si svolgeranno le gare olimpiche e paralimpiche di

Espírito
Olímpico
Natureza

Il progetto del Sambódromo, copyright RIO2016/BCMF Arquitetos

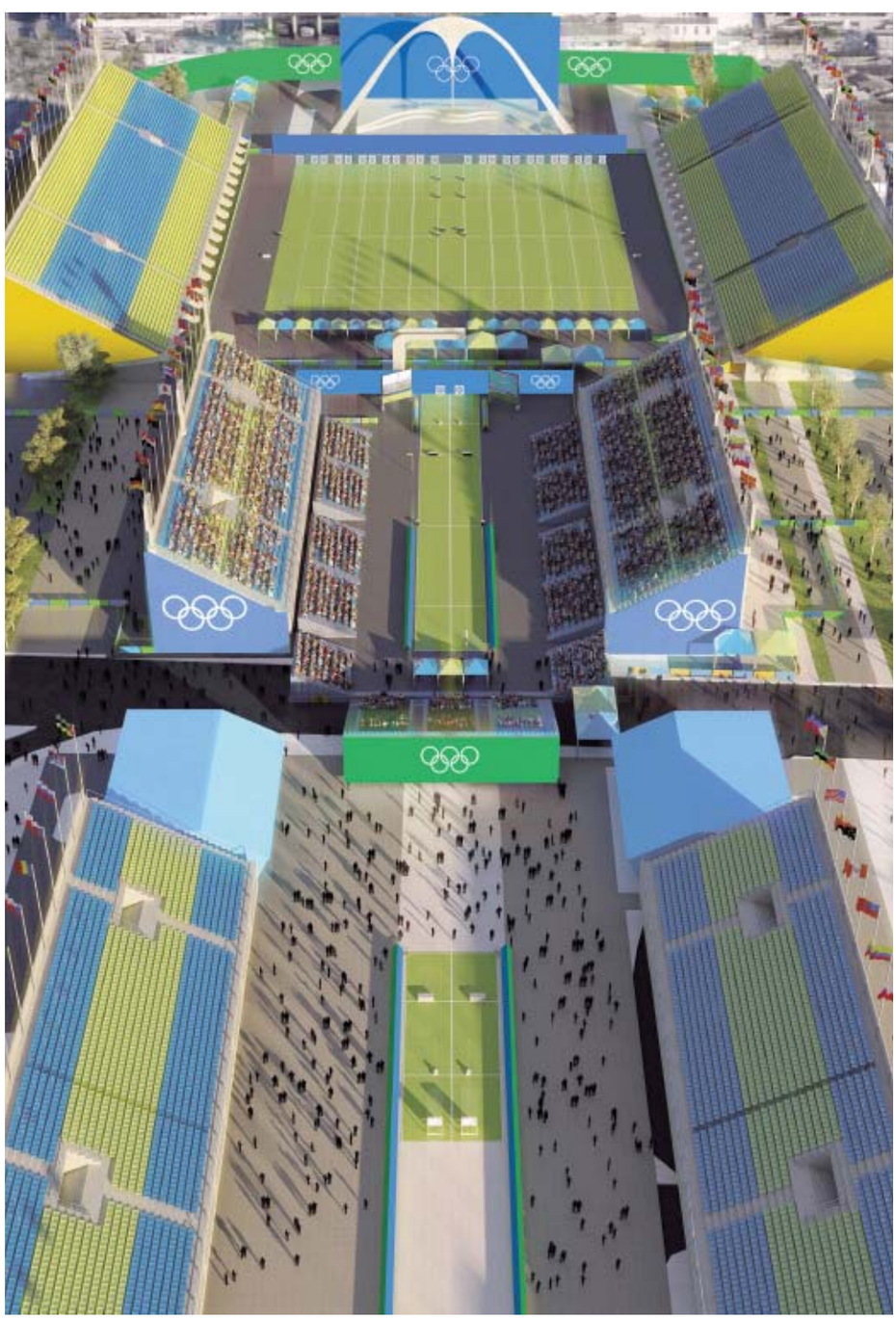


Foto Alex Ferro / Rio 2106

canottaggio e canoa sprint**. Fort Copacabana**, una storica installazione militare da tempo aperta al pubblico, sarà campo di sfida per maratoneti di terra e di mare: nelle acque relativamente quiete dominate dai cannoni del forte si confronteranno gli atleti del nuoto di fondo e del triathlon, mentre sul litorale correranno i maratoneti paralimpici, i ciclisti delle stesse gare di triathlon e soprattutto gli stradisti. Le gare olimpiche di ciclismo su strada partiranno e arriveranno presso le mura del presidio militare, ma si svilupperanno verso le spiagge di Recreio, quartiere giovane di Rio, e Prainha, regno dei surfisti carioca. Quasi sicuramente però, l'impianto più gremito sarà la **Beach Volleyball Arena**, in piena spiaggia di Copacabana, dove andranno in scena infuocati (in ogni senso) tornei di uno degli sport più amati e praticati del Brasile.

Maracanà: basta la parola per evocare il calcio e le folle oceaniche. Eppure lo stadio che prende il nome dal quartiere è stato inaugurato nel 1948 come "Municipal" e ha cambiato nome nel '64 per omaggiare il Carosio locale, il giornalista sportivo Mario Filho. Per tutti è però da sempre il Maracanà, un'antica parola indigena che vuol dire "pappagallo" e che da il nome anche a un corso d'acqua locale. Nello stadio, ristrutturato per la rassegna a cinque cerchi, si terranno le cerimonie di apertura e chiusura dei giochi e, ovviamente, il torneo di calcio. Forse non tutti sanno che accanto al Maracanà sorge il **Maracanazinho**, palazzetto dello sport, tempio delle fortissime squadre di pallavolo brasiliane: ospiterà ovviamente il torneo di volley. Un altro stadio, l'**Olimpico**, è stato invece costruito ex novo dieci anni fa per i giochi Pan Americani del 2007. L'impianto è strutturato per ricevere 45.000 spettatori e di solito ospita le partite casalinghe del Botafogo; per l'occasione, però, la capienza è stata aumentata a 60.000; inoltre, essendo dotato di pista, ospiterà le attesissime gare di atletica più alcune eliminatorie di calcio. Dulcis in fundo il **Sambòdromo** di Rio, teatro ogni anno del carnevale più famoso del pianeta: due enormi ordini di tribune che affiancano la spianata dove di solito sfilano le scuole di samba. Come tante altre strutture è stato rinnovato e migliorato, anche in vista dei futuri carnevali. Durante le olimpiadi qui voleranno le frecce durante le gare di tiro con l'arco e, soprattutto, sfileranno gl atleti della gara tradizionalmente più emblematica dei giochi: la maratona olimpica che al Sambòdromo avrà fissato il suo suggestivo traguardo.

Stadio Maracanã, foto João Paulo Engelbrecht/Prefeitura do Rio de Janeiro

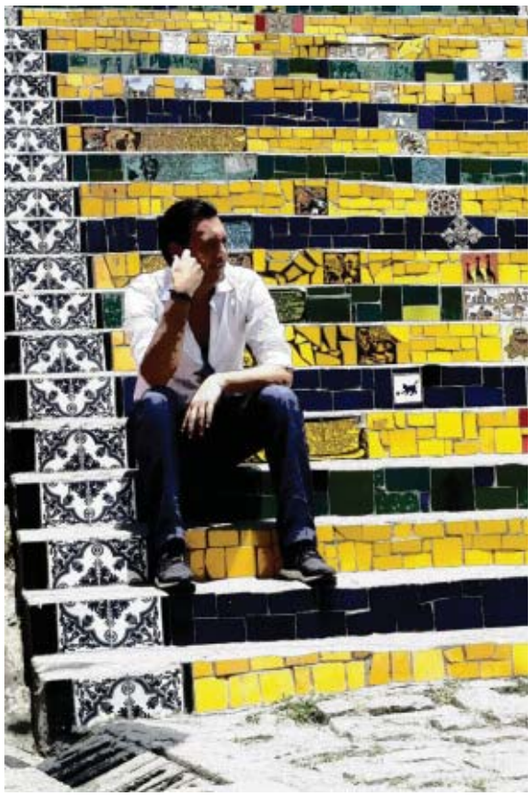
DIEGO NEPI MOLINERIS

GIOCO... PARTITA... INCONTRO!

di Marco Oddino

Da manager in grandi aziende, passando dalla Banca d'Affari Bovis Land Lease, alle Società Aeroporti di Roma e poi Grandi Stazioni, a manager del CONI, dove dal 2005 ha ricoperto diversi ruoli manageriali e di coordinamento anche in occasione delle Olimpiadi (come RIO 2016 dove per Casa Italia è stata scelta una location eccezionale) che lo hanno portato oggi ad ulteriori incarichi di grande responsabilità quale la direzione di alcuni importanti grandi eventi sportivi.
Diego Nepi Molineris, direttore marketing del CONI ed in questa occasione nella veste di direttore operativo degli Internazionali BNL d'Italia ci svela i segreti, le aspettative e gli obiettivi dei prossimi campionati al Foro Italico e qualche pillola sulle edizioni passate.

Iniziamo a parlare della fantastica location quale il parco del Foro Italico e della sua continua riqualificazione da parte del CONI. Che cosa state facendo in tal senso e anche per quest'anno ci saranno delle novità strutturali nel villaggio sponsor e commerciale, per dare ulteriore spazio alla bellezza del posto?
Innanzitutto il Foro Italico è una location unica al mondo, che tutti i tornei del circuito ci invidiano, in cui sport, architettura e storia si coniugano alla perfezione. Abbiamo iniziato oltre 10 anni fa un complesso processo di riqualificazione dell'intero Parco, dallo Stadio Olimpico alla Sala delle Armi, con l'obiettivo di riportare il Parco al centro della città e della vita di tutti i romani. Nel corso degli anni abbiamo eliminato barriere, ripristinato giardini, costruito nuovi impianti sportivi come il Centrale del Tennis, creando un circuito virtuoso che ha consentito di poter organizzare i più importanti eventi di intrattenimento e sportivi italiani. Tra questi gli Internazionali BNL d'Italia sono sicuramente l'evento più prestigioso, che curiamo di anno di anno, cercando di migliorare ogni singolo aspetto organizzativo e della venue. In ogni edizione introduciamo nuove elementi per fornire i migliori servizi agli spettatori, sempre al centro del nostro progetto. Per il prossimo anno sono previste numerose novità, il nuovo portale di ingresso principale su Via Franchetti, il cablaggio definitivo di tutti i campi da tennis, un impianto wifi per una migliore fruizione delle tecnologie digital, una rinnovata area media all'interno del Centrale, e tanto altro.
Dopo anni, che oltre alla direzione marketing del CONI si occupa anche della direzione operativa del torneo, potrebbe stilare un breve bilancio su lavoro fatto e sugli obiettivi raggiunti?
Ormai il Torneo ha raggiunto livello di eccellenza nel panorama mondiale, non solo tennistico. Il bilancio è estremamente positivo: il fatturato generato dalla manifestazione rispetto a 10 anni fa è cresciuto di oltre 5 volte. Per la prossima edizione contiamo di superare i 30 milioni di fatturato, senza contare il fatturato di oltre 80 milioni generato sulla città. Oltre a ciò, grande importanza, attenzione e rispetto viene data alle risorse umane: oltre 3.000 giovani under 35 collaborano con noi alla manifestazione . Negli ultimi anni tra l'altro l'ATP ci ha riconosciuto per tre volte il premio come "best venue" e "best fan experience".
Probabilmente in Italia oggi non esiste un evento che registra in 11 giorni oltre 430.000 presenze. Questo per gli sponsor e le aziende commerciali è certamente un driver significativo per scegliere di partecipare agli Internazionali; a tal proposito sono allo studio per il futuro nuovi format di sponsorizzazione con al loro interno anche delle brand experience (oltre al corporate hospitality) per attirare e coinvolgere sempre più aziende?
Ogni anni introduciamo nei format di sponsorizzazione nuovi servizi ed esperienze



(corporate hospitality, behind the scene, clinc, walk about, digital experience, ecc...). Con i nostri partner abbiamo superato il concetto della sola Brand Exposure, coinvolgendo le aziende ed il loro ospiti nel cuore della manifestazione.

Ci può dire qual è il fiore all'occhiello dell'evento e qual è il suo peggior difetto?

Il fiore all'occhiello senza dubbio è lo Stadio Pietrangeli, unico al mondo nel suo genere. Il peggior difetto... non sentire da troppi anni l'inno nazionale la domenica della finale.

La FIT manifesta già da due anni di voler spostare la manifestazione in un altro posto, ci potrebbe spiegare meglio le ragioni di tale malcontento?

Spesso ci dobbiamo confrontare con realtà del circuito costruite da zero con enormi spazi ed infrastrutture, penso ad Indian Wells o Miami, ma non esiste altro torneo al mondo che possa vantare di una location come la nostra. L'area del Foro Italico è un parco ed un monumento, siamo ben consci dei limiti imposti dal territorio (il fiume da una parte e Monte Mario dall'altra), ma abbiamo cercato di sfruttare al meglio e riqualificare ogni singolo metro quadrato per dare al Torneo il massimo dei servizi e delle infrastrutture lavorando molto sulla qualità oltre che sullo sviluppo digitale.

Per quanto riguarda i giocatori, ci può anticipare se le aspettative del pubblico romano saranno rispettate o anche quest'anno fino all'ultimo ci sarà da aspettare se Federer, a titolo esemplificativo, ci sarà o meno?

Abbiamo ricevuto la scorsa settimana l'entry list ATP e WTA, al momento sono iscritti tutti i migliori tennisti del panorama mondiale, innamorati di Roma e del nostro Torneo.

Per l'area intrattenimento alla Ballroom a che cosa avete pensato per allietare le serate romane?

Da due anni Ballroom è diventato un appuntamento immancabile per i giovani romani, e non solo. Abbiamo creato un nuovo format di intrattenimento, artistico e digitale, che si rinnova ogni anno, selezionando i migliori artisti e perfomer, italiani e stranieri. Visto il grande successo delle passate edizioni, quest'anno abbiamo previsto di incrementare il numero delle serate (da 11 a 14), anticipando l'inaugurazione addirittura al 29 aprile. Nei prossimi giorni pubblicheremo il palinsesto delle serate.

In ultimo, se dovessero esaudire un desiderio per questa edizione quale sarebbe?

Al termine di ogni edizione del Torneo ci salutiamo dicendo che, comunque, la prossima edizione sarà la più bella di sempre... non so se chiamarlo auspicio o desiderio.

IL FIORE ALL' OCCHIELLO DEGLI INTERNAZIONALI BNL D' ITALIA E' LO STADIO PIETRANGELI... IL DIFETTO? NON SENTIRE DA TROPPI ANNI L' INNO NAZIONALE LA DOMENICA DELLA FINALE

Il 25 aprile un raduno e una trasmissione radio, in diretta da Villa Borghese, per appoggiare la candidatura della bicicletta al Premio Nobel per la Pace.

di Giuliano Giulianini

BIKE THE NOBEL

Nel 1896 moriva a Sanremo Alfred Nobel, chimico, inventore; diede al mondo due contributi: la dinamite (e una discreta serie di nuovi esplosivi) e il premio internazionale che ne perpetua la memoria. Il magnate lo istituì anche per non passare alla storia come capostipite di una serie di inventori di ordigni mortali. Se oggi il Premio Nobel richiama l'eccellenza delle scienze e dell'impegno per la pace, si può dire che l'intento è riuscito. Appena un decennio dopo, i viali di Sanremo non lontano dalla casa dov'era spirato lo svedese, furono percorsi dalle biciclette che partecipavano alla prima Milano-Sanremo, gara poi diventata una classica del ciclismo sportivo. Forse Nobel avrebbe apprezzato, in vecchiaia, quest'invenzione così silenziosa, pulita e pacifica, tanto diversa dagli esplosivi, eppure con effetti potenzialmente altrettanto deflagranti. E' quanto devono aver pensato i promotori di "Bike the Nobel", la candidatura della bicicletta al Premio Nobel per la pace. Che la motivazione della candidatura sia proprio questa è scritto sul sito promotore, quello della fortunata trasmissione pomeridiana di Radio2 "Caterpillar": "La bicicletta è il mezzo di spostamento più democratico a disposizione dell'umanità, non causa guerre, non inquina, fa bene al corpo e alla mente."

Siamo sicuri che Nobel non avrebbe bisogno di altre parole per consegnare il suo ambito riconoscimento al velocipede.

La campagna #bikethenobel è partita dunque dagli studi milanesi di Radio Rai, ma l'idea ha superato di molto i navigli. La raccolta di firme online, necessaria alla candidatura ufficiale, ha superato presto le tremila persone permettendo ai due simpatici conduttori, Massimo Cirri e Sara Zambotti, di spedire la "ciclista estrema" Paola Giannotti a recapitarla direttamente a Oslo, Henrick Ibsen Gate 51, sede dell'istituto del Premio Nobel per la Pace. Una messaggera e una missiva che, ovviamente non hanno viaggiato in aereo ma su due ruote, in un raid lungo oltre duemila chilometri e durato due settimane, attraverso l'Europa centrale e il Mare del Nord. Il tragitto transfrontaliero è servito anche a raccogliere adesioni e simpatie "europee" intorno alla causa, che ha assunto dimensioni internazionali. Tra

Aria Sport SSD aRL - Somalia
Società Sportiva Dilettantistica
Largo Somalia, 60 - 00199, RM
Tel. 06 32460770

somalia@ariasport.it
www.ariasport.it

Aria Sport Somalia

Aria Sport official

le organizzazioni, le associazioni e gli enti sostenitori della candidatura, infatti, accanto a patrocinanti "scontati" come il Comune di Milano o quello di Sassuolo, i promotori possono vantare sponsor altisonanti come la Città di Londra, patria della mobilità pubblica e pioniera di quella ciclabile, nonché luogo d'origine della bici pieghevole più desiderata e trendy tra i ciclisti urbani del terzo millennio. Tra gli aderenti ci sono decine di associazioni di tutto lo stivale: dal Touring Club alla Federazione Italiana Amici della Bicicletta, e ancora musei storici e ciclo club di ogni regione, da Napoli a Venezia, dal Salento a Torino, e persino il Concorso Miss Ciclismo, per coinvolgere anche le classiche "bellezze in bicicletta".
La febbre da Nobel non ha risparmiato la capitale. Ora che la candidatura è stata presentata, e non resta che attendere ottobre, quando sono annunciati i vincitori dei vari premi Nobel, ai simpatizzanti non resta che organizzare eventi e movimenti di opinione per "orientare" la scelta del Comitato Norvegese del Nobel: cinque persone nominate dal Parlamento di Oslo come volle Alfred Nobel, che pure era svedese e affidò gli altri premi (chimica, fisica, letteratura, medicina ed economia) a giurie di suoi connazionali. Roma appoggerà la causa del pedale ospitando una puntata speciale di Caterpillar, conduttori inclusi, in diretta e dal vivo a Villa Borghese, il prossimo 25 aprile. La cornice è quella della Giornata Mondiale della Terra 2016 che si celebrerà nell'area verde del Galoppatoio presso Porta Pinciana, vicino alla Casa del Cinema: quattro giorni di eventi legati all'ecologia, alla sostenibilità, all'incontro di culture e all'educazione ambientale dal 22 aprile (Earth Day) al 25, la giornata dedicata dagli organizzatori alla mobilità sostenibile. Il palco del Villaggio della Terra, terza edizione della kermesse organizzata da Earth Day Italia, sarà calcato da Massimo Cirri, Sara Zambotti e da numerosi ospiti che testimonieranno dell'importanza della bicicletta nelle loro vite. L'evento è già iniziato sui social network, con un flusso di foto di bici su Twitter e Instagram rappresentato dall'hashtag #bikethenobel. Si è anche cavalcato un trend lanciato mesi fa negli Usa: quello dei vip in bici ma... senza bici, cancellata digitalmente per stuzzicare l'emulazione della rete. La chiamata alla partecipazione è stata quindi intitolata "Looking for... #BikeTheNobel" alludendo sia alla ricerca della bici scomparsa, sia al tentativo di vincere il prestigioso premio. Ovviamente l'appuntamento non è solo virtuale o radiofonico. A Villa Borghese, fin dalla mattina, si attendono raduni di ciclisti di ogni sorta: sportivi, modaioli, bikers estremi o pedalatori della domenica. Eventi e premiazioni accompagneranno la giornata fino alle 17.30, ora d'inizio della trasmissione Caterpillar. Più volte da queste pagine abbiamo auspicato una svolta decisa verso una mobilità ciclabile più organizzata e sicura nella capitale: un Premio Nobel aalla bicicletta avrebbe sicuramente un effetto deflagrante sulle politiche cittadine. Pura dinamite!

ROMA MOTOR SHOW
Expo&Drive

VALLELUNGA
14 - 15 MAGGIO 2016
INGRESSO GRATUITO

disegno e progetto grafico www.fabiodesimone.it

organizzato da
Motor
LA PRIMA RIVISTA MOTORISTICA ITALIANA
www.rivistamotor.com

con il patrocinio di
ACI
Automobile Club d'Italia

partner
widiba
NO ORDINARY BANK

special guest

media partner
SPORTCLUB
MOTORI NO LIMITS
INFOMOTORI.com
M3 MOTOR CLUB

LE FINALI NAZIONALI CRAI 2016

Sei giorni di intense gare tra società provenienti da tutta Italia, che sono uscite vittoriose dai gironi interregionali e che puntano tutto sulla fase finale per aggiudicarsi il titolo di Campioni d'Italia. Otto finali, otto città ospitanti che, grazie anche all'instancabile lavoro dei volontari e dei comitati regionali FIPAV, offriranno a tanti ragazzi e ai loro accompagnatori un'esperienza sportiva e umana indimenticabile.

di Marco Trozzi

FINALI NAZIONALI GIOVANILI DI PALLAVOLO

Con l'avvicinarsi della fine dei campionati di pallavolo 2015-16 si avvicinano anche le Finali Nazionali Giovanili CRAI, momento clou dell'attività rivolta ai più giovani.

Come ogni anno, a giugno le migliori squadre composte dagli atleti delle categorie Under si affronteranno per incoronare i campioni nazionali delle seguenti categorie:

Maschile

UNDER 13 (3vs3)	20-22 maggio 2016 - Caorle (VE)
UNDER 14	24-29 maggio 2016 - Imperia
UNDER 15	31 maggio-5 giugno 2016 - Agropoli (SA)
UNDER 17	7-12 giugno 2016 - Bormio (SO)
UNDER 19	2-5 giugno 2016 – Parma

Femminile

UNDER 14	24-29 maggio 2016 - Vasto (CH)
UNDER 16	31 maggio-5 giugno 2016 - Lecce
UNDER 18	7-12 giugno 2016 – Trieste

I GIOVANILI

Ne FNG infatti rappresentano la migliore occasione di confronto per migliaia di ragazzi appartenenti alle migliori squadre di tutta la penisola, spesso in palazzetti ed impianti che hanno ospitato i grandi campioni della pallavolo italiana, come ad esempio il PalaPanini di Modena o il PalaRaschi di Parma che quest'anno ospiterà l'Under 19 maschile.
Un'opportunità fondamentale per le giovani promesse del volley per emergere, per farsi notare dai numerosi allenatori e addetti ai lavori che quotidianamente monitorano il potenziale sportivo e umano di tanti ragazzi riuniti nella stessa location.
Numerosi sono infatti i casi di ragazzi e ragazze che dopo aver disputato le FNG CRAI fanno ora parte degli organici delle Nazionali Italiane giovanili.
Può raccontarlo la schiacciatrice Giulia Melli, che alle Finali Under 16 femminili 2015 di Mondovì fu eletta MVP e che solo poche settimane fa era titolare nella Nazionale femminile Under 19 di Luca Cristofani vittoriosa al torneo di qualificazione di Napoli per il prossimo Campionato Europeo.
Ed è anche il caso di Rachele Morello, palleggiatrice della Nazionale Under 19, anche lei in campo alle qualificazioni di Napoli, che viene dalle fila della Lilliput Settimo Torinese, e che si è messa in luce proprio sui campi delle FNG 2015.
Impossibile poi dimenticare Filippo Lanza e Simone Giannelli, rispettivamente capitano e palleggiatore della ITAS Diatec Trentino e della Nazionale Maggiore, che non troppi anni fa hanno partecipato alle FNG con il loro club.
Le prossime FNG CRAI stanno per arrivare!
Per seguirle e saperne di più sulle edizioni passate visitate il sito www.overtheblock.it!
#FNGCRAI16 #iogiocoapallavolo

Tu chiedi, la pallavolo risponde!
Spesso chi lavora in FIPAV e gioca a pallavolo diventa per gli amici e per i compagni di squadra una sorta di desk informativo sul mondo del volley. Ci si trova a rispondere a domande sugli atleti, sull'organizzazione e su come acquistare i biglietti degli eventi di pallavolo e beach volley internazionali più seguiti. Anche le maglie ufficiali sono uno degli argomenti preferiti. Non sempre però è chiaro il significato di tutti quegli acronimi che vengono utilizzati nel linguaggio tecnico.
Cogliamo allora l'occasione per fare chiarezza con un sintetico quadro delle organizzazioni che a livello nazionale e internazionale prendono le decisioni finalizzate alla promozione della pallavolo.
Partiamo dalla pallavolo di casa nostra. La maggior parte dell'attività di base sino ai campionati di prima divisione sono gestiti dai Comitati Provinciali FIPAV (CP). La serie C e la serie D sono invece organizzati dai Comitati Regionali (CR). All'attività dei campionati si devono ovviamente aggiungere i molti progetti dedicati agli atleti più piccoli, che si realizzano grazie alle numerose e attive società sportive che spesso coinvolgono anche gli istituti scolastici.
I Comitati territoriali fanno capo alla Federazione Nazionale la cui sede centrale si trova a Roma, in via Vitorchiano 107, 109.
La FIPAV è l'unico ente di riferimento per la pallavolo, il beach volley e il sitting volley sul territorio italiano. Si occupa di tutto ciò che riguarda la pratica del nostro sport: squadre nazionali, progetti giovanili e scolastici, settore arbitrale, rapporti con istituzioni e altre federazioni nazionali estere, relazioni con sponsor e partner, ecc. Organizza, inoltre, i campionati di Serie B e, pur essendone proprietaria, affida ormai da molti anni alla Lega Maschile e alla Lega Femminile l'organizzazione dei campionati di Serie A.
Siamo così passati alla Confederazione Europea di Pallavolo (CEV) che ha sede in Lussemburgo ed è responsabile per l'organizzazione dei Campionati Europei dedicati alle squadre nazionali e delle Coppe per le squadre di club (Champions League, Coppa CEV e Challenge Cup). Ogni continente ha una confederazione di riferimento equivalente alla CEV.
Si arriva quindi al vertice degli organismi internazionali con la FIVB che ha sede a Losanna, Svizzera. La Federazione Internazionale di Pallavolo è la massima organizzazione mondiale per la Pallavolo e il Beach Volley, emana i regolamenti di gioco, quelli tecnici, e per tutti i numerosi aspetti che concernono l'organizzazione di un evento sportivo. Gli eventi FIVB sono: World League (maschile); World Grand Prix (femminile), World Cup e ovviamente i Campionati del Mondo.
È sicuramente un mondo complesso e sfaccettato, ma speriamo così di aver fatto un po' di chiarezza.

Per ogni soddisfare tutte le vostre curiosità: www.federvolley.it

DANIELE PECCI
TALENTO, FORTUNA E TENACIA

Daniele quando hai capito che volevi fare l'attore?
Ero al liceo. La scuola organizzò un corso di teatro. Convinto che si sarebbe svolto nelle ore di lezione, mi sono iscritto. Invece era nel pomeriggio ma a quel punto lo frequentai per un anno. Iniziò a piacermi, intuii che la recitazione mi affascinava. Dopo entrai in altre scuole di teatro, lessi vari testi e presi il via.

In particolare, quale lettura ti ha colpito?
A 17 anni l'Amleto. All'inizio credevo di trovarmi di fronte ad un rebus. In realtà è molto popolare e intuitivo. Poi certo, crescendo l'ho letto in maniera più approfondita cogliendone le diverse sfumature e i dettagli.

Chi è stato il tuo maestro?
Avrei tanto voluto ma purtroppo non ne ho mai avuto uno. Diciamo che me li sono procurati a loro insaputa. Li ho visti lavorare, li ho osservati ed ho colto. La mia formazione professionale, quindi, è maturata soprattutto sul campo.

In particolare da chi sei stato attratto?
Da Giorgio Strehler per la sua maestria e semplicità nella comunicazione. Il teatro dovrebbe essere così: un veicolo per far arrivare ad un pubblico ampio testi che apparentemente sembrano di difficile comprensione.

Raccontami i tuoi esordi in teatro, alla TV e al cinema.
In teatro, quando ancora non ero professionista, fui preso dal teatro Dialettale Romano ma recitavo in parti molto piccole. Una grande emozione fu sicuramente al Teatro della Pergola a Firenze: uscii per ultimo davanti ad un pubblico di mille persone che applaudivano. In TV, qualche posa a parte, sicuramente ho avuto grande popolarità con il film Il Bello delle Donne. Al cinema, Fortapàsc di Marco Risi.

A proposito, hai avuto l'opportunità di lavorare, appunto, con Marco Risi ne L'Ultimo Padrino e Fortapàsc e con Ferzan Ozpetek nel 2010 nel film Mine Vaganti. Sono due registi che affrontano temi sociali, a livello d'inchiesta uno e a livello personale l'altro, molto forti. Che cosa li accomuna?

L'attore italiano, classe 1970, mostra una grande sincerità. L'inizio professionale è stato duro: tanti rifiuti e tanti provini non superati ma la sua forza di volontà, alla fine, ha avuto la meglio.

di Valeria Barbarossa

La precisione. Hanno una visione del film completa ancor prima di iniziare a girare. Poi certo, c'è qualche scena estemporanea, ma sono estremamente minuziosi nel portare gli attori ad essere proprio come se li immaginano. È come se limassero una matita in modo talmente scrupoloso affinché la punta sia perfetta. Mi sono trovato molto bene con entrambi.

I momenti più divertenti e quelli invece più difficili?

Di momenti divertenti ce ne sono stati tantissimi. Quando sei in tournée e trascorri molto tempo insieme, esce sempre una marea di aneddoti. I momenti più difficili invece sono stati soprattutto all'inizio. Ricordo che sono stato mandato via da più di un'agenzia perché non mi prendevano ai provini. Era decisamente scoraggiante. Per fortuna, poi, ci sono state altre occasioni.

C'è stato un ruolo che ti ha impegnato più di tutti?

Non parlerei di ruolo, piuttosto di teatro. A Siracusa, per lo spettacolo Edipo Re di Sofocle, recitavo all'aperto e sotto il sole: ti deve reggere la voce ma soprattutto il fisico! Per fortuna sono un mezzo atleta e quindi ho sopportato bene.

Che sport pratichi?

Gioco a calcio tre volte a settimana; mi alleno e faccio tornei. Poi sono cresciuto nei circoli, quindi sin da piccolo ho praticato soprattutto nuoto e tennis.

L'aspetto più bello e quello più brutto del tuo mestiere?

Il più bello è che hai la possibilità di far conoscere i grandi testi della letteratura a tante persone. Il più brutto è che è un lavoro precario.

Hai lavorato per una grande produzione cinematografica internazionale nel film The Tourist con Johnny Depp e Angelina Jolie. Che differenza c'è tra il nostro e il loro cinema?

Prima di tutto è in inglese, quindi ha una distribuzione internazionale; e poi certamente la grande differenza la fa il budget che è davvero molto alto. Sul set, poi, non c'è differenza: anche loro, che sono grandissimi attori, hanno paura, ansia, sbagliano... tolto il talento, indiscutibile e inarrivabile, poi sono come noi.

Qual è il tuo sogno?

L'ho realizzato! Porterò l'Amleto al Teatro Quirino per la prossima stagione!

ENRICO GUARNERI

IL CONSIGLIO D'EGITTO

In scena al Teatro Quirino, ci racconta qualcosa sull'Italia di oggi.

Il Consiglio d'Egitto: una delle opere più importanti di Sciascia, ma ad oggi non molto conosciuta. Perché l'avete scelta?
Anche se la sua opera più nota è Il giorno della Civetta, Il Consiglio d'Egitto ha una più forte valenza psicologica e un'interessante ambientazione storica (la storia si svolge infatti a metà '700) che volevamo portare sul palcoscenico.

Già nel '93 è stata portata a teatro da Guglielmo Ferro. In che rapporto è l'odierna rappresentazione con il precedente adattamento?
Credo molto nelle riprese da parte di certi registi di lavori già fatti decenni fa, perché un buon regista e un buon artigiano non può che migliorare con la maturazione. Si può snellire quello che si è fatto vent'anni prima, arrivando al nocciolo, ed avere così un'opera più godibile.

C'è, nella storia dell'impostura architettata da Giuseppe Vella e in quella del martirio del patriota Paolo De Blasi, un qualche riferimento all'attuale situazione italiana?
Credo che tale riferimento ci sia di massima per certi ceti sociali che pagano sempre e la pagano anche cara. Sugli individui non so. Penso che alla fine riescano sempre a farla franca o a essere appena sfiorati da quello che dovrebbe essere il giusto castigo.

Cosa c'è nel personaggio di Giuseppe Vella e nel suo fortuito incontro con l'ambasciatore Abdallah, da cui scaturisce la sua fortuna, che ti colpisce? Cosa può mostrare questo personaggio al pubblico odierno e qual è il tema che viene toccato?
La cosa che salta subito in mente è il carpe diem. Vella coglie l'attimo con grande rapidità e ha così l'opportunità di sbancare il lunario, di mangiare tre volte al giorno, di leggere libri e di dormire sulle lenzuola. La cosa che prima gli riusciva a caro prezzo, visto che doveva vivere a casa della nipote, tra cinque bambini urlanti e il di lei marito ubriacone. Poi (anche con la saltuaria rappresentazione con l'Avv. di Blasi) si sviluppa in lui questo rancore nei confronti di quelli che avevano sempre mangiato e sempre comandato. Così imbastisce questa fantastica impostura che era il Consiglio di Sicilia e poi il Consiglio D'Egitto poi, libri che volevano spiegare come la nobiltà siciliana si era impossessata dei feudi e delle terre usurpandoli alla corona. Inoltre, in tal modo Vella guadagna la simpatia della Corona, e così ha il tornaconto nel fatto che il Re gli assegna un'abbazia. C'è il tornaconto del singolo incastonato all'interno di una motivazione ben più nobile.

Paolo De Blasi, patriota, avvocato e infine martire. E' un caso che alla fine della storia sia lui a pagare per tutti?
No non è un caso perché la storia ce lo insegna e ce lo dimostra. Riferendomi ai tempi odierni, allargherei il pensiero. Oggi non c'è più la vittima al singolare, ma ci sono le vittime che spesso si incarnano nel gradino più basso della società, che va a pagare per le ruberie dei potenti.

Cosa ci vuole trasmettere Sciascia con l'ironia di fondo di questa storia?
L'ironia è insita nella penna di Sciascia. E' importante affrontare la vita, specialmente le situazioni più gravi, con una punta di ironia.

Che tono avrà invece il vostro adattamento?
Sarà ironico a larghissimi tratti e in altrettanti momenti molto poetico.

Il Consiglio d'Egitto, invenzione del Vella, come mezzo per legittimare la Corona, che quindi si basa su un grande raggiro. Siamo ancora vittime di questo inganno?
Si. È ancora così. Un giorno dopo l'altro. Ce lo dice la Tv e la Stampa. Non è un caso che la Questione lucana del petrolio. E chissà quante ce ne sono ancora di situazioni del genere, ancora nascoste. E, quando vengono fuori, ci rendiamo conto sempre dell'inganno di cui siamo stati vittime per mano di una piccola schiera di persone.

BAFFONE1930.
LO STORICO RISTORANTE BAFFONE HA CAMBIATO GESTIONE E LOOK.

Assaporate le tante varietà di pizza cotte rigorosamente nel forno a legna
e riscoprite il gusto autentico della tradizione. Vi accoglierà uno **staff con i baffi**...

Tradizione e innovazione, 80 anni di ristorazione.

RISTORANTE

CARNE
ALLA BRACE

PIZZERIA

Via Flaminia, 976 - Roma
Per info e prenotazioni:
06.333.24.28
06.303.61.537

Baffone 1930
ristorante - cucina alla brace - pizzeria
GIARDINO INTERNO

MALDIVE

Il Paradiso sulla terra

di Fabio Sieni

Ultimamente una meta che attira l'interesse dei surfisti di tutto il mondo. Le condizioni infatti sono davvero ideali e costanti nel periodo estivo. L'acqua trasparente e non scende sotto i 30°, mentre gli spot sono davvero belli e adatti ai dilettanti come ai professionisti. Non è poi desueto incontrare, mentre ci si dedica al proprio sport preferito, tartarughe, delfini e pesci di ogni genere.

Il sapore perfetto per le tue ricette cinesi.

SUPERMARKET - CENTRO
VIA CARLO ALBERTO, 10/B
00185 ROMA - ITALIA
T: +39 06.44702163

UFFICI E INGROSSO - G.R.A. 16
VIA DEL MAGGIOLINO, 70
00155 ROMA - ITALIA
T: +39 06.22772277

06.22772277 - H 9:00-19:30
WWW.XINSHI.IT

XINSHI
意大利信实集团公司
supermarket since 1988

la Bottega W
WINERY • WEDDING & EVENTS

I MIGLIORI VINI AL MIGLIOR PREZZO

ANTINORI · TENUTA SAN GUIDO · BERTANI · FALESCO · BATASIOLO · COL D'ORCIA · FRESCOBALDI · CESARI · ORNELLAIA · GAJA · MARCONI

P.ZZA VITTORIO EMANUELE II 103 / 104 - 00185 ROMA - TEL. +39 06.4453865
VIA GIUSEPPE PRINA 2 - 20154 MILANO - TEL. +39 02.39444604
WWW.LABOTTEGAW.COM

Catamarano

Vengono organizzate delle crociere e non c'è nulla di meglio per esplorare l'incredibile mare delle Maldive stando comodi e rilassati. Solitamente durano otto giorni. Se si preferisce qualcosa di diverso, c'è la possibilità di andare alla scoperta delle Maldive più nascoste. E' la crociera tra gli atolli di Baa e Raa, a nord di Malè, al di fuori delle rotte turistiche più tradizionali e lontano dalle isole resort. Si potranno così ammirare spettacolari isole disabitate, tra lagune ricche di fauna marina e spiagge deserte di sabbia bianca.

Immersioni e snorkeling

Isole ed atolli sono circondati sempre dalle barriere coralline, colorate dalla grande abbondanza di diversi tipi di coralli e affollate da una corposa fauna marina. Presso ogni villaggio è possibile trovare un centro subacqueo e, a seconda delle dimensioni dell'isola, di una o più barche utilizzate per raggiungere i punti di immersione. Ne vengono organizzate anche in notturna.

Surf e Windsurf

South Huvadhoo: è la frontiera più remota del surf, ma anche la più suggestiva ed affascinante. Si tratta di Atolli a sud delle Maldive che si raggiungono con un volo interno da Malè a Kadhedoo, poi per proseguire è necessario imbarcarsi. Inoltre, sono praticabili solo per un periodo limitato dell'anno, da febbraio ad aprile e da settembre a novembre. In alternativa, gli spot migliori della zona nord sono Lothis, Cockes, Chicken e Sultans.

Sport nei resort

E' una prerogativa dei Grandi hotel resort delle Maldive l'essere attrezzati con dei grandi campi da golf. Se si preferisce qualcosa di più movimentato, non mancano un gran numero di impianti per il tennis, il volano, calcetto e pallavolo. Non solo: quasi tutti i villaggi prevedono la possibilità di effettuare battute di pesca d'altura durante le prime luci dell'alba o durante il giorno a bordo di barche veloci.

BRASILE

DA € 546

ANDATA E RITORNO
TASSE INCLUSE

A BRACCIA APERTE
C'è posto per l'allegria.

TAP PORTUGAL
a braccia aperte

In vendita fino al 2/5/2016
Per viaggiare fino al 30/6/2016 e dal 1/9 al 30/11/2016

flytap.it

A STAR ALLIANCE MEMBER

VIVA LE MEZZE STAGIONI
TRA L'INVERNO E LA

Aeronautica Militare
Una collezione Primavera-Estate dallo stile unico e inconfondibile, che racconta e ripercorre la storia dell'aeronautica e del fascino dell'uniforme, pensata per gli appassionati di volo, per chi ama questo mondo, e per chi cerca uno sportswear innovativo e per il tempo libero da sfruttare anche in città.

Mitchumm Industries
L'immaginario è quello del dandy su un litorale d'altri tempi: informale, disinvolto e assolutamente originale. Uno spirito anticonformista, viaggiatore e avventuroso, che si contraddistingue per l'innata eleganza e per un gusto legato al mondo vintage americano, sempre rivisitato con un tocco tipicamente italiano e irriverente. Lo stimolante e continuo connubio tra innovazione e voglia di originalità, hanno portato ad un total look per un dandy moderno ed eccentrico nonostante i rimandi retrò.

Ivories
Sempre più sofisticata, sempre più calata nel suo tempo, la donna Ivories è cittadina del mondo. Ama le contaminazioni, non segue schemi prestabiliti e mescola il guardaroba con estrema disinvoltura e modernità. Vive nella metropoli in un contesto multietnico dal quale si lascia influenzare in modo del tutto personale. Il glamour più sofisticato si fonde con nuove culture dando origine a un folk moderno superchic. Si tratta di una visione trasversale dell'etnico, con riferimenti meno riconoscibili e molto più urbani.

A PRIMAVERA!

Gli ultimi freddi e i primi caldi ci consentono di intercambiare outfit invernali e outfit primaverili. Abbiamo scelto per voi quelli più eleganti e al contempo frizzanti. Date un'occhiata!

Di Miriam Spizzichino

Marco Corso

La collezione è costituita da una vasta scelta di capi fortemente femminili che rimandano alla sensualità di un romantico ballo di corteggiamento. La naturale armonia di colori, lo spirito di vivere seducente si trasformano in stampe che mixano fauna e flora nel medesimo disegno. Il mondo animale e quello floreale trovano un punto di incontro nei capi total look: così foglie di Agave sono impreziosite da texture pitonate ed il pappagallo viene riproposto, anziché nei classici colori tropicali, in stampa leopardata.

Gall Men

Il brand vuole creare una collezione che permetta a chi la indossa di elevarsi ad ogni circostanza. Ci sono basi di nero, mixate con i toni del crema, del grigio e le stampe astratte, segno distintivo del brand, che rimandano a delle sabbie mobili camouflage provenienti da terre sconosciute. La funzionalità è presente in ogni capi, maniche che spariscono con una zip, pannelli, aperture, per cambiare il look e la silhouette di ogni capo, dando la possibilità a chi lo indossa di scegliere la vestibilità più adatta all'occasione che deve affrontare.

È il best seller del marchio coreano da anni. E la quarta generazione fa faville. Noi l'abbiamo provata nella versione GT Line.

Più bella, più aggressiva, più dinamica, più potente, più lussuosa. Il segno più caratterizza la quarta generazione di Kia Sportage che arriva a sostituire un modello che da solo in quattro anni ha venduto in Italia 55.000 esemplari, raggiungendo nel solo 2015 la quota di 16.601. Sportage è la bandiera di Kia, su questo non c'è il minimo dubbio. La nuova Kia Sportage alza l'asticella e si propone come un SUV medio brillante e divertente, ma anche confortevole e pieno di glamour. Noi abbiamo provato il top di gamma, la 2.0 litri da 185 cavalli in versione GT Line AWD.

LA NUOVA SPORTAGE E UNO SPETTACOLO!

KIA

di David Di Castro - @daviddicastro11

acea energia

Con Bolletta Web
puoi dire addio
alla bolletta cartacea.

Attiva **Bolletta Web,**
sulle tue forniture di luce e gas, **per gestire le bollette**
in modo semplice, comodo e sicuro.

PUOI VINCERE
TANTI PREMI OGNI GIORNO
E UNA VACANZA MOZZAFIATO
CON IL CONCORSO BOLLETTA WOW.

Per aderire al servizio e partecipare al concorso vai su www.aceaenergia.it

Concorso valido dal 15.03.16 al 20.06.16: estrazione entro il 15.07.16.
Montepremi indicativo complessivo € 42.796,70 + IVA. - Info e regolamento su www.aceaenergia.it

Un design più sexy

Forme morbide e sinuose, muscoli sulla fiancata, frontale aggressivo e coda decisamente chic: Dal punto di vista estetico, Kia Sportage è una rivoluzione. Il nuovo design,
sviluppato dal Centro Stile europeo Kia di Francoforte, in collaborazione con gli altri centri Kia di Namyang in Corea e di Irvine in California, mette in evidenza una linea imponente, capace di esprimere sportività ed energia da qualsiasi angolazione la si osservi. Linee nette si associano a superfici morbide ed in alcuni punti la nuova Kia Sportage ricorda lo stile dei più moderni aerei da guerra. L'inconfondibile griglia a naso di tigre è più bassa e larga, così da conferire alla vettura una maggiore aggressività al frontale e una più forte sensazione di aderenza al terreno. Nella versione GT Line, davvero accattivante, si accentua maggiormente l'anima sportiva con i fari al led "ice-cubes" e alle protezioni sottoscocca. Anche la parte posteriore non lascia indifferenti: sono in questo caso linee orizzontali che ne esaltano la muscolatura ed il design; i gruppi ottici sono collegati da una striscia trasversale, mentre gli indicatori di direzione e le luci di retromarcia separate e disposte in basso regalano una grande sensazione di stabilità. Nelle versioni GT Line i doppi scarichi e le protezioni sottoscocca metallizzate aggiungono un'intonazione sportiva.

Interni chic e confortevoli

Tra i tanti pregi della nuova Sportage, da mettere in evidenza c'è certamente l'abitacolo. Sedersi all'interno della best seller coreana, significa entrare in una sorta di salotto ben arredato dove tutto è al posto giusto ed i materiali scelti sono di qualità superiore, rispetto a molti concorrenti del settore. Lo spazio per i passeggeri è aumentato ed anche le persone più alte non hanno alcuna difficoltà ad accomodarsi senza correre il rischio di sbattere la testa. I nuovi sedili possono disporre di un sistema di riscaldamento a tre stadi e di 10 regolazioni per quello di guida e 8 regolazioni per quello del passeggero, gli schienali sono regolabili su 17 posizioni (con inclinazione da 23 a 37 gradi) e il comando è stato ricollocato nella parte bassa del sedile per essere azionato più facilmente. La visibilità è nettamente migliorata rispetto al passato e raramente ci si trova in difficoltà in fase di manovra. Il volante multifunzione consente di avere tutto o quasi sotto controllo e a portata di dito, il touch screen posto nella colonna centrale è ben indirizzato e sensibile al punto giusto.

Come si guida

La nuova Kia Sportage è agile e dinamica e nella versione GT Line da 185 cavalli della nostra prova si è mostrata anche decisamente divertente. Per la verità non abbiamo avuto molte opportunità di testarla in off road, ma da quel poco che abbiamo potuto vedere, difficilmente potrete trovarvi in difficoltà laddove l'asfalto finisce. La Sportage su strada va che è una meraviglia e posizionato il sedile del guidatore alla giusta altezza, vi sembrerà di essere all'interno di una berlina di gran livello. La coppia massima di 400 Nm è disponibile già a 1.750 giri/min e la trazione integrale è davvero intelligente laddove si richiede una guida più impegnativa. Non è certamente un'auto da portare in pista ma all'occorrenza sa regalare soddisfazioni anche in progressione. Il nuovo servosterzo elettrico R-MDPS caratterizzato dal motore elettrico montato direttamente sulla cremagliera invece che sul piantone, permette alla Sportage manovre importanti, ma anche una grande precisione nell'affrontare curve strette e ravvicinate. Il cambio automatico gestisce la potenza come meglio non si potrebbe e, malgrado la presenza dei paddle al volante, non ci è mai venuto in mente di togliergli il controllo. Insomma, la nuova Kia Sportage è un SUV alla portata ed esaltante almeno quanto quelli di fascia Premium ed in alcuni frangenti ti chiedi il motivo per il quale dovresti preferirgliene uno. Considerando anche il prezzo che, nella nostra versione top di gamma, è pari a poco più di 37.000 Euro.

FIERA ROMA

20•22 MAGGIO

Supercar roma auto show

IL MONDO DELLE AUTO IN *UN* SALONE SPETTACOLO

PER TUTTI I NOSTRI LETTORI

Vai sul nostro sito sportclubonline.it
clicca sul BANNER SUPERCAR
e potrai scaricare il coupon RIDUZIONE
sul biglietto d'ingresso.
(12€ invece di 16)

ESIBIZIONI AUTO • 4x4 • MOTORSPORT • AFTERMARKET
DEMO E TEST DRIVE • CONVEGNI • ESIBIZIONI
SIMULATORI • AUTO D'EPOCA • CLUB

area tematica
ecotech mobility Mobilità e Tecnologia Ecosostenibile

con il patrocinio di
media partner
partner tecnico

www.supercarshow.it

L'AUTODIFESA UNIVERSALE

Conosciamo il CKM (Commando Krav Maga) arte marziale dedicata all'autodifesa anche in situazioni delicate.

di Marta Angelucci
foto di Marta e Flaminia Angelucci

Entriamo in contatto con una disciplina poco conosciuta, che unisce alcune caratteristiche fondamentali delle arti marziali con i principi dell'autodifesa: il Commando Krav Maga, anche detto CKM. A rispondere alle nostre domande c'è Vincenzo D'Agostino, Fondatore ed Istruttore Capo del CKM Roma, ottavo livello, docente internazionale ed allievo diretto del fondatore Moni Aizik.

Commando Krav Maga: dove nasce e cosa significa?

Il CKM nasce intorno agli anni '70, da un'idea di Moni Aizik, ai tempi Maggiore dell'esercito israeliano in riserva. È considerato un'evoluzione del Krav Maga tradizionale, che si è sviluppato invece intorno agli anni '50. Il termine Krav Maga, in israeliano, vuol dire letteralmente "combattimento a contatto", inteso in termini prettamente marzialistici; il termine Commando, che oltrepassa l'ambito militare per riferirsi a qualsiasi contesto in cui si debba essere "operativi", esprime la mentalità "engage – disengage" tipica del CKM: in casi di emergenza in cui sia impossibile rinunciare allo scontro diretto, la volontà deve sempre essere quella di farlo durare il minor tempo necessario. Entrare ed uscire, che si tratti di un disarmo, di una deviazione del colpo o di qualsiasi cosa che serva a rendere il terreno fertile per la fuga. Non si tratta di essere eroi, si tratta di salvarsi la vita.

Qual è la differenza con la disciplina Krav Maga?

La differenza principale è quella dell'evoluzione in termini biomeccanici. Le tecniche del Krav Maga tradizionale sono spesso obsolete o inadatte ad ogni fisicità, ragionando spesso sul parametro "forza contro forza". Per il CKM è importante che le tecniche siano *universali*, alla portata di tutti. Ad esempio contro un avversario armato, nel Krav tradizionale spesso si pensa a colpire, mentre nel CKM è vitale disarmare prima. Possiamo dire che il Krav Maga è una grande famiglia da cui si sono poi sviluppate discipline come il CKM, il Kapap, l'Haganà...

Hai parlato di universalità e biomeccanica. Cosa intendi esattamente?

Possono essere definiti i "segreti" del CKM: le tecniche devono essere universali nel senso che devono essere attuabili sotto stress ed in pochi secondi, da tutti gli angoli possibili, in una situazione imprevista come ad esempio un'aggressione in strada. La biomeccanica ci aiuta a testare scientificamente le nostre tecniche sotto stress, migliorando ogni volta i punti

> IL TERMINE KRAV MAGA, IN ISRAELIANO, VUOL DIRE LETTERALMENTE COMBATTIMENTO A CONTATTO...

da colpire e le *leve* su cui puntare, facendo sì che sia un sistema dinamico, in continua evoluzione. Il CKM punta ad essere fruibile in poco tempo, cercando di essere operativi da subito, anche con poca pratica; proprio perché in uno scontro diretto tutto si svolge in pochissimi istanti. Nella lotta a terra ad esempio abbiamo la "five seconds rule": quei cinque secondi sono determinanti per la tua sopravvivenza, o ti rialzi subito o diventa praticamente impossibile riprendere il controllo della situazione. È la mentalità in primis che deve cambiare: non ci si basa sull'aggressività, non si infierisce sull'avversario; è un discorso di salvaguardia di se stessi.

Quando nasce il CKM Roma e quante palestre sono aperte in Italia?

Il CKM Roma è un'Associazione sportiva dilettantistica fondata da me nel 2011 che si occupa di diffondere il CKM non solo in Italia, ma anche all'estero; operiamo ad esempio anche in America. Abbiamo 6-7 sedi attive a Roma e 15-20 sedi complessive in tutta Italia; "Roma" nel nome dell'associazione è un riferimento nazionale, non solo riferito alla capitale.

Su cosa si basa il programma CKM Kids?

Il CKM Kids è un programma che nasce specificatamente per i bambini, non è un adattamento del CKM classico. Si divide in due sottoprogrammi; antibullismo e antipedofilia. Il primo deve necessariamente essere politically correct, trovandoci nella situazione in cui lo "scontro" avviene fra due bambini: non ci sono colpi che sviluppino aggressività, ma ci si basa più che altro sul disingaggio, sul dialogo mirato ad aiutare gli altri, sviluppando una situazione di "awareness", di consapevolezza, in cui il bambino è conscio di cosa stia succedendo ed arriva preparato. Nel programma sull'antipedofilia il discorso è più complesso ed articolato, essendoci un pericolo reale e maggiore, vale a dire uno scontro fra un bambino ed un adulto: rispetto al programma precedente avremo delle tecniche studiate proprio per i bambini, insegnandogli a fuggire e proteggersi colpendo i punti vitali dell'adulto in questione (occhi, setto nasale, ...). Essendo discorsi estremamente delicati, vengono utilizzati numerosi escamotage ludici, e diventa importante il senso del gruppo e dell'aiuto reciproco.

Come si svolge l'allenamento?

Il riscaldamento iniziale, precedente alle tecniche, è fondamentale per sciogliere le articolazioni e alzare la temperatura corporea; quello del CKM è un workout specifico ed estremamente dinamici (chiamato infatti anche "Elite Combat Fitness") che punta alla rapida attivazione fisiologica (sudore, battito accelerato, ...) che riesca a simulare una situazione reale, di stress, in cui si è stanchi, ma si deve essere reattivi e veloci. Dopo lo studio e il ripasso delle tecniche, si passa alla parte finale e peculiare del CKM: gli attacchi a sorpresa. Uno alla volta si viene attaccati dagli altri allievi, avendo la possibilità di sperimentare le varie tecniche di difesa analizzate (difesa dai pugni, dagli strangolamenti, dai coltelli, dalle pistole, ...). Finire l'allenamento in questo modo aiuta a mantenere lo stato di attenzione e di allerta.

Quanti sono i livelli esistenti nel CKM?

Esistono dieci livelli (il nono e il decimo sono conferiti ad honorem, solo su chiamata diretta del fondatore Moni Aizik). I livelli acquisibili sono otto, sia per gli istruttori che per gli allievi.

TENNIS PER TUTTI

Amatori, professionisti, fruitori occasionali. Cosa può essere davvero utile.

di Fabio Sieni

Babolat JET

Creata appositamente per il tennis, si tratta di una scarpa studiata per garantire ai giocatori una maggiore velocità negli spostamenti attraverso la straordinaria leggerezza dei materiali che la compongono. Disponibile in tre modelli (Babolat JET All Court Uomo, Babolat JET All Court Donna, Babolat JET Clay Uomo) ed in altrettante colorazioni.

Wilson Blade 98

Ha un telaio tradizionale, con schema corde fitto, che da un ottimo controllo. La resa dei colpi piatti è ottima, il servizio è sicuro. Ma è un modello preferibile per uno sportivo esperto.

Nike+ Fuelband SE

Si tratta di un minicomputer integrato in un braccialetto, che svolge la funzione di raccolta dei dati nel corso di una sessione e del confronto con quelli riportati negli allenamenti precedenti. Così si possono verificare i propri progressi e tenere sotto controllo lo stato della forma fisica

Google Glass

Occhiali che danno a chi li indossa informazioni aggiuntive sulla realtà che ci circonda. Il display ad alta definizione è montato su una lente e proietta le immagini direttamente sugli occhi. Sul lato destro della montatura c'è un touchpad utile per scorrere tra i menu.

Play&Connect Blaboat

Si presenta come una comune racchetta da allenamento, ma nel manico contiene un microcomputer in grado di riconoscere ed analizzare quattro diversi dati: il tipo di colpo, gli effetti dati alla palla, l'area di impatto in cinque zone e la velocità con cui il braccio colpisce.

Bandana Nike Dri Fit

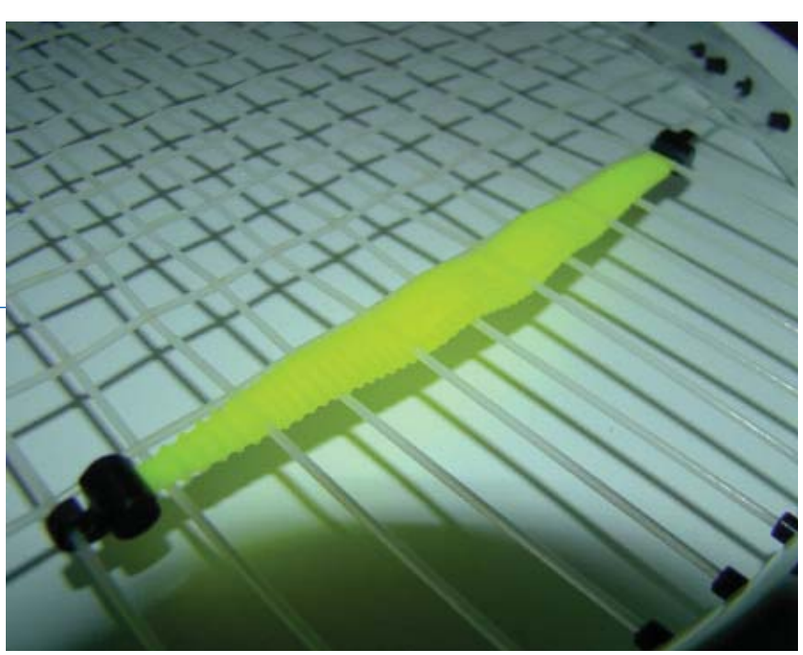
E' pensata per le gare, ma è anche la preferita dagli amatori. Grazie al tessuto Dri Fit favorisce la traspirazione e mantiene la fronte asciutta. E' possibile ordinarla in diversi colori ed è personalizzabile.

Cintura bluetooth Smart 4.0

Cintura che si posiziona sul diaframma e che monitora il ritmo cardiaco, tramite il bluetooth, direttamente sul proprio smathphone o orologio GPS.

Antivibrazione

Ne esistono di vari colori, è un elemento anche decorativo. Serve a limitare le vibrazioni della corda e, una volta applicato, il rumore è decisamente diverso: più sordo e secco, ovattato, di certo meno fastidioso.



YURI SANTOS

UN SOLO MESSAGGIO QUALITA'

È l'obiettivo di due giovani produttori, Marco Gargani e Jacopo Mancini che credono fermamente in questo artista così talentuoso e così diverso dai "prototipi" offerti dall'attuale panorama musicale. Una realtà fatta di volontà, studio e tanta passione. La loro etichetta discografica, MZK, ha il solo scopo di valorizzare e mettere gli artisti nelle condizioni migliori per esprimersi.

di Valeria Barbarossa

Incontro Yuri nella sala musicale Muziki, a Formello. Un giovane ragazzo di vent'anni, mamma italiana e papà capoverdiano. I suoi genitori si sono conosciuti in vacanza in Sardegna. È un ex rugbista con la passione innata per la musica.

Rimango ammaliata nell'ascoltare la sua voce: il timbro e la vocalità trasmettono effetti acustici profondi, intensi e raffinati. Il controllo e l'impostazione rispecchiano perfettamente il suo essere: un gigante buono... e bravo aggiungo. Alla potenza e fermezza del timbro si intersecano vocalizzi ed estensioni armonicamente controllate che danno origine ad un connubio bilanciato di sonorità e vibrazioni. Intrecci musicali che passano dalla black music, a melodie pop, ad accenni di rock accostati al reggae. Il risultato, per quanto possa sembrare incredibile, è una melodia perfettamente equilibrata. Un interprete che canta in italiano e in inglese, un autore e un chitarrista dalle ritmiche assolutamente originali e capace di mescolare, con estrema padronanza, una grande varietà di stili. Come se fosse nato cantando anziché piangendo...

Yuri come hai acquisito la tua padronanza vocale?
Lavorandoci nel tempo e facendo tanto esercizio.

Chi ti dava consigli?
Un po' ho "rubato" dagli amici ma poi ho sperimentato da autodidatta.

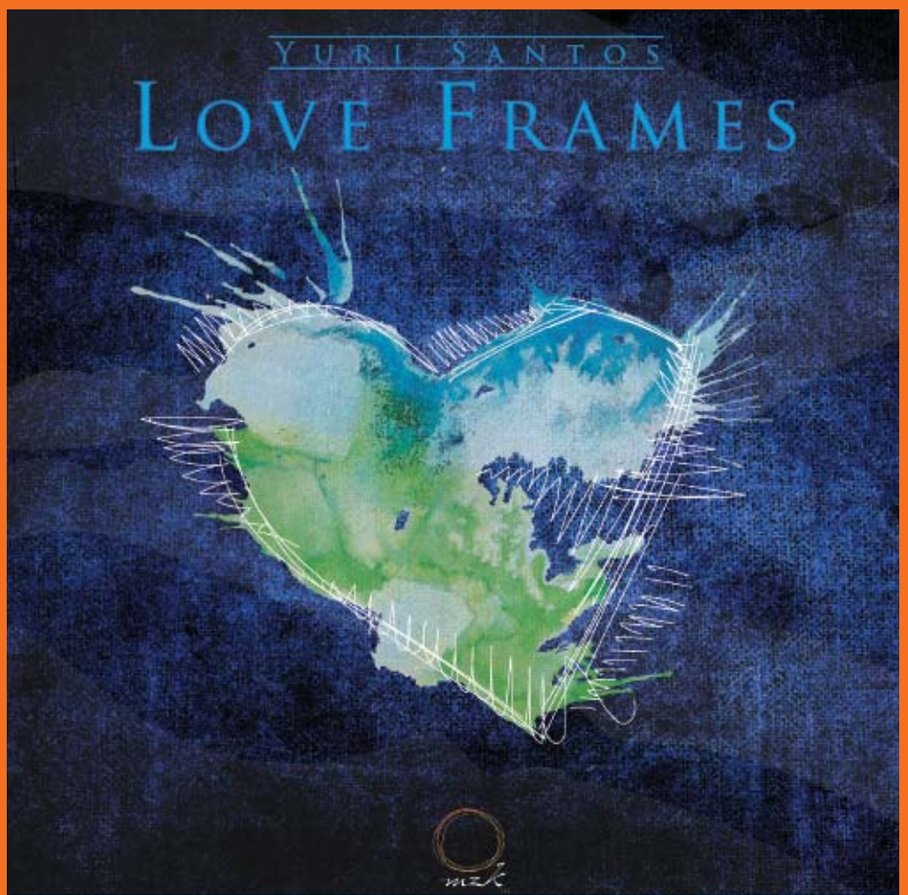
Il genere che ti piace ascoltare?
Ascolto tutto ciò che abbia un bel testo e sia una bella canzone. Se devo nominarti qualcuno però, sicuramente Steve Wonder.

Un genere in particolare che ti piace cantare?
Anche qui, ti rispondo tutto. Provo poi ad arrangiarlo dando una mia interpretazione.

Marco sei un produttore, sotto il marchio MZK. Che cosa accade in questa sala?
Muziki è la realtà dove ci troviamo ora, un'associazione culturale che mette insieme svariati musicisti. Siamo io e il mio amico Jacopo Mancini.

Come vi siete incontrati con Yuri?
È venuto un giorno qui, si è messo sul palco e abbiamo iniziato a sudare freddo quando lo abbiamo sentito. Siamo partiti con un singolo e poi l'album. L'album è stato distribuito in copia su ordinazione e a breve verrà messo su iTunes.

Perché credi in Yuri?
Perché è un effetto sorpresa ed è diverso dagli altri. Quando ti passa per le mani un talento del genere, devi coglierlo e valorizzarlo.



Dove può crescere Yuri ancora?
È un solitario. Dovrebbe, invece, condividere la sua arte con altri musicisti per confrontarsi e di conseguenza crescere. Dal punto di vista vocale dubito che si possa migliorare. È un talento innato.

Marco l'Italia è diventato un paese di cantanti. Che cosa ci vuole per emergere?
Ci vogliono persone che credono nello stesso obiettivo e, ovviamente, un po' di fortuna.

Juri dove vorresti arrivare?
Ad un pubblico ampissimo! Vorrei riempire gli stadi, le piazze... avere un grande successo insomma!

Tu sei un ex rugbista vero?
Ho giocato sette anni a Civita Castellana. Mi piaceva molto ma poi ho smesso perché mi sono dedicato allo studio musicale. Passo in questa sala molto tempo.

Che cosa hanno in comune sport e musica? Che cosa ti ha insegnato lo sport?
Che un lavoro di squadra è sempre e comunque vincente.

Andate d'accordo?
Sì perché c'è libertà di espressione.

Marco anche per te è così?
Sì, andiamo d'accordo sia professionalmente che caratterialmente. È un bell'ambiente.

Yuri credi che in Italia ci siano occasioni da sfruttare oltre ai Talent?
Sono convinto che arrivare senza passare per un Talent sia una sfida sicuramente più avvincente.

Marco?
Il Talent mostra più il prodotto che l'artista, è più per lo spettacolo. Certo, se non vai in TV, devi affrontare una promozione diversa: locali giusti, persone ben inserite... è un altro canale.

Juri so che scrivi da solo i testi. A che cosa ti ispiri?
Scrivo tutto ciò che mi passa per la mente e poi inizio a crearmi la storia. Non parlo solo di amore (Love Frames è il titolo del suo album, ndr) ma anche di odio che, spesso, è il corrispettivo dell'amore. Esprimo, poi, anche il mio disagio verso una società che ha l'abitudine di promuovere l'omologazione delle persone.

Marco come giudichi questo album?
È molto bello perché c'è il reggae, il pop, il rock... non è catalogabile vista la mescolanza di stili.

Che cosa ti auguri per Yuri?
Spero si realizzi il suo sogno, in lui credo fermamente. Se poi ci crede anche lui, qualcosa di bello e di nuovo uscirà fuori.

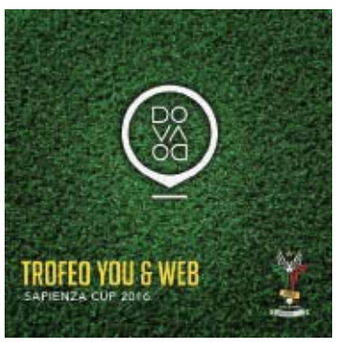
Quali sono gli "strumenti " che gli mettete a disposizione?
Nella produzione classica, l'artista investe su se stesso ma poi non è libero del suo prodotto perché la paternità appartiene all'etichetta che a quel punto trasmetterà il proprio messaggio. Noi facciamo esattamente l'opposto. Nella musica devi schierarti: sia politicamente, che socialmente... insomma, devi dare un messaggio. Noi non vogliamo imporre messaggi ma solo la qualità e mettere l'artista nelle condizioni migliori per esprimersi. Solo così il risultato potrà essere un grande prodotto.

PARTE IL SAPIENZA CUP 2016

Giovedì 7 Aprile si è ufficialmente aperta la settima edizione del SapienzaCup, il più grande torneo universitario di calcio a 5.

di Francesco Zamboni

Il torneo è stato organizzato interamente da Sapienza in Movimento, associazione studentesca, che da anni ha preso in mano tutta l'organizzazione, creando sempre delle ottime premesse. L'organizzazione è stata coordinata da Emanuela Di Martino e Immacolata Saia, studentesse dell'Università di Roma La Sapienza.
Nella giornata di giovedì si sono svolti i sorteggi per l'avvio del torneo. A presenziare all'evento, oltre ai vari sponsor, tra cui alcuni di grande rilievo, era presente il conduttore televisivo Pierluigi Pardo, ormai "presenza" fissa del torneo. Grazie a lui e a tutti i presenti l'evento è stato un successo.
Con questo torneo La Sapienza e Sapienza in Movimento vogliono creare un ambiente in cui i ragazzi dell'università possano trovare divertimento e nuove amicizie grazie allo sport.
La competizione, come ogni anno consiste in due tornei, uno maschile e uno femminile. Quello maschile quest'anno conterà ben 54 squadre, divise in 6 gironi da 9 squadre ciascuno. La competizione femminile invece sarà a girone unico a 8 squadre. I vincitori e non, potranno ricevere svariati e grandi premi messi in palio dai vari sponsor per tutto il torneo.
Il torneo si svolgerà dal 18 Aprile fino a metà Luglio, sui campi del Pro Roma, zona Largo Preneste. Campi di ultima generazione e spogliatoi ricostruiti permetteranno di svolgere al meglio il torneo.
Che la festa cominci.



nice

Il gelato che piace.

I nuovi gelati confezionati Italiani NICE sono in grado di entusiasmare gli esercenti BAR, garantendo margini di guadagno di gran lunga superiori a quelli della concorrenza.

Gli altri ingredienti per il successo:

- materie prime di alta qualità
- business ampiamente testato su Roma
- strumenti ed azioni di comunicazione per promuovere il marchio sul territorio

Contattaci per iniziare con noi la tua iniziativa orgogliosamente italiana

info@prospettivealimentari.it
commerciale@prospettivealimentari.it
Tel. 06 72 63 16 46

gelati-nice.it

SPORTING 3C E TAP PORTUGAL AIRLINES...
PADEL CHE PASSIONE!

Finalmente due campi nuovi sulla Cassia - Giustiniana e l'esordio del Circolo nella serie B

E' uno dei nuovi punti di riferimento di Roma Nord (Cassia-Giustiniana) per giocare a Padel, immersi nello splendido scenario del Parco di Veio ed oggi ha anche la sua squadra che promette di dare battaglia a tutti i circoli che incontrerà sul suo cammino. Parliamo del Circolo Sporting Cassia Country Club che da oggi - dopo la sua nota tradizione nel tennis - lancia la sfida anche al mondo del padel romano e non solo....

Sabato 2 aprile ha preso infatti il via l'edizione 2016 della coppa a squadre di serie B di Padel, che vedrà fino alla metà di giugno 56 squadre battagliarsi in giro per l'Italia per guadagnarsi l'accesso in A1 il prossimo anno.

Nel girone 4 - in cui milita il circolo - lo Sporting 3C Padel Team ha esordito alla sua prima uscita con una sonante vittoria in trasferta in casa del Flaminio, imponendosi 3 a 1, vincendo i tre doppi maschili e sfiorando l'ein plein con una convincente prova delle ragazze che alla fine hanno ceduto dopo due combattutissimi set.

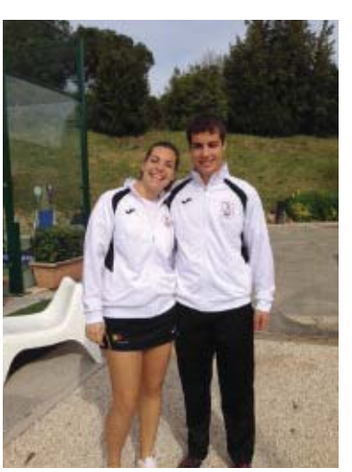
Ecco i fantastici 16 del TAP PORTUGAL 3C PADEL TEAM: Fabio Mengoni (team manager e giocatore), Luca Marchegiani, Francesco Corsi, Jacopo Nicoletti, Edoardo Nicoletti, Fabrizio Marinaro, Gianclaudio Torresi, Alex Alonso, Tommaso Evangelisti, Emanuele Sartucci, Emiliano Cerluini, Ludovica Nicoletti, Ines Belotti, Valentina Caldani, Francesca Pomponi e Marta Talarico.

La main partnership con TAP PORTUGAL vedrà il logo della compagnia aerea portoghese sulle divise ufficiali della squadra ed anche attraverso una presenza originale e "leisure oriented" sui due campi da gioco del circolo, che non passerà di certo inosservata.

Come sponsor tecnico è stato scelto l'importante marchio spagnolo JOMA, da sempre vicino a questo sport, che nasce proprio nella penisola iberica ed in grande espansione anche nel nostro paese.

Grazie all'accordo con TAP PORTUGAL, verranno organizzate fino a dicembre diverse attività e tornei nel circolo (formula sociale ed open) in cui sarà possibile anche vincere dei voli aerei per le principali destinazioni servite dal vettore aereo, quali il Portogallo, Brasile, Capo Verde e la novità degli Stati Uniti.

Restate informati....



Se hai problemi Uditivi scopri le nuove Frontiere Tecnologiche dell'Udito su:

www.uditofarm.it

Udire e Comunicare sono esigenze primarie del genere umano. Quando una persona sente male o non sente e trascura i problemi uditivi, non solo pone enormi limiti ai rapporti sociali, ma condiziona in maniera negativa la qualità della vita. Rimandare un semplice controllo, può compromettere in maniera indelebile la plasticità cerebrale e quindi anche la capacità di elaborare i suoni e le parole. I disturbi uditivi possono essere presenti alla nascita o svilupparsi in una fase successiva della vita, dovuti o ad infezioni, malattie dell'orecchio, farmaci ototossici o associati all'esposizione di rumori ambientali.

Quando la capacità di sentire è compromessa, i suoni della vita iniziano a scomparire e con essi anche la stimolazione a livello corticale, provocando notevole difficoltà nella vita quotidiana che si trasformano poi in un'alterazione del proprio equilibrio psico-fisico. Con gli apparecchi acustici, si migliora la propria capacità uditiva, si riacquista fiducia in se stessi, si ha più autonomia e si riscopre il desiderio di comunicare e sentirsi parte integrante della società.

Oggi gli apparecchi acustici sono disponibili in molti modelli, colori e stili diversi. La loro tecnologia è in costante miglioramento ed è in grado di rendere il suono sempre più chiaro e nitido. La scelta dell'apparecchio, dipende dal tipo di perdita uditiva, dalla conformazione individuale del condotto uditivo e per alcuni aspetti anche dall'esigenze estetiche personali. Tutto ciò dopo un'attenta ed accurata anamnesi e valutazione audiologica che ci consente di individuare la soluzione protesica più adatta al singolo paziente.

Oggi possiamo risolvere qualsiasi problema uditivo o con i tradizionali apparecchi acustici ad alta tecnologia oppure mediante le protesi impiantabili chirurgicamente, come gli impianti cocleari che rappresentano le nuove frontiere della lotta alla sordità. Crediamo in un mondo in cui le persone con difficoltà uditive, possano tornare a comunicare senza barriere, grazie al sostegno della tecnologia più evoluta.

Udito Farm è da sempre all'avanguardia della tecnologia audioprotesica. Siamo leader nello stabilire nuovi standard di tecnologia ed eccellenza che ci consentono di soddisfare ottimamente, le esigenze e le preferenze individuali delle persone con deficit uditivi.

Prenotati per una visita gratuita nello studio medico a te più comodo

IL LUNEDI' MATTINA della prossima settimana
Presso il Poliambulatorio Marilab Caffaro di Roma (Garbatella)
in Via Caffaro, 137, 00154 Roma - Chiamare lo **06-5134191 - 06-51600997**

IL MARTEDI' MATTINA della prossima settimana
Presso lo Studio di Cardiologia e Medicina Sportiva di Ostia (Roma)
in Via delle Gondole, 169 - 00121 Ostia (Roma) - Chiamare lo **06-44292267**

IL MARTEDI' MATTINA della prossima settimana
Presso lo Studio Associato di Odontoiatria e Prevenzione di Roma (Battistini)
in Via delle Gondole, 169 - 00121 Ostia (Roma) - Chiamare lo **06-44292267**

IL MERCOLEDI' MATTINA della prossima settimana
Presso il Poliambulatorio Marilab Center di Roma (Fonte Meravigliosa)
in Via Francesco Patrizio da Cherso, 10 00143 Roma - Chiamare lo **06-5037678**

IL GIOVEDI' MATTINA della prossima settimana
Presso lo studio Fisyolab di Acilia (Roma)
in Via Leonardo Mellano, 10 - 0125 Acilia (Roma) - Chiamare lo **06-44292267**

IL VENERDI' MATTINA della prossima settimana
Presso la Casa di Cura - Villa dei Pini (Anzio)
in Via Casale di Brocco, 19 00042 Anzio - Roma - Chiamare lo **06-44292267**

TUTTI I GIORNI della prossima settimana
Presso lo Studio Udito Farm di Roma
in Corso Trieste, 17/B - 00198 Roma - Ang. Via Nomentana - Chiamare lo **06-44292267**

TUTTI I GIORNI della prossima settimana
Presso lo Studio Udito Più di Terracina (LT)
in Via Traiano, 15 - 04019 Terracina (LT) - Chiamare lo **0773-705173**

Udito Farm®

Numero Verde **800-134987**

PADEL MSP

UN ALTRO RECORD NELLA TAPPA AL PRO ROMA E BETTINI!

Oltre 50 coppie, divise tra tutte le Categorie, si sono ritrovate sui campi da gioco nella 13.a tappa del Torneo Amatoriale Padel MSP!

Un altro record per il Circuito Amatoriale Padel MSP! Nella tappa in combinata, svolta nei due Circoli Pro Roma e Cinecittà Bettini nel weekend 2-3 aprile, oltre 50 coppie si sono ritrovate sui campi da gioco per il Torneo Amatoriale che sta sempre più divenendo il Torneo di Roma di Padel. In uno splendido weekend passato in compagnia con la voglia di stare insieme e divertirsi all'insegna dello sport del momento – il padel – si sono disputate tutte le Categorie in programma (Maschile, Femminile e Misto) con la Categoria Maschile che ha battuto ogni record, presentando al via del tabellone ben 37 coppie partecipanti!

Passando alla cronaca, la Categoria Maschile ha visto il trionfo della coppia Emanuele Provini-Emanuele Pede; nella Categoria Misto successo per Francesca Zacchini e Riccardo Rhodio mentre nella Categoria Femminile ha vinto la coppia Francesca Zacchini-Erika Ciarrocchi.

Alla conclusione del Circuito mancano ormai tre tappe, dopo le quali si svolgerà il Master finale tra i migliori classificati di ogni singola Categoria.

Un ringraziamento particolare, da parte della Delegazione Cittadina MSP Roma e del Settore Padel MSP, va ai due Circoli Pro Roma e Cinecittà Bettini per l'ospitalità nei due giorni del weekend e per il prezioso contributo per tagliare lo storico record di coppie partecipanti a una singola tappa.

Per info ed iscrizioni:
padel@msproma.it

WATER IN YOUR HANDS

MB PLAST®

Prodotti per l'irrigazione

Via Busto Arsizio n.10
00040 Pomezia Roma Italia
0039 0691250661
0039 0691625061
www.mbplast.it

#padel

COPPA GIUBILEO PADEL MSP

I PRIMI VERDETTI

Passano alla fase play off Pro Roma, RCC Tevere Remo, Flaminia Padel, 3C/MAP e Padel Italia/Flaminio. Tutto da scrivere il finale del Girone 3!

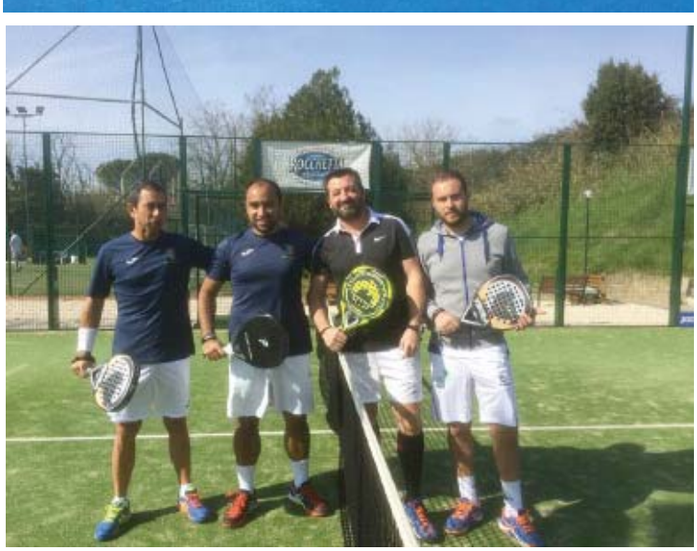
Primi verdetti nella Coppa Giubileo di Padel MSP, il trofeo amatoriale a squadre novità dell'anno della Delegazione Cittadina MSP Roma.

La Coppa Giubileo di Padel MSP prevede una prima fase a gironi e successivi play off e play out. Nei tre gironi, sono usciti i primi verdetti dai primi due gruppi: nel Girone 1 passano il turno il Pro Roma (unica squadra a punteggio pieno) e il Reale Circolo Canottieri Tevere Remo mentre nel Girone 2 accedono ai play off Flaminia Padel, 3C/MAP e Padel Italia/Flaminio, quest'ultima come una delle due miglior terze. Non finisce la coppa per Juvenia B, Eur Paddle Club e Oasi di Pace che faranno parte del tabellone play out.

Incertezza totale nel Girone 3, dove Juvenia A, Empolum e IPaddle Rieti si giocheranno fino all'ultimo minuto i primi tre posti: sarà fondamentale arrivare nelle posizioni di testa, per avere il vantaggio di giocare in casa i quarti di finale.

Ufficializzate le date delle fasi finali, che inizieranno da domenica 15 maggio fino alle finalissime previste per domenica 19 giugno.

La Coppa Giubileo di Padel MSP sta riscuotendo molto successo tra i partecipanti, nella continuazione della promozione ed amatorialità sportiva che da sempre contraddistingue la storia del MSP Italia, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni.



SONO FINALMENTE SBARCATI IN ITALIA

I BISCOTTI PIÙ FAMOSI D'AUSTRALIA!

NON PERDERE TEMPO A CERCARLI IN GIRO . . .

LI TROVI SOLO SU

WWW.TIMTAMSLAM.IT

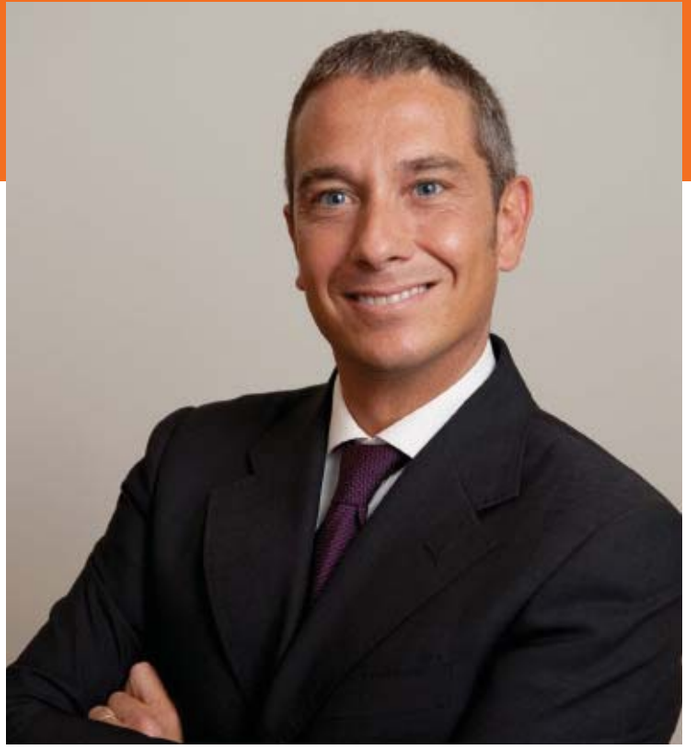
TORNEO PEZZANA
ORANGE

La storia di questo Torneo ha subito una serie di evoluzioni con il passare degli anni...
Si parte nel 2004 quando il torneo nasce esclusivamente per i circoli storici della Capitale: CC ROMA, CC LAZIO, TC PARIOLI, DUE PONTI, TEVERE REMO, ANTICO TIRO A VOLO e CT EUR.
Nel 2012 il torneo cambia volto e apre le porte anche a gruppi squadra organizzati per alzare ancora di più il livello tecnico di questo storico e prestigioso evento. Si arriva alla stagione 2015/2016 e il Futbolclub si presenta alla grande nel panorama calcistico romano grazie ad un accordo triennale tra i due colossi del calcio amatoriale capitolino ORANGE LEAGUE e TORNEO PEZZANA.....nasce così il "PEZZANA ORANGE", il Torneo Assoluti di Calcio A8 che vede la partecipazione di molti ex giocatori come Di Livio , Baronio , Marcolin , Siviglia , Franceschini, Tonetto, Del Vecchio , Artistico e non solo...

12 Squadre partecipanti:

- ORANGE FUTBOL
- DREAM TEAM LOLA
- ANTICO TIRO A VOLO
- EFFELLE FUTBOL
- RISTORANTE DA DANTE
- FLAMENGO
- UNITED
- CANARINI ROMA
- HAPPY FAMILY GRAJAU
- SPORTIMES.IT
- STUDIO GALLO
- NTC

Ad inizio Aprile è stato assegnato il primo trofeo della stagione in corso "FINAL FOUR 2016", la grande novità che ha visto la partecipazione delle prime 4 squadre classificate nella Regular Season: DREAM TEAM LOLA, EFFELLE FUTBOL, UNITED, ORANGE FUTBOL



Il Dott. Antonello Pavone

ANTIAGING

Prevenire e rallentare l'invecchiamento dei denti

di Fabio Sieni

Dott. Pavone, cos'è e come funziona l'antiaging?
Quando si parla di terapie antiaging s'intendono le terapie che si occupano di ringiovanire la bocca sia dal punto di vista estetico che funzionale. Infatti i denti possono mostrare segni di invecchiamento scurendosi, cariandosi, abradendosi e usurandosi.
Ad esempio, quando i denti si scuriscono o si accorciano per l'usura possiamo rendere il sorriso perfetto con le faccette in ceramica. Il sorriso può diventare bellissimo con le faccette in ceramica e possiamo in una massimo due sedute dare ai nostri pazienti un risultato ideale. Oggi in molti casi non serve nemmeno ridurre i denti, asportando tessuto ancora presente, come si faceva nel passato.
Si è dimostrato scientificamente in maniera inequivocabile che la tecnica delle faccette adesive è oggi molto affidabile, non si staccano e sono molto resistenti quanto un dente naturale non restaurato.
Queste ricostruzioni in ceramica possono anche essere usate per i denti posteriori dandoci la possibilità veramente di realizzare una terapia antiaging riabilitativa completa.
Perche i denti si consumano o si usurano e come ?

A Roma siamo in:
- Prati
- Eur
- Parioli
- Preneste
- Tuscolana
- Montesacro

sOloSorrisi
WWW.SOLOSORRISI.IT
800 586989

I denti si abradono sia mangiando ma soprattutto digrignando i denti, il cosidetto bruxismo.
Inoltre spesso bevande e cibi molto acidi usati in grandi quantità come il limone e le bevande gassate e zuccherate possono dissolvere la superficie del dente e facilitare l'abrasione durante il digrignamento. Questo processo di dissoluzione da acidi detto erosione avviene anche nei pazienti con acidità di stomaco e reflussi gastroesofagei; per non parlare delle persone che vomitano frequentemente per problemi psicologici legati al cibo come la bulimia.
I denti hanno una superficie molto dura detta smalto e l'interno più morbido detto dentina e quando si perde la superficie, il processo di perdita di tessuto dentale avviene 3-4 volte più velocemente; quindi l'invecchiamento avviene lentamente all'inizio e poi diventa repentino aggravandosi dopo qualche anno. Per questo è consigliabile agire prima possibile non solo per motivi estetici ma anche preventivi funzionali.
Queste ricostruzioni possono rompersi?
Con queste ricostruzioni, sostanzialemnte, si forniscono ai denti dei "caschi di protezione"estetici e funzionali che fanno ritornare i denti in dietro nel tempo e che li proteggeranno nel futuro.
Nel tempo i pazienti che hanno ricoperto i denti con queste ricostruzioni estetiche, rinforzandoli ed abbellendoli, potrebbero continuare ad usurare il sistema a causa del bruxismo. Tale processo spesso non si può fermare ma proprio per questo è importante proteggere i denti dall'inarrestabile effetto del tempo con dei caschi che si abradono al posto del dente naturale ed anche meno. Inoltre consigliamo i nostri pazienti di utilizzare delle mascherine di plastica per dormire che rilassano i muscoli e proteggono il sistema.
Che risultati ci si può aspettare?
Le terapie antiaging con le faccette permettono di far ritornare il sorriso perso ai nostri pazienti in pochissimo tempo. Il risultato finale può essere predefinito con il paziente prima di fare le cure: si preparano dei progetti digitali o sotto forma di materiali provvisori in modo che il paziente possa già vedere sullo schermo di un computer o direttamente nella sua bocca il risultato che si può raggiungere. Abbiamo a nostra disposizione delle tecniche attraverso cui riproduciamo il nuovo sorriso direttamente nella bocca del paziente con dei materiali plastici rimovibili. Come diciamo spesso ai nostri pazienti è come indossare un vestito di prova rapidamente cucito addosso che ci permette immediatamente di renderci conto dei miglioramenti che raggiungeremo con il defintivo.
Quali sono i costi?
Normalmente i costi partono dai 3-4 mila euro ad arcata, ma dipende molto dalla situazione del paziente.

2A COPPA DEI CIRCOLI DI ROMA
JUNIOR CHAMPIONS CUP

Il primo torneo capitolino dedicato ai piccoli calciatori

Parte la seconda edizione della Junior Champions Cup, la prima coppa dei circoli di Roma dedicata ai bambini di 9 e 10 anni.
Oltre al circolo ospitante (Due Ponti-Futboll 22), prenderanno parte al torneo il C.C. Aniene, il C.C. Roma, l' Antico Tiro al Volo, il C.T. delle Muse, la SVS Calcio, il Forum Sport Center, il Nuova Milva, con compagini di 20 bambini che si sfideranno con la formula del 7 vs 7. Le otto squadre saranno suddivise in due gironi di qualificazioni da cui usciranno le squadre semifinaliste e quindi le finaliste che si sfideranno per il titolo il 12 giugno. Dopo tanti tornei per i calciatori "adulti", la Junior Champions Cup è il primo evento dedicato ai più piccoli e l' idea nasce dalla consapevolezza dell' importanza di investire sulle scuole calcio all'interno delle quali possiamo trovare i campioni del futuro.

Appuntamento sabato 14 maggio alle ore 15 per il fischio d' inizio.

TORNEO PADDLE SPRING CUP

Dal 26 aprile all'8 maggio il mondo del paddle si ritrova all'Area Sporting Club (via della Mendola, 288 – Roma) per la Spring Cup –organizzata dalla Paddlemania - primo torneo open che prevede tre tabelloni e tre fasi di gioco: ad inaugurare il torneo saranno gli atleti della 3ª e 4ª categoria, che si contenderanno l'accesso alla seconda fase della Spring Cup, dove affronteranno i giocatori della 2ª categoria; i vincitori di questa seconda fase avranno accesso al tabellone finale, dove ad aspettarli ci saranno le migliori "racchette" italiane, vale a dire i giocatori della 1ª categoria. Una bella occasione quindi per chi è incuriosito da questo nuovo sport per assistere ad incontri che si preannunciano di ottimo livello.
La Spring Cup non sarà però solo il momento in cui si incroceranno i campioni italiani di paddle: il 1° maggio infatti alcuni ragazzi della Associazione Italiana Persone Down (sez. Roma) "incontreranno il paddle". L'iniziativa rientra nel progetto Paddlemania per il sociale che ha lo scopo di avvicinare al paddle anche le persone disabili.
Come scritto sul sito della FIT – Paddle, il nostro è uno sport divertente e amichevole, uno sport che può essere praticato da persone di qualsiasi età, perché non richiede movimenti aggressivi.

Praticare sport fa sempre bene: perché lo sport crea rapporti di amicizia e fa passare positivamente una parte del proprio tempo libero e permette a chiunque lo pratichi di mettersi alla prova. Spesso accade però che per le persone con disabilità, le occasioni di praticare sport siano limitate o confinate nell'ambito della "terapia" o della riabilitazione, mentre noi vogliamo dare la possibilità anche a chi è affetto da disabilità di prefiggersi degli obiettivi di miglioramento: da settembre quindi ai ragazzi della AIPD che vorranno imparare a giocare a paddle verranno offerte ogni settimana lezioni gratuite presso i campi di paddle gestiti dalla Paddlemania: i ragazzi che già hanno giocato a tennis, e sono quindi ad uno stadio più avanzato, verranno immediatamente inseriti nei corsi organizzati dalla nostra associazione, mentre gli altri verranno prima seguiti individualmente e successivamente inseriti nei corsi.

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

DUE PONTI SPORTING CLUB

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

CIRCOLIADI PARTITI!

Il 21 marzo 2016, presso il Forum Sport Center, si è tenuta la conferenza stampa che ha segnato il momento di inizio di Circoliadi. Un evento importante, in cui si è sentito sempre il più il sapore di una piccola Olimpiade.

di Fabio Sieni

Una festa dello Sport

Si apre dunque il sipario sulle Circoliadi: tanti i promotori dell'iniziativa presenti alla conferenza stampa, come i capi dei Circoli Walter Casenghi, Angelo Desidera, Emanuele e Pietro Tornaboni, o personalità del mondo dello sport come Marcello Guarducci e Stefano Battistelli, ma anche l'organizzatore che li ha uniti, Davide Troiani. Inoltre, a dare risonanza all'evento erano presenti media come Radio Globo, che ha presentato la reclama preparata per l'evento.

Rendere protagoniste le persone

"Permettere ai partecipanti di sentirsi atleti e di avere la possibilità per qualche mese di non essere un semplice socio, ma di gareggiare per una bandiera. Non agonismo nudo e crudo, ma e gare amatoriali in cui però si può sperimentare la sensazione di essere veramente protagonisti." Dichiara un entusiasta Emanuele Tornaboni. Un cambiamento di cui sentiva il bisogno da tanto tempo e che doveva arrivare.

Il Terzo Tempo

"Ci avevamo provato in passato, ma non ci eravamo riusciti." Afferma Walter Casenghi, sempre in prima linea quando si tratta di promuovere l'iniziativa. "I circoli anni fa rappresentavano un posto dove fuggire appena finito di lavorare, un aggregato di persone che credevano in certi valori. C'era il saluto, lo sfottò, i soci si chiamavano per nome. Otto grandi Circoli uniti ora possono dare un nuovo senso allo sport a Roma." Della stessa opinione Angelo Desidera: "Il Circolo deve tornare ad essere un luogo di ritrovo, dove i soci si conoscono tutti."

La piccola Olimpiade

Non c'è niente di più bello dello spirito Olimpico, e quale occasione migliore di viverlo nel proprio Circolo? "Non è stato facile organizzare" confessa Davide Troiani "abbiamo dovuto concordare tutti assieme il regolamento e il calendario, un lavoro iniziato a metà ottobre e proseguito fino ad oggi. I capi dei Circoli ci hanno messo passione ed hanno creato una squadra. E ora abbiamo gli atleti in griglia di partenza. I più agguerriti? Le donne. E lo scopo è di allargarci sempre di più negli anni a venire. "

I valori

"Ci sarà un giuramento prima delle gare." Ci dice Pietro Tornaboni "Il Forum è una delle strutture sportive più grandi al mondo. Siamo sempre stati attaccati a quello che è lo spirito e la cultura dello sport. Si tratta di valori che ci devono accompagnare nella vita quotidiana. Noi vogliamo che lo sport che viene fatto nelle nostre strutture sia quello vero, che deve iniziare a far parte della nostra quotidianità."

La competizione, l'agonismo, lo sport

"Lo sport inizia come un gioco, poi diventa agonismo puro." Dichiara Battistelli "L'Olimpiade è unica – il clima che c'è, tutti gli atleti assieme, tante discipline. Ma quando si gareggia ognuno pensa a se stesso, c'è soddisfazione a vedere che l'altro perde."
"E' importante far scendere il livello Olimpico dal podio lontano e portarlo ai soci dei circoli, è una scelta vincente." Dice invece Guarducci "La cosa più bella di un'Olimpiade è la cerimonia di partenza e quella di chiusura. Tutti gli atleti, senza distinzione di razza e religione. Alla fine c'è un grande abbraccio di livello globale."

I simboli

Sono state poi presentate le maglie che indosseranno gli atleti durante le competizioni e che avranno i colori dei diversi Circoli. Proprio come le nazionali che scendono in campo per partecipare ad una nuova Olimpiade. Infine è stato mostrato il trofeo finale, che andrà al Circolo vincitore della competizione. Una coppa che ha lasciato tutti senza fiato.

Due parole con Walter Casenghi

Cosa rappresenta per te il forum?
Rappresenta un sogno. Quando lo stavamo costruendo volevamo realizzare due cose. La prima è una struttura che colpisse all'animo le persone che vengono, che metta tutti a proprio agio. La seconda è farlo funzionare con i professionisti più bravi. Volevamo essere i migliori nella gestione e nel seguire questo circolo come fosse un atleta.
Cos'è Circoliadi in relazione a questo sogno?
Circoliadi ne è l'apice. Noi abbiamo assistito al depauperarsi dei valori dello sport. E quindi vogliamo riportare tutto ai valori che ci siamo persi. Vedere il socio più grande che aiuta il più giovane.
Per un giovane: come avvicinarsi a questa realtà?
Io da giovane sono stato insegnante di educazione fisica. Per me i

giovani sono importanti. Qui al Circolo ho inaugurato il Forum junior club, per tutti gli atleti dai 3 ai 13 anni. Gli insegniamo lo sport e i valori che porta. Ma la cosa più importante è che stiano insieme.

La prima gara

Il 3 aprile, al due ponti Sporting Club è iniziata la Circoliade, al suono dell'Inno di Mameli, con una grande sfilata delle bandiere degli 8 circoli. Staffettone 20x50, grande successo di partecipazione, ben 160 atleti al via. Vince il Villa Aurelia, a seguire Juvenia e villa York , poi Nuovo Tuscolo, Due ponti, Forum, Cassiantica e Lanciani.
A fare da padroni di casa Pietro ed Emanuele Tornaboni, presidenti del Due Ponti, che insieme a Davide Troiani hanno presentato e diretto la kermesse dei nuotatori.
Alla manifestazione hanno partecipato tutti i presidenti dei circoli e i loro direttori tecnici. Il via è stato dato da Walter Casenghi presidente del forum Sport Center, con la presenza di sportivi illustri come Marcello Guarducci e il ct della nazionale di calcio Under 21 Gigi di Biagio.

Gli impianti

Villa Aurelia Sporting Club
Il Villa Aurelia Sporting Club dal 1983, anno della sua nascita, offre ai suoi soci opportunità uniche, tanto sport e una magnifica struttura supportata da un'organizzazione professionale e competente. Corsi di ogni genere come, livello ed età, tornei sociali, feste, serate di musica e spettacolo, aiutano i soci nelle loro scelte per pasare il tempo. Può contare su palestre, piscine, campi da tennis, campi da calcio e da padel.

Nuovo Tuscolo Sporting Club
Immerso in 3000 mq di verde nel parco dei due allori, il Nuovo Tuscolo Sporting Club è il luogo ideale dove poter praticare attività sportiva in un connubio perfetto tra sport e natura. Una struttura dove la storia di un circolo prestigioso e il moderno modo di vivere e intendere lo sport si fondono.
Ha una grande varietà di offerta sportiva (tennis, calcio a 5, corsi di ogni genere per tutte le età, istruttori di sala, servizio personal trainer) e ampi spazi verdi.

Girone A

Calcio a 5

Villa york –Juvenia	16/04	10:00
Due Ponti – Lanciani	23/04	11:00
Villa York – Due Ponti	07/05	10:00
Juvenia – Lanciani	07/05	12:00
Lanciani – Villa York	14/05	11:00
Juvenia – Due Ponti	14/05	12:00

Tennis

Villa York – Lanciani	10/04	09:30
Lanciani – Due Ponti	17/04	14:00
Villa York – Juvenia	24/04	09:30
Due Ponti – Villa York	07/05	14:00
Lanciani – Juvenia	08/05	14:00
Due Ponti – Juvenia	21/05	11:00

Padel

Due Ponti – Lanciani	09/04	14:00
Juvenia – Villa York	17/04	14:00
Villa York – Lanciani	30/04 al Villa Aurelia	11:00
Due Ponti – Villa York	14/05	14:00
Juvenia – Due Ponti	07/05	14:00
Juvenia – Lanciani	14/05	14:00

Fitness

tutti i circoli presso Juvenia	15/05	10:00

Girone B

Calcio a 5

Cassia Antica – Nuovo tuscolo	09/04 al Due Ponti	11:00
Forum – Villa Aurelia	30/04	16:00
Nuovo Tuscolo – Forum	07/05	11:00
Cassia Antica – Villa Aurelia	07/05	11:00
Forum – Cassia Antica	14/05	16:00
Villa Aurelia – Nuovo Tuscolo	21/05	15:00

Tennis

Cassia Antica – Villa Aurelia	09/04 al Due Ponti	11:00
Nuovo Tuscolo – Villa Aurelia	16/04	12:00
Villa Aurelia – Forum	23/04	11:00
Nuovo Tuscolo – Cassia Antica	14/05	12:00
Forum – Nuovo Tuscolo	21/05	15:00
Forum – Cassia Antica	28/05	15:00

Padel

Forum – Villa Aurelia	23/04	15:00
Nuovo Tuscolo – Cassia Antica	30/04	12:00
Forum – Nuovo Tuscolo	07/05	15:00
Villa Aurelia – Nuovo Tuscolo	14/05	11:00
Cassia Antica – Forum	08/05 al Due Ponti	10:00
Villa Aurelia – Cassia Antica	21/05	12:00

Running

tutti i circoli presso il forum	22/05	11:00

ROMA

Circoliadi

dal 1 Aprile 2016

"Noi giuriamo che prenderemo parte alle **Circoliadi** in uno spirito di **Cavalleria** per l'**Onore** del nostro Circolo e la **Gloria** dello Sport"

Si sfideranno:

FORVM SPORT CENTER

DUE PONTI SPORTING CLUB

VILLA AURELIA SPORTING CLUB

VILLA YORK SPORTING CLUB

Juvenia

CA CASSIANICA Sporting Fitness

LANCIANI IL CLUB

NUOVO TUSCOLO SPORTING CLUB

Radio GLOBO

SPORTCLUB

idea grafica T Italiano

www.circoliadi.it

seguici su facebook

facebook.com/circoliadi

info&iscrizioni in Segreteria

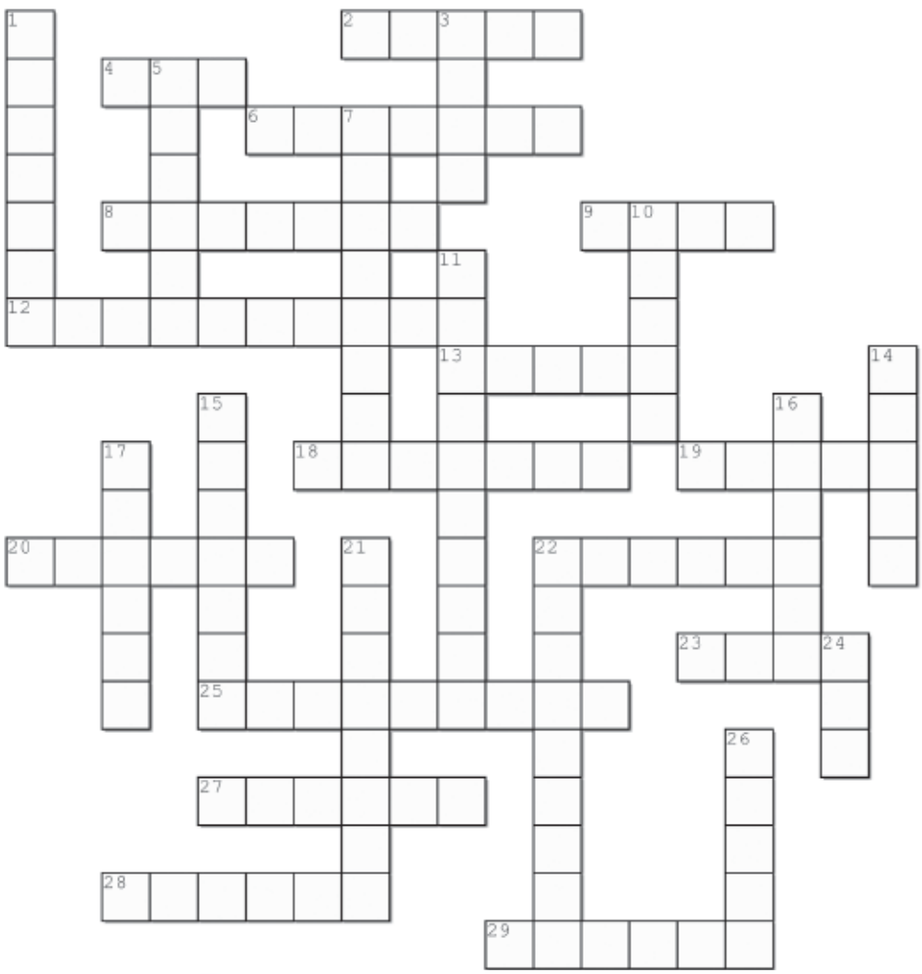
A cura di Andrea Bureca

CRUCISPORT

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

Orizzontali

2. L'evento annuale nell'NBA in cui si scelgono i nuovi maggiorenni da.. arruolare
4. Bicycle Motocross
6. Il ruolo tutto gambe e fiato di cui parlava Ligabue citando Gabriele Oriali
8. Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate ed Arti Marziali
9. La corsa..a ginocchia alte
12. A detta di Sandro Piccinini, può essere anche Classica, Morbida o Disperata
13. Quella greco-romana è una disciplina olimpica
18. Un tipo di.. Ginnastica
19. Football Club Internazionale Milano S.p.A.
20. Il terreno del Beach Volley
22. Jury campione degli anelli
23. Michael, il 'golden boy' britannico
25. Il passaggio sulla corsa, in profondità
27. La pallina..che plana
28. Nome con cui internazionalmente ci si riferisce al Calcio a 5, o al 'fùtbol sala'
29. E' spesso lungo, a cercare un movimento in profondità



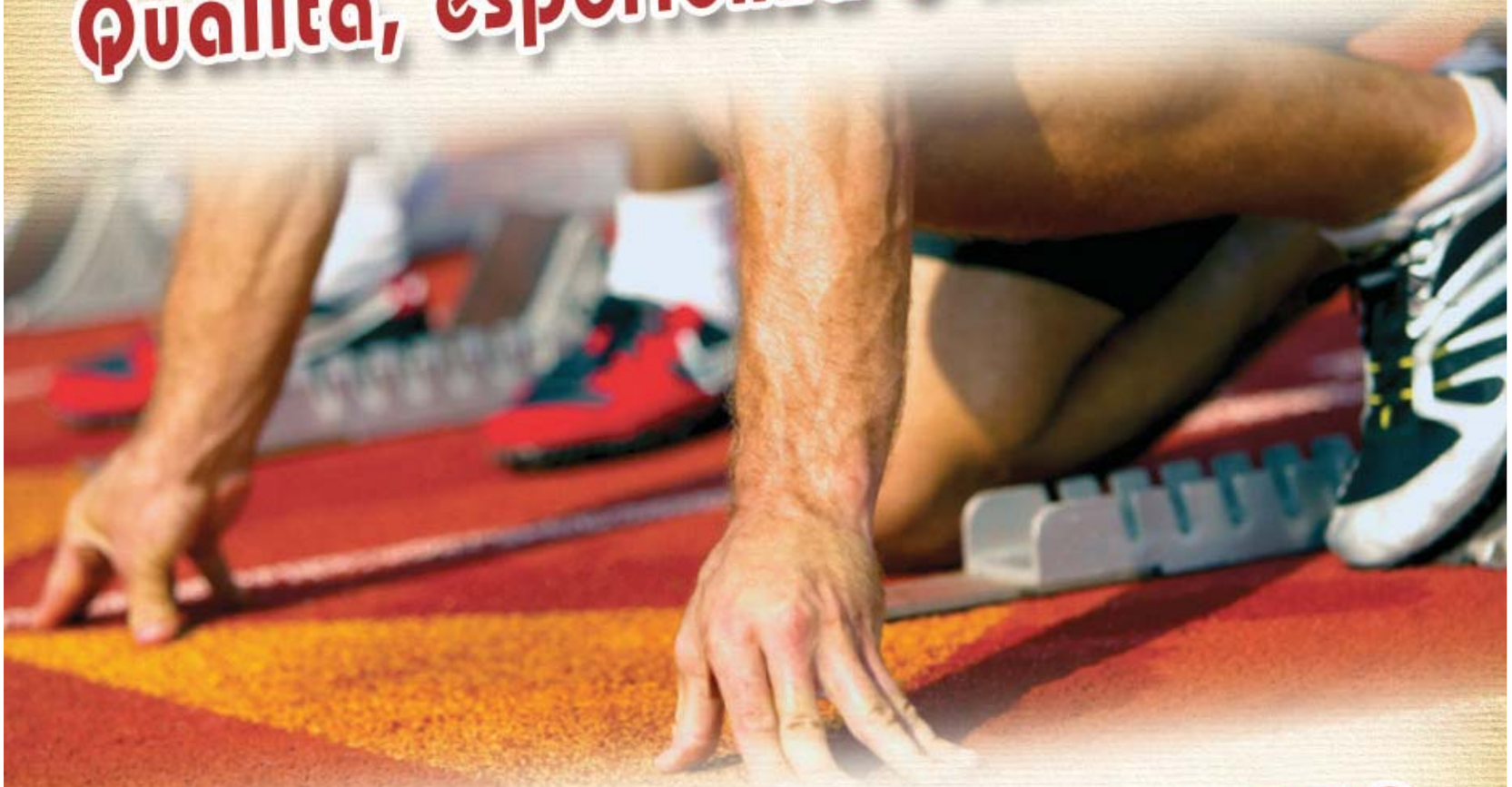
Verticali

1. Ce ne sono 9 in una partita di Baseball
3. La domenica, gioca nell' Amsterdam Arena
5. 5 goal di fila, Pokerissimo, cinquina.
7. Detto Alino, calciatore italiano dal sinistro raffinato
10. La canoa..canadese
11. Il lob della pallanuoto.. E' celebre quella 'Rossa' del film
14. Il 'carpinus betulus' ne è il simbolo sociale
15. Il compianto Hendrik Johannes, detto Pelè bianco, interprete del Calcio Totale
16. Al terzo, si è eliminati
17. L' uomo che, se schierato, gioca come ultimo dietro la difesa, ma non indossa i guantoni
21. Uno sport che alle olimpiadi è tutto al femminile, giocato sul 'diamante'
22. Il Pivot della pallanuoto
24. La massima lega dell'Hockey
26. Una disciplina del Triathlon

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

APPUNTAMENTI TEATRALI - QUIRINO

26 aprile/8 maggio

Il Consiglio d'Egitto

con **Enrico Guarneri**

di **Leonardo Sciascia**
con **Ileana Rigano, Francesca Ferro, Rosario Minardi, Vincenzo Volo, Rosario Marco Amato, Pietro Barbaro, Ciccio Abela, Gianni Fontanarosa, Antonello Capodici, Mario Fontanarosa**
scene **Salvo Manciagli**
costumi **Riccardo Cappello**
regia **Guglielmo Ferro**

10/22 maggio

Danza Macabra

con **Adriana Asti, Giorgio Ferrara, Giovanni Crippa**

di **August Strindberg**
traduzione e adattamento **Roberto Alonge**
scenografia **Marco Rossi**
costumi **Maurizio Galante**
luci **A. J. Weissbard**
suono **Hubert Westkemper**
regia **Luca Ronconi**

THE FOOD VOICE

di Chiara Capasso

Continua il nostro impegno mensile riguardo al cibo con una classifica radicalmente diversa da quella precedente. Se la prima indicava innovazione, culture diverse e voglia di provare sapori innovativi, questa qui rappresenta la tradizione, la certezza e la globalizzazione. Ecco a voi la classifica dei cinque migliori ristoranti/pub dove gustarvi un ottimo hamburger!
HAM HOLY BURGER in via Chiana 58 è sicuramente il primo nella nostra classifica! Oltre alle solite combinazioni di gusto, potrete trovare tantissimi nuovi sapori e divertirvi a modificare a vostro piacimento il panino con l'ordinazione tramite Ipad. Per finire il pasto consigliamo la buonissima torta Pan di Stelle.
FUNNY BURGER in via Metauro 33. Secondo posto per il panino che pesa esattamente un kilo! Oltre ad avere un gusto singolare ed intenso per le salse, questo hamburger è ottimo anche per dividerlo con i propri amici!
C1B0 in viale Tirreno 2. Il posto centrale della classifica è per C1B0, un locale fresco, giovanile, con possibilità di stare all'aria aperta, in veranda o al chiuso, il tutto farcito con i suoi ottimi hamburger di scottona piemontese. Non dimenticatevi però gli antipasti, che danno un tocco in più, e di prenotare!
ROADHOUSE GRILL in via Marsala 27. Si merita il nostro quarto posto questa Steakhouse completa di tutto! Una notevole varietà di antipasti, hamburger, carne di ogni tipo ed ottimi dolci. La cornice di questo menù è molto gradevole e casareccia e non stupitevi quando al vostro arrivo verrete accolti con nachos e noccioline pronti ad aspettarvi al tavolo.
THE BUN FACTORY in Piazza Monte Grappa 1. Ultimo posto disponibile a The Food Voice assegnato ad un piccolo ristorante a vetri famoso per la possibilità di aggiungere, togliere, modificare e scambiare tutti gli ingredienti del vostro panino, così da modellarlo a vostro gusto!

Vi aspettiamo sulla nostra pagina instagram: thefoodvoice

OFFICINACREATIVA

HOME DESIGN_ SETTIMI

Un laboratorio di Idee dove Design
e Soluzioni si creano intorno ai tuoi desideri

Via Flaminia Vecchia, 855 - 00191 Roma
T. +39 06 3336316
officinacreativa@icloud.com

Cadillac

YOU KNOW THE NAME.

NOW EXPERIENCE THE CARS.

Discover exceptional design, handcrafted interiors, precise handling and commanding performance.

AUTOSTEMAC

Tivoli 00010 - Via Tiburtina, 261A (km 25,500)
✆ 0774 326126
Roma 00133 - Via Serracapriola, 48 (Torre Angela usc. 17 del GRA)
✆ 06 9453400

Fuel Consumption (l / 100 km, combined) and CO2 emissions (g/km, combined): # ESCALADE 6.2L V8: 13,1 l/100 km, 302 g / km. # CTS 2.0T: 8,5 l / 100 km, 198 g / km. # ATS Coupe 2.0T: 8,3 l / 100 km, 193 g / km. # ATS Sedan 2.0T: 8,2 l / 100 km, 190 g / km.