SPORTCLUB

YOUR LIFESTYLE MAGAZINE

DICEMBRE 2020 - PHOTO CREDIT: FABIO LOVINO

FILIPPO NIGRO

LO SPORT NELLA MIA VITA

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

sportclubonline

sportclubonline

TIGER 850 SPORT

Il massimo della versatilità.
Tutto il carattere e le doti della Tiger combinate con linee che non passeranno inosservate e una naturale capacità di adattamento a tutte le esigenze di guida.

Prezzi a partire da € 11.400,00

TRIUMPH

FOR THE RIDE

TRIUMPH ROMA GRA

Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma

T. 06/94534080 - **info@triumphroma-gra.it** - **http://www.triumphroma-gra.it**

SOMMARIO

6	REGIONE LAZIO	22	TRAVEL	58	SPORT&FINANZA
8	COMUNE DI ROMA	26	MISTERI	60	MILLENNIALS
10	COVER	28	MOVING	62	CARDIOLOGIA
18	CURIOSITÀ	31	PADEL CLUB	65	BASKET CLUB
20	FOCUS SUL NATALE	54	TERRITORI		

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

Sport Club – Anno XVIII – n. 154
DICEMBRE 2020
Reg. trib. di Roma n. 591/2004
del 30-12-04

Direttore responsabile
Luigi Capasso
direttore@sportclubonline.it

Art Director
Valeria Barbarossa
redazione@sportclubonline.it

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

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

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

Fotografie
Luca d'Ambrosio

Stampa
CIERRE & GRAFICA – Roma
Finito di stampare nel mese di
DICEMBRE 2020

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

Sport Club – Free Press Italia
www.sportclubonline.it

sportclubonline sportclubonline @SPORTCLUBonline

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

Scegli solo il meglio.
Scegli Hertz.

Dalle city car, alle compatte, dalle spaziose station wagon fino alle lussuose berline, ai SUV più sportivi. Solo con Hertz puoi scegliere l'auto giusta per le tue esigenze, contando su un servizio rapido e affidabile in tutto il mondo.

Prenota il tuo viaggio su **hertz.it**

Hertz

A cura di Nicola Zingaretti – Presidente della Regione Lazio

RITORNANO A ROMA I CAMPIONATI EUROPEI DI NUOTO, MANCAVANO NELLA CAPITALE DAL 1983

Questa competizione che comprende le gare di nuoto, nuoto di fondo, tuffi, tuffi dalle grandi altezze e nuoto sincronizzato è senza dubbio un grande risultato per le romane e i romani, per l'intera città e per lo sport italiano.

L'edizione degli "European Aquatics Championship" si svolgerà a Roma dall'11 al 21 agosto del 2022, e sarà uno dei primi grandi eventi sportivi in programma, dopo questa drammatica fase che anche il mondo dello sport sta vivendo a causa dell'epidemia sanitaria. Un'occasione dunque di rilancio per la nostra città, per tutto il territorio, per l'economia e per il turismo, un momento di riscatto per il nuoto, per le maestranze e per l'intero indotto sportivo, sociale ed economico. A novembre la Regione Lazio ha approvato il protocollo d'intesa con la Federazione Italiana Nuoto, uno step importante che ci impegna e ci fa entrare nel vivo dell'organizzazione di un happening di rilievo internazionale. A dimostrazione del nostro impegno abbiamo già stanziato 3,5 milioni di euro per la realizzazione di un programma di iniziative e di manifestazioni di avvicinamento di carattere sportivo, didattico e sociale che coinvolgeranno cittadini, studenti delle scuole primarie e secondarie, associazioni di volontariato e società sportive per la migliore organizzazione di questa straordinaria kermesse. Vogliamo un coinvolgimento totale, il nostro obiettivo è quello di creare entusiasmo nei giovani e negli appassionati, ma anche nei cittadini, intorno a una manifestazione che sarà seguita in tutto il mondo e che ospiterà tantissimi campioni di uno sport praticato da milioni di persone. Questa sarà l'occasione anche per migliorare l'impiantistica sportiva, già presente nella nostra regione, facendo interventi di manutenzione e di riqualificazione. Vogliamo sostenere questo evento per la sua rilevanza nazionale e internazionale, riconoscendo la funzione centrale sociale dello sport quale strumento di aggregazione civile e di coesione, senza dimenticare che esso è anche un volano importante di promozione del turismo e dell'economia del territorio. In un'ottica di rilancio e sostegno dei molti settori penalizzati dall'emergenza generata dal Covid 19, questa manifestazione potrà mettere benzina nei motori della nostra economia. Non solo ampia visibilità nel panorama sportivo europeo, dunque, gli European Aquatics Championship saranno strumento di promozione delle bellezze del Lazio, dei luoghi storici e del patrimonio naturalistico e dei prodotti locali enogastronomici. Un'occasione che come Regione Lazio non potevamo che cogliere al volo.

ALL YOU CAN
EAT
LOVE
SCOPRI PERCHÉ TUTTI AMANO LA NOSTRA CUCINA GIAPPONESE
SU **SIAMODARUMA.COM** O INQUADRA IL **QR CODE**
Shop all you can love
DARUMASUSHI.COM
800 022 800
#darumalovers
DARUMA
CUCINA GIAPPONESE,
PASSIONE ITALIANA.

COMUNE DI ROMA

#comunediroma

A cura di Daniele Frongia
Assessore Sport, Politiche Giovanili, Grandi Eventi di Roma

RIPARTONO GLI EVENTI NELLA CAPITALE

Nonostante il duro periodo che tutti noi stiamo vivendo in questo 2020 purtroppo caratterizzato dalla pandemia da Covid19, l'organizzazione degli eventi sportivi del 2021 procede spedita nella Capitale, nella speranza e con la giusta dose di ottimismo che può farci pensare che l'anno che sta per arrivare sia migliore e veda finalmente contenuto il pericoloso virus.

Uno degli eventi più significativi del 2021 sarà sicuramente quello che vedrà la nostra città come protagonista durante gli Europei di Calcio UEFA Euro 2020: Roma sarà sede della cerimonia inaugurale e della gara iniziale del torneo, previste per l'11 giugno 2021, oltre ad altre 3 gare a seguire. Un evento che, nella sua formula originaria, prevedeva tutta una serie di iniziative e attività a corollario dell'evento sportivo. Durante l'intero mese di manifestazione, infatti, la città sarà interessata in più zone da una Fan Zone, la più grande mai realizzata in Europa, con diverse attività di intrattenimento, di food & beverage, di gioco del calcio, di musica, per poter vivere il Campionato Europeo a 360 gradi. I nostri uffici dedicati, di cui sono stato nominato dalla Sindaca Virginia Raggi Commissario Straordinario e quindi responsabile, stanno lavorando alacremente, di concerto con tutti i vari attori coinvolti, quindi innanzitutto UEFA, FIGC, Sport e Salute ma anche il local operator Filmmaster Events e tutti i vari dipartimenti coinvolti di Roma Capitale, per tenere in considerazione le possibili modifiche che potrebbero verificarsi se la pandemia non dovesse essere contenuta per la prossima estate. Sono in fase di valutazione, pertanto, diversi scenari possibili, per tutti questi verrà comunque data la possibilità di seguire al meglio e di vivere appieno gli Europei.

Altro evento di punta della nostra Amministrazione è il campionato di Formula E: la tappa italiana del prossimo anno è prevista per il 10 aprile, sono da tempo ripartite le attività e i tavoli di confronto tra istituzioni, organizzatori ed operatori. Proprio in questi giorni si è dibattuto del piano di comunicazione che interesserà inizialmente tutte le fasi preparatorie e poi lo svolgimento dell'evento con particolare attenzione al tema della mobilità, come sempre elemento fondamentale e imprescindibile per gli organizzatori di questa splendida manifestazione. Si sta procedendo spediti, inoltre, dopo due anni di stop, per la realizzazione del GP Liberazione, tappa ciclistica che si svolgerà il 25 aprile 2021, gara riservata agli Under 23 ma anche nella versione dedicata alle donne: un corsa dalla storia veramente importante, da sempre definita come il "mondiale di primavera" della categoria per via della partecipazione molto vasta e a livello internazionale. Infine occhi puntati sulla Maratona Internazionale di Roma, finalmente assegnata tramite bando pubblico, con degli introiti per Roma Capitale di circa 2 milioni di euro per i prossimi 6 anni e con degli organizzatori esperti e preparati, già dallo scorso marzo, per farci vivere un evento speciale. La corsa è programmata per il 21 marzo 2021, sono previste tante iniziative collaterali, come quelle che erano iniziate nei primi mesi del 2020, con allenamenti di gruppo di più tipologie e diversi intrattenimenti di vario genere. Ovviamente noi, come amministratori ma anche come singoli cittadini, abbiamo il forte desiderio di vedere il bicchiere mezzo pieno, di essere quindi ottimisti e pensare che ognuna di queste manifestazioni si svolga e che si faccia al massimo delle sue potenzialità; resta però la possibilità che si possa procedere a slittamenti di date, a modifiche sulle modalità e sulle attività a corollario o ad annullamenti. Il mio augurio per il 2021 è che si possa ricominciare a svolgere ogni tipo di attività sportiva, da quella amatoriale ai grandi eventi internazionali, perché vorrà dire che avremo contenuto la pandemia e che potremo tornare ad avere vite più serene e più complete.

zeus EnergyGroup

I NOSTRI OBBIETTIVI SONO I TUOI.
NON PERDERE TEMPO, NON SPRECARE ENERGIA!

I nostri risultati sono garantiti. Metti nel bilancio 2018 il risparmio energetico e scopri come usufruire di credito fiscale e altri strumenti.

Non serve cambiare operatore, basta saper analizzare come consuma il tuo centro. Noi siamo qui per questo , consulenti per la tua energia. **Richiedi una valutazione GRATUITA di monitoraggio e controllo per un mese** e e ti mostreremo come poter arrivare a risparmiare fino al 20% sulla tua spesa annuale.

LA CORSA AL RISPARMIO
INIZIA DA NOI.

Viale America 111 - 00144 Roma
Tel. 06 81153986
info@zeusenergygroup.com

zeusenergygroup.com

INTERVISTA A TUTTO CAMPO A FILIPPO NIGRO

AMORE, SUBURRA e CALCETTO...

Lo specchio dei tempi. La forza dello streaming. Filippo Nigro, una lunga carriera di successi al cinema, tante fiction in prima serata, ora diventato un mito per i più giovani, essendo uno dei volti più conosciuti di Netflix grazie al suo ruolo da protagonista nella serie Tv del colosso americano. Sport Club lo ho incontrato...

di Marco Oddino

Romano, del quartiere Trieste, hai frequentato dei circoli sportivi della Capitale?
In realtà non ho frequentato dei veri e propri "circoli sportivi" ma di sport ne ho fatto e ne faccio ancora molto. Seriamente l'atletica leggera, velocità, i 100 mt e 200mt. Ho iniziato durante le scuole medie partecipando a quelli che all'epoca si chiamavano i "Giochi della gioventù". Proprio da lì sono stato scelto da una società sportiva con la quale mi sono allenato a livello agonistico per due anni. Il tempo di capire quanto impegnativo fosse diventare un'atleta, una scelta totalizzante che non era compatibile con lo studio al liceo classico.
Ti abbiamo visto in compagnia di Giacomo Ferrara "Spadino", nel parterre del Palazzetto a vedere la Virtus. Sei appassionato di basket?
La passione per il basket mi è tornata da qualche anno, vedendo l'NBA negli Stati Uniti e così ho cominciato a frequentare il palazzetto dello sport per seguire la Virtus. Dico mi è tornata perché per un po' ne sono stato lontano ma ricordo bene che nel 1984 – avevo 14 anni - per una sorta di congiunzione astrale la Virtus che all'epoca si chiamava Banco

COVER
#cover

Roma di Valerio Bianchini divenne campione d'Italia e Campione d'Europa mentre la Roma di Liedholm diventava campione d'Italia e arrivava alla finale della coppa dei campioni, purtroppo perdendola. Insomma un'annata indimenticabile per le due squadre di Roma.
Le passioni di intere generazioni. In Amore, bugie e calcetto ci sono riferimenti autobiografici?
Ma in realtà direi di no, la storia è stata scritta da Fabio Bonifacci e non aveva riferimenti biografici miei o degli altri protagonisti. Per coincidenza posso dire però di essere sicuramente stato un assatanato di calcetto, un "calcettaro" insomma come si dice a roma, e ho giocato costantemente e con belle soddisfazioni finché le ginocchia me lo hanno consentito... In fondo il calcetto, tornei e competizioni a parte, rappresenta da generazioni lo sport facile da organizzare, un giro veloce di telefonate tra gli amici di sempre e si scende in campo.
In ACAB hai raccontato come la Polizia fronteggia gli Ultras negli stadi. Pensi che dopo questo periodo senza tifosi, il fenomeno delle curve violente possa essersi affievolito?
Purtroppo non penso, perché è un fenomeno troppo legato ad un ritardo culturale in questo settore tanto in Italia che in molti altri Paesi. Temo

che una stagione di stadi chiusi per il Covid non sia sufficiente a cambiare in certa gente il modo malato di vivere il tifo. Proprio di recente ho letto quanto è accaduto ad un giocatore del Foggia al quale hanno dato fuoco alla porta di casa mentre lui con tutta la famiglia erano all'interno perché considerato vicino alla dirigenza della squadra che è odiata dalla tifoseria quindi penso che sia un processo ancora molto arretrato, forse

“QUELLO CHE SPAVENTA ANCORA DI PIÙ È IL DOPING TRA I DILETTANTI. QUANDO LEGGI CHE IL FENOMENO DOPING DILAGA TRA I RAGAZZINI. PERCHÉ CHI COLTIVA LA PASSIONE PER UNO SPORT DOVREBBE TENERLA VIVA IN MODO SANO ANCHE QUANDO DIVENTA IL LAVORO DELLA VITA... DOVREBBERO FORSE CAMBIARE MENTALITÀ ANCHE I GENITORI E GLI ALLENATORI CERCANDO DI CAPIRE E FAR CAPIRE AI PIÙ GIOVANI IL CONCETTO DI MERITOCRAZIA...”

complice la non rigida applicazione delle leggi che pure esistono per limitarlo. Basta pensare al divieto di introdurre simboli politici all’interno degli stadi mentre io da sempre li ho visti sugli striscioni delle tifoserie.

Nella miniserie L’Ultimo rigore, hai raccontato il dramma del doping. Cosa si può dire ai nostri ragazzi per debellare questo flagello?

E’ davvero difficile esprimere a parole una raccomandazione su un tema così importante. La storia è piena di casi e di atleti molto importanti finiti nel tunnel del doping. L’ultimo Iannone, il motociclista italiano colpevole di doping al quale hanno dato 4 anni di sospensione e fa impressione pensare che si possa finire così. Ma quello che spaventa ancora di più è il doping tra i dilettanti. Quando leggi che il fenomeno doping dilaga tra i ragazzini. Perché chi coltiva la passione per uno sport dovrebbe tenerla viva in modo sano anche quando diventa il lavoro della vita, la competizione dovrebbe essere l’unico stimolo a migliorare e migliorarsi. Il doping altera chimicamente un processo che sarebbe così importante lasciare ai soli muscoli e cervello. Dovrebbero forse cambiare mentalità anche i genitori e gli allenatori cercando di capire e far capire ai più giovani il concetto di meritocrazia in campo o in pista.

SONO STATO UN “CALCETTARO” COME SI DICE A ROMA, E HO GIOCATO COSTANTEMENTE E CON BELLE SODDISFAZIONI FINCHÉ LE GINOCCHIA ME LO HANNO CONSENTITO...

Hai vinto tanti premi, anche internazionali, nella tua professione che successo paragoni alla Champions League e alla Europa League?

Diciamo che per scherzare la Champions League e l’Europa League possono corrispondere alla Palma d’oro di Cannes e alla Coppa Volpi di Venezia ma in realtà sono due premi così prestigiosi che per tanti motivi sono assolutamente intercambiabili. L’Oscar invece resta staccato, è destinato a quelle partire che fanno vincere la Coppa del mondo...

Hai vissuto il grande di successo di Suburra nel ruolo del politico Cinaglia. Interpretando la parte hai conosciuto una Roma diversa da quella in cui sei cresciuto?

Direi piuttosto che nonostante sia vissuto in una Roma diversa non ho scoperto nuovi

aspetti della mia città, quello che si vede in Suburra in fondo i romani già lo sanno purtroppo. I problemi di Roma vengono da cosi' lontano, dai tempi della roma imperiale della Suburra appunto, che non è certo solo la serie a renderci consapevoli di quanto nella capitale si intreccino la politica con la malavita e la Curia. Ormai purtroppo a noi sembra normale che a Roma convivano poteri locali e nazionali, le diverse mafie, il vaticano. Ma indubbiamente visto da fuori è qualcosa di incredibile.

Per i tuoi personaggi, pensiamo a Suburra, hai bisogno di seguire una dura preparazione fisica?

Devo essere onesto, in Suburra il mio ruolo essendo quello di un politico ha richiesto più una preparazione attoriale che non fisica ma a volte sono capitate scene parecchio impegnative Nella stagione precedente ad esempio mi si vede appeso a testa in giù a 30 metri di altezza e quello ero io davvero, non ho chiesto controfigura. In altri film invece ho dovuto seguire una preparazione fisica più intensa, penso ad ACAB dove oltre all'allenamento personale ho dovuto seguire l'addestramento con dei veri poliziotti della squadra mobile in quella che era una simulazione di scontri con le tifoserie. Venivamo caricati certamente dalle comparse ma i movimenti e la resistenza all'impatto dei corpi erano veri, e la preparazione fisica ha avuto un ruolo fondamentale.

TRIUMPH ROMA GRA

Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma

T. 06/94534080 - info@triumphroma-gra.it - http://www.triumphroma-gra.it

COVID-19

PROTEGGI TE STESSO E GLI ALTRI. ANCHE IN CASA

LAVA SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE (MINIMO 30 SECONDI)

NON TOCCARE OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

COPRI BOCCA E NASO CON GOMITO O FAZZOLETTO SE STARNUTISCI O TOSSISCI

TIENI SEMPRE **AREATE LE STANZE**

NON SCAMBIARE POSATE, BICCHIERI, PIATTI E ASCIUGAMANI CON CHI VIVE CON TE

PULISCI CON ACQUA E SAPONE E DISINFETTA SE NECESSARIO CON ACQUA E PRODOTTI A BASE DI CLORO O DI ALCOOL

CAMBIA ABITO E SCARPE QUANDO RIENTRI

EVITA DI RICEVERE OSPITI

Per saperne di più vai su **SALUTELAZIO.IT**

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

REGIONE LAZIO

10 COSE CHE NON SAI DEL Natale

Ma per quando possibile proviamo anche noi a sorridere, a sdrammatizzare il momento difficile. Spostando per un attimo l'attenzione dal "mood" che ci circonda. Per esempio, siamo sicuri di conoscere proprio tutto su questo 25 dicembre? Il giorno più santo dell'anno legato alla nascita di Gesù? Se la risposta è no, ecco per voi 10 cose che sul Natale certamente non sapete. Con tanti, tanti speciali auguri a tutti!

1 **L'Albero di Natale** - La tradizione pare venga dall'antico Egitto dove, durante il culto del Sole, si usava addobbare una piramide. L'usanza fu poi ripresa dai popoli del nord che, non disponendo di piramidi, la sostituirono con un abete. Addobbare l'albero di Natale con lucine colorate simboleggia, come nel culto del Sole, la luce della vita. Il primo albero di Natale artificiale, invece, fu creato dai tedeschi con piume d' oca, tinte di verde, nel 19° secolo, a causa di una grande deforestazione in Germania. Le luci elettriche per l'albero furono poi una invenzione di Edward Johnson, negli Stati Uniti, nel 1882.

Natale 2020. No, non sarà un Natale come gli altri, e certo ce lo ricorderemo. Tra le paure per la nostra salute, le ansie per il domani economico che ci aspetta, e la libertà personale che deve cedere il passo alle emergenze dettate da Covid, la spensieratezza, quest'anno, resterà solo ai più piccoli. Che comunque hanno il diritto di avere il loro Natale, con tanto di luci e lustrini.

di Elena Oddino

2 **Le palline colorate** - Sono legate ad una leggenda. Pare che a Betlemme un povero giocoliere si esibisse nel periodo natalizio, triste perché non aveva nulla da offrire a Gesù. Così decise di improvvisare uno spettacolo solo con le palline colorate riuscendo a far ridere il Bambinello. E le palline entrarono nella tradizione natalizia. Quanto ai colori tradizionali del Natale, sono tre: rosso come il sangue di Cristo, verde come la vita e la rinascita, oro come luce e regalità.

3 **La Cometa** - Immancabile sul presepio, perché questa è la stella che ha indicato la strada ai Re Magi verso la capanna. Bene, pare che il primo a dipingerla così sia stato Giotto, nel 1303. Giotto avrebbe visto il passaggio della cometa di Halley nel cielo due anni prima, riproducendola poi con la sua coda scintillante nei suoi capolavori, come nell'Adorazione dei Magi nel ciclo della Cappella degli Scrovegni a Padova.

4 **I regali** - la tradizione di scambiarsi doni viene dai Saturnali, festività pagana dell'antica Roma nata in onore del dio Saturno protettore delle semine, che si tenevano dal 17 al 23 dicembre. In tale periodo anche gli schiavi partecipavano ai banchetti come uomini liberi e tutti si scambiavano doni e regali.

5 **Il Panettone** - sapete da cosa deriva questa parola ? Da uno "sbaglio culinario". Si dice che una vigilia di Natale, alla corte di Ludovico il Moro, signore di Milano nel XV secolo, il cuoco ufficiale della famiglia Sforza bruciò per sbaglio il dolce. E che per recuperare la situazione Toni, lo sguattero di cucina, improvvisò un dolce con uova, uvetta e canditi, ottenendo un impasto lievitato e soffice. E l'esperimento piacque cosi tanto agli Sforza che decisero di chiamare il nuovo dolce "pan di Toni", da cui derivò poi il termine "panettone".

6 **A Cuba Natale spostato a luglio** - prima che Fidel Castro cambiasse le cose, a Cuba il Natale per decenni venne celebrato nel periodo estivo. La festa era stata infatti spostata da dicembre a luglio, per impedire che l'economia del Paese subisse rallentamenti e non fosse interrotta la raccolta della canna da zucchero che avveniva a dicembre. Ma dopo la visita a Cuba di Giovanni Paolo II nel 1998, Fidel Castro ripristinò la festa e annunciò la decisione di riportare il Natale al 25 dicembre.

7 **L'albero di Natale si mangia?** - Si! Gli aghi di pino sono da tempi remoti usati per preparare decotti, infusi e sciroppi utili contro la tosse e il mal di gola. Sono anche ricchi di vitamina C e ci si può fare un ottimo tè. Dalla corteccia dell'albero poi si ottiene un olio essenziale prezioso.

8 **L'isola** - sapete che Natale ha la sua isola? Sì, la Christmas Island esiste. E' nell'oceano Indiano, fu scoperta il 25 dicembre 1643, è abitata da quasi 600 persone e milioni di granchi rossi, che durante la stagione delle piogge si spostano in massa occupando tutta l' isola.

9 **Natale a Londra e New York** - Sapevate che l' albero di Natale di Trafalgar Square, a Londra, è donato ogni anno al popolo londinese dalla popolazione di Oslo? Sì, come ringraziamento da parte della Norvegia per l' assistenza avuta durante la seconda guerra mondiale. Mentre la Statua della Libertà di New York, fu un enorme regalo di Natale da parte dei francesi agli Usa, nel 1886, come segno di amicizia tra i due popoli. La statua di 225 tonnellate, fu trasportata su una nave e poiché non aveva un basamento, questo venne pagato dai cittadini attraverso una sottoscrizione pubblica.

10 **Le canzoni di Natale** - "Silent Night "è la canzone natalizia più registrata della storia, con oltre 733 versioni diverse dal 1978. La leggenda vuole che sia stata scritta da padre Joseph Mohr in Austria, deciso ad avere musica durante la messa anche se il suo organo si era rotto. "Bianco Natale" è invece la canzone best-seller di tutti i tempi. "White Christmas" di Bing Crosby, ha venduto oltre 50 milioni di copie in tutto il mondo dal 1942 e ancora oggi si ascolta ad ogni ricorrenza.

FOCUS
#focus

LE 15 PIÙ BELLE FRASI DI NATALE

Romantiche, spirituali, ironiche, sarcastiche, nostalgiche, sentimentali. Esiste una lunga selezione di frasi celebri sul tema del Natale, appartenenti a personaggi di ieri e di oggi, famosi e apprezzati in campi diversi. Scrittori, registi, attori, pensatori, esponenti del mondo della fede. Alcune fanno pensare, altre sorridere, altre ancora spiazzano. Ve ne proponiamo alcune tra le più originali.
Con tanti auguri a voi tutti!

di Elena Oddino

OREN ARNOLD
(ROMANZIERE E GIORNALISTA)

"Alcuni suggerimenti per un regalo di Natale. Al tuo nemico, perdono. Al tuo avversario, tolleranza.
A un amico, il tuo cuore. A un cliente, il servizio.
A tutti, la carità. A ogni bambino, un buon esempio.
A te stesso, rispetto".

BING CROSBY
(CANTANTE E ATTORE)

"Fino a quando non renderemo il Natale un'occasione per condividere i nostri buoni sentimenti, tutta la neve del Polo Nord non basterà ad imbiancarlo".

CHARLES M. SCHULZ
(FUMETTISTA CREATORE DEI PEANUTS)

"A Natale son tutti più buoni. È il prima e il dopo che mi preoccupa".

CHARLES BUKOWSKI
(POETA E SCRITTORE)

"E' Natale da fine ottobre. Le lucette si accendono sempre prima, mentre le persone sono sempre più intermittenti. Io vorrei un dicembre a luci spente e con le persone accese".

CHARLES DICKENS
(SCRITTORE)

"I ricordi, come le candele, bruciano di più nel periodo natalizio".

WOODY ALLEN
(REGISTA)

"Sai una cosa? Presto avremo un bambino". "Scherzi?". "No, avremo proprio un bambino: me l'ha detto il dottore, è sicuro. Sarà il mio regalo per Natale". "Ma a me bastava una cravatta!"

BOB HOPE
(COMICO E CANTANTE)

"La mia idea sul Natale, antica o moderna che sia, è molto semplice: amare gli altri. Pensateci un attimo, perché dobbiamo aspettare il Natale per iniziare?".

MADRE TERESA DI CALCUTTA

"E' Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano, ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare un altro, ogni volta che volgi la schiena ai principi per dare spazio alle persone, che speri con quelli che soffrono, che conosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza. E' Natale ogni volta che permetti al Signore di amare gli altri attraverso te".

STEPHEN LITTLEWORD
(SCRITTORE)

"Non importa cosa trovi sotto l'albero, ma chi trovi intorno".

MARY ELLEN CHASE
(INSEGNANTE E AUTRICE)

"Il Natale, bambini, non è una data. E' uno stato d'animo"

HARLAN MILLER
(ARTISTA E SCRITTORE)

"Vorrei poter mettere lo spirito del Natale all'interno di un barattolo e poterlo tirare fuori mese per mese, poco alla volta".

FRUTTERO E LUCENTINI
(SCENEGGIATORI, SCRITTORI)

"Disponiamoci al Natale con animo indulgente, affettuoso. I nostri denti, che troppo spesso stridono di rabbia, abbiano pace almeno in questi giorni".

BYRN ROGERS
(SAGGISTA E AUTORE)

"Il Natale è quel periodo dell'anno in cui la gente scende nel rifugio della famiglia"

PETER WILLFORTH
(AUTORE)

"Tutto è relativo a questo mondo. Chieda un po' alle oche e ai tacchini la loro opinione sul Natale!".

HENRY VAN DYKE
(POETA E SCRITTORE)

"Siete disposti a dimenticare quel che avete fatto per gli altri e a ricordare quel che gli altri hanno fatto per voi? A ignorare quel che il mondo vi deve e a pensare a ciò che voi dovete al mondo? A mettere i vostri diritti in fondo al quadro, i vostri doveri nel mezzo e la possibilità di fare un po' di più del vostro dovere in primo piano? Ad accorgervi che i vostri simili esistono come voi, e a cercare di guardare dietro i volti per vedere il cuore? A capire che probabilmente la sola ragione della vostra esistenza non è ciò che voi avrete dalla Vita, ma ciò che darete alla Vita? A non lamentarvi per come va l'universo e a cercare intorno a voi un luogo in cui potrete seminare qualche granello di Felicità? Siete disposti a fare queste cose sia pure per un giorno solo? Allora per voi Natale durerà per tutto l'anno".

Sono luoghi dove si respira una spiritualità più profonda rispetto a qualsiasi altro posto sulla Terra.

Si ringrazia travel 365

Che siano cristiani, buddhisti, induisti o dedicati a qualsiasi altro culto, chiunque entri in questi edifici lo fa portando massimo rispetto verso chi li frequenta abitualmente ma soprattutto verso coloro che, con solida fede, li hanno progettati, costruiti, abitati e, in generale, se ne prendono cura. Esistono monasteri in quasi tutti i Paesi del mondo, alcuni situati in luoghi a malapena accessibili, altri con una architettura talmente particolare da essere meta turistica oltre che di pellegrinaggio.
In questa classifica sono indicati i 15 monasteri più affascinanti sparsi per il mondo.

Osiou Grigoriou – Grecia
Religione: cristiana ortodossa

Questo monastero, dedicato a San Nicola, è costruito sul versante sud - orientale del monte Athos, in Grecia. Eretto nel XIV secolo, occupa il rango diciassettesimo della gerarchia dei monasteri della "Santa Montagna". È considerato uno dei più organizzati e rigorosi monasteri, basato sulla tradizione e sulla vita comunitaria. Dal 1990 è abitato da 70 monaci, il suo katholikon, la chiesa principale dell'edificio, fu invece costruito nel 1768 ed affrescato dai monaci Gabriele e Gregorio di Castoria.

Taktsang – Bhutan
Religione: buddhismo himalayano

È uno dei luoghi più sacri e spettacolari della religione buddhista, comprende un complesso di edifici e templi la cui costruzione ebbe inizio nel 1962. Una leggenda legata a questo monastero narra di come Padmasambhava (Guru Rinpoche, un uomo sacro) sia arrivato dal Tibet presso l'originaria grotta che ha dato vita a questo luogo sulla groppa di una tigre.

I MONASTERI PIÙ BELLI DEL MONDO

TRAVEL
#travel

Pečerska Lavra – Ucraina
Religione: chiesa ortodossa ucraina

Dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'Unesco nel 1990, questo complesso meglio conosciuto come monastero delle grotte di Kiev è un vero e proprio tempio della memoria ortodossa ucraina. Ad oggi diventato parte integrate dell'area urbana della capitale, fu eretto sul monte Berestov nei primi decenni dell'anno 1000. Distrutto diverse volte dai Mongoli e danneggiato pesantemente a seguito dell'occupazione nazista di Kiev, è in attesa di restauro. Ospita musei che espongono oggetti e simboli della cultura ucraina, presso le catacombe sono conservate le spoglie di esponenti di spicco della fede ortodossa ucraina, mummie di santi e reliquie.

Abbazia di Mont Saint-Michel – Francia
Religione: cristiana cattolica di rito romano

È una abbazia fortificata e sicuramente ne ha l'aspetto! La costruzione del sito iniziò nell'anno 966 quando la location dell'abbazia era un'isola rocciosa protetta dai predoni provenienti da terra dalle maree più alte d'Europa. La bonifica delle paludi e la costruzione di una strada rialzata nel XIX secolo hanno interrotto il flusso naturale delle acque, permettendo al limo di circondare gradualmente Mont Saint-Michel su tre lati, ma un progetto di bonifica attualmente in corso dovrebbe ripristinare l'isolamento del monastero

Alcobaça – Portogallo
Religione: cristiana cattolica

Una immensa costruzione che lascia senza fiato è quella del Monastero di Alcobaça, conosciuta come uno dei monasteri cistercensi più belli e maestosi del mondo e dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'Unesco. In stile gotico, presenta degli spazi interni davvero vasti ma nello stesso tempo semplici e quasi nudi, una scelta inusuale per lo stile architettonico a cui appartiene. La costruzione è legata ad una storia dolorosa: Dom Pedro, folle di rabbia dopo l'assassinio della moglie Inês de Castro ad opera del suocero, fece costruire una tomba sontuosa per la sua amata dopo averne fatto riesumare il corpo, averlo incoronato ed obbligato i nobili a baciarne la mano.

Rumtek – India
Religione: buddhismo tibetano

Immerso tra le colline lussureggianti e periodicamente sferzate dalle potenti piogge monsoniche dell'Himalaya, il Monastero di Rumtek è sede di monaci di tutte le età, anche ragazzi. Rumtek si presenta ai visitatori con colori vivaci e con il luccichio dell'oro, un glorioso mandala abbellisce il soffitto di un portico che conduce al tempio principale.

Taung Kalat – Birmania
Religione: buddhismo

Questo monastero si trova sulla cima del monte Popa, considerato dalla popolazione locale la dimora spirituale dei 37 "Nat" del Myanmar, ovvero gli spiriti di un culto animista molto diffuso in tutto il Paese. Il tempio, che ospita sacri altari di culto buddisti ed animisti, ha degli aspetti tutt'ora misteriosi, tra cui la data di costruzione. I visitatori saranno ripagati dei 777 passi necessari per raggiungere la sommità del monte dalla spettacolare vista che si gode dal tempio. Attenti ai vostri oggetti personali e soprattutto al cibo che portate con voi: sono presenti tantissimi macachi pronti a rubare qualsiasi cosa!

Xuánkōng Sì – Cina
Religione: buddhismo, taoismo e confucianesimo

Il monastero Xuan Kong Si è stato costruito su una parete rocciosa nei pressi del monte Heng, nella provincia di Shanxi, in Cina, circa 1400 anni fa. Sospeso a 50 metri dal suolo, fu in origine costruito senza l'aiuto dei pali in legno che oggi lo sostengono: vennero aggiunti solo in seguito in quanto si racconta che nessuno, a quel tempo, avesse il coraggio di entrarvi per paura che fosse instabile. In realtà il monastero non ha mai avuto problemi, anzi, ha superato benissimo decine di gravi eventi sismici, tra cui il più mortale terremoto registrato nella storia avvenuto nel 1556 dove morirono circa 830.000 persone.

Sumela – Turchia
Religione: chiesa ortodossa

Un altro santuario sospeso su una scogliera è il Monastero di Sumela, nella provincia turca di Trabzon (Trebisonda agli antichi greci e bizantini). La sua costruzione è risalente all'anno 386. Secondo la leggenda un paio di preti, in cammino verso est da Atene, vedendo la ripida scogliera che domina la valle Altindere, hanno pensato che sarebbe stato un buon posto per realizzare un monastero. Una scelta quantomeno stravagante! Tuttavia, questa decisione ha assicurato all'edificio una protezione "naturale".

Santa Caterina – Egitto
Religione: cristiana ortodossa

Uno dei più antichi monasteri cristiani in Egitto, se non del mondo, è il Monastero di Santa Caterina, situato nei pressi del monte Sinai. È proprio su questo terreno sassoso che sono cresciute le radici del monachesimo. Oggi le sue mura, costruite dall'imperatore bizantino Giustiniano nel VI secolo, sono ancora formidabili e in ottimo stato. Devono infatti custodire la seconda più grande raccolta di codici e manoscritti del mondo, seconda solo alla Biblioteca Apostolica Vaticana. In essa sono raccolti circa 4.500 volumi in svariate lingue antiche tra cui greco, copto, arabo, armeno, ebraico, georgiano e siriaco e, tra questi, è presente anche la più antica Bibbia conservata, risalente al IV secolo. Numerose sono anche le opere d'arte uniche custodite qui: mosaici, paramenti religiosi, calici, reliquiari e circa 2.000 icone bizantine risalenti al V e VI secolo realizzate con la tecnica dell'encausto.

Skellig Michael – Irlanda
Religione: cristiana

Skellig Michael è una inospitale isola rocciosa situata 17 chilometri al largo della costa della contea di Kerry, Irlanda, ed ospita u no dei più antichi e famosi monasteri d'Irlanda, tanto straordinario quanto poco accessibile. Costruito nel 588 e divenuto Patrimonio dell'umanitàprotetto dall'Unesco nel 1996, è un monastero spartano e spoglio, che ospitava non più di una dozzina di monaci che sceglievano di vivere qui privandosi di ogni comodità e in un ambiente assolutamente avverso. Immagine dell' ascetismo e della vita rigorosa, è formato da piccole celle circolari (clochans) fatte di pietra viva asciutta incastrata. Esse sono costruite praticamente sulla sommità di scogliere a picco sul mare alte circa 60 metri.

Khor Virap – Armenia
Religione: chiesa apostolica armena

Il Monastero si trova nei pressi del Monte Ararat e, nel territorio armeno, è il posto più vicino ed adatto per osservare o fare delle foto alla montagna biblica. L'edificio riveste una importanza fondamentale nel culto del fondatore del cristianesimo in Armenia, Gregorio l'Illuminatore. Curiosità: La leggenda narra che Il re pagano Tiridate III imprigionò in un pozzo per 12 anni il Santo, con l'accusa di aver professato e diffuso il cristianesimo (khor virap significa appunto "pozzo profondo"). San Gregorio fu liberato per ordine della sorella del re Khosrovidukht per guarire il sovrano dalla licantropia, malattia in cui era caduto a seguito del rifiuto della vergine cristiana Hripsime di sposarlo. Il sovrano gli fu talmente grato che si convertì al cristianesimo e San Gregorio iniziò a costruire chiese sopra i templi pagani e ad insegnare la propria dottrina. Presso il monastero è possibile visitare il pozzo, profondo 6-7 metri, sopra il quale è stato costruita la Chiesa.

Palchor – Tibet
Religione: buddhismo tibetano

Il ruolo di questo monastero è unico nel buddismo tibetano, in quanto ne rappresenta contemporaneamente tutte e tre le sette: Gelugpa, Sakkyapa e Bhuton. Ha origine nel 1418 e, durante il suo periodo d'oro, ospitava tra le sue mura non solo un migliaio di monaci ma addirittura un'intera cittadina. Delle numerose costruzioni sono sopravvissute alcuni edifici, all'interno dei quali si possono ammirare le statue laccate di 84 santi e una superba collezione di 15 mandala murali.

Abbazia di Glastonbury – Inghilterra
Religione: cristiana

Le rovine di questa antica abbazia nascondono i resti mortali di numerosi re sassoni, tra i quali, si racconta, si trovano anche re Artù e la moglie Ginevra. Curiosità: la leggenda narra, infatti, che proprio re Artù dormisse sotto i pinnacoli dell'abbazia con i suoi altrettanto famosi cavalieri. Il luogo è inoltre conosciuto anche per il "biancospino di Glastonbury", che fiorisce sia a maggio che a Natale: secondo la leggenda questo arbusto sarebbe spuntato dal bastone di Giuseppe d'Arimatea che, sempre secondo la leggenda, sarebbe il fondatore dell'abbazia, arrivato qui nel 60 d.C. circa per convertire i Britanni al cristianesimo.

Metéora – Grecia
Religione: chiesa ortodossa greca

Metéora significa, in greco, "sospeso in aria": questo è uno dei più grandi e importanti complessi di monasteri ortodossi orientali in Grecia, secondo solo al Monte Athos.
I monasteri si trovano su caratteristiche colonne di arenaria, vere e proprie torri naturali di roccia sospese in aria. Dei ventiquattro monasteri, edificati con enormi sacrifici, solo sei sono ancora abitati e recuperati dopo anni di abbandono.
Patrimonio dell'umanità dell'Unesco, questi monasteri rappresentano una realizzazione artistica ed architettonica unica, nonché un luogo di ritiro, di meditazione e di preghiera. In passato si potevano raggiungere i monasteri solo attraverso precarie strade, con scale a pioli o con sistemi a carrucola, ad oggi invece sono presenti più moderne scale in muratura o scavate nella roccia. Una volta giunti in vetta, è possibile godere dell'atmosfera che regna in questo spettacolare luogo, immerso in una natura imperiosa, fatta di mistica sacralità.

5 TESORI NASCOSTI MAI TROVATI...

Chi nella propria vita guardando dei film d'avventura o seguendo le imprese dei bucanieri nei mari non ha viaggiato con la fantasia e ha sognato, immaginato e sperato di trovarsi al loro posto nella scoperta di splendidi tesori, di riuscire in un'impresa che mai nessuno prima di allora aveva portato a termine? Tuttavia non è un'impresa così semplice, spesso le ricerche sono lunghe e del tutto infruttuose e molti degli splendidi tesori del mondo sono proprio destinati a rimanere nel luogo dove i lori proprietari li hanno lasciati. Sono molti i tesori che non hanno mai visto la luce del sole... Se volessimo elencare almeno cinque di queste meraviglie mai trovate... ecco da dove potremmo iniziare!

Si ringrazia Travel 365

IL TESORO DEI CAVALIERI TEMPLARI

Ultimamente ne abbiamo molto sentito parlare a seguito dei vari libri pubblicati sull'argomento e I successivi adattamenti cinematografici, primo tra tutti "Il Codice Da Vinci". L'ordine dei cavalieri Templari venne formato nel 1114 d.C. e si dice che nel corso del tempo fino alla loro scomparsa nel XIV secolo abbiano accumulato delle enormi ricchezze che non sono mai state ritrovate. Molte sono le leggende che ruotano attorno alla figura di questo misterioso ordine; in particolar modo si narra che i Templari avessero trovato il Santo Graal, o Sangral, e che lo avessero portato in Scozia durante la soppressione dell'ordine nel 1304 e che ancora li si troverebbe sepolto nella Cappella di Rosslyn.

IL TESORO DI CAPITAN KIDD

I tesori nascosti dei pirati sono probabilmente i più affascinanti tra tutti. Il più grande tesoro pare sia quello del pirata più famoso di sempre: il Capitano Kidd. Era un navigatore scozzese che accumulò una fortuna incredibile. In seguito al suo arresto una parte dei suoi averi venne ritrovata a Gardener's Island (New York), ma la maggior parte del suo oro pare sia ancora da qualche parte nel Connecticut.Più volte nella storia sono state ritrovate fantomatiche mappe del tesoro, ma nessuno è mai riuscito a mettere le mani sull'oro di Kidd.

IL TESORO DI LEON TRABUCO

Leon Trabuco, milionario del New Mexico nei primi anni Trenta era convito di poter sfruttare la depressione americana per poter aumentare la sua fortuna. Dopo aver fuso monete e oro facendone lingotti ingaggiò un pilota di nome Red Moiser per fare dei giri di perlustrazione sul deserto del New Mexico al fine di seppellire il suo tesoro. Si narra che l'aviatore effettuò 16 voli in ognuno dei quali trasportò una tonnellata d'oro per volta. Il cercatore d'oro Ed Foster cercò per ben 35 anni il tesoro di Trabuco nel deserto di Farmigton dove ritenne di aver trovato la pista di atterraggio utilizzata da Moiser ma il tesoro rimane ancora da trovare.

LA CAMERA D'AMBRA

Venne terminata nel 1770 nel Palazzo d'Estate di Zarskoe Selo. Si tratta di una piccola camera interamente ricoperta da pannelli d'ambra creata per Federico I di Prussia e poi donata a Pietro il Grande di Russia. Nel corso della Seconda Guerra mondiale, durante l'attacco tedesco, si cercò di spostare la camera ma a seguito della fragilità dell'ambra si tento di coprirla con la carta da parati: l'impresa fu vana, la camera scomparve e le notizie circa la sua fine sono scarse e frammentarie. Una replica è contenuta nel Palazzo di Caterina in Russia.

IL TESORO DEI FARAONI

Sappiamo che gli Egizi furono una delle civiltà più ricche del passato; basti solo pensare a tutti i tesori ritrovati nelle tombe dei faraoni, primo fra tutti quello di Tutankhamon. La tomba, quando venne scoperta, donò tesori inestimabili, per la cui classificazione vennero impiegati anni.Nonostante queste numerose scoperte la maggior parte delle tombe ritrovate erano completamente vuote a causa dei saccheggi dei tombaioli. Si tratta di tesori destinati a non essere mai ritrovati.

ESISTONO TESORI NASCOSTI IN ITALIA?

Diverse leggende narrano di grandi quantità di oro e gioielli disseminati tra le lande del bel paese. Secondo tali miti, esisterebbero diversi tesori nascosti di inestimabile valore, eccone alcuni:

IL TESORO DEL SANTUARIO DEL SS CROCIFISSO A TREIA

Nel piccola località in prossimità di Macerata si trova una chiesa in cui pare furono accumulate grandissime ricchezze. Secondo la leggenda tali ricchezze vennero inghiottite dal terreno a seguito di un terribile terremoto. Nonostante anni di scavi, nessuno è mai riuscito a trovare l'oro.

IL CAVALLO D'ORO NEL CASTELLO DI NOVARA

Secondo il mito, venne nascosto nelle segrete del castello la statua di un cavallo in oro massiccio realizzata dal maestro Leonardo da Vinci. Per poter impadronirsi della statua bisogna percorrere una lunga galleria che attraversa tutta la città, ma sfortunatamente nessuno ha mai scoperto l'accesso a tale galleria.

IL DIAMANTE DEL PALAZZO IN CORSO ERCOLE I A FERRARA

Pare che una delle decorazioni piramidali che caratterizzano la facciata del palazzo contenga un vero diamante, nascosto da Ercole I d'Este. Secondo la leggenda, l'unica persona a conoscere il segreto della posizione del diamante era il capomastro che realizzò l'opera edile, al quale vennero cavati gli occhi e tagliata la lingua.

UNA GRANDE VOGLIA DI TORNARE A CORRERE!

Il running è un fenomeno in crescita esponenziale e capace di intercettare tutti gli strati sociali. Ne abbiamo parlato con Fabio Pagliara, pensatore sportivo e segretario generale della Federazione Italiana di Atletica Leggera, ecco cosa ha raccontato a Sport Club.

runcard

"In questi 6 anni ho cercato di dare il massimo per un'atletica sempre più di tutti e per tutti. Non solo dei campioni, non solo di chi corre in pista, ma anche degli appassionati, dei runner, delle famiglie, dei giovani. Credo che i 'pilastri' per fare questo siano il running e il benessere, uniti alla promozione dello sport in ambiente urbano e alla trasformazione delle città attraversò l'attività sportiva, insieme all'utilizzo della tecnologia e a impegnarsi sulla ricerca e innovazione. Nella consapevolezza che lo sport sia un'esigenza sociale e un acceleratore di benessere. La pandemia lo ha reso evidente a tutti: stiamo male se non ne facciamo sport. Senza dimenticare che lo sport è importante per la salute, la società, la cultura, l'economia, l'educazione".

MOVING
#moving

Runcard continua a crescere

Runcard è stata un'idea coraggiosa forse visionaria. Rimettere al centro del running la federazione con l'idea di creare una grande community dei runner. Negli ultimi mesi si è rinnovata con una nuova piattaforma online e una nuova app, sempre più interattiva e stimolante. In fondo il 51% degli italiani corre almeno una volta al mese, il running è il vero "partito di maggioranza" italiano. Ma sono tanti i progetti che con passione abbiamo portato avanti, come il lavoro sulle sportcity, cioè sulla riappropriazione degli spazi urbani, nella convinzione che la tutela della salute e delle persone passi anche per la promozione nell'attività fisica all'aria aperta. Green economy, wellness, smart city sono temi che mi vedono in prima fila, e che oggi trovano l'atletica italiana protagonista della discussione pubblica.
Lo dico da anni: il running si sposterà sempre più dalle strade ai parchi, nelle grandi città si correrà sempre meno sull'asfalto e sempre più nel verde. Ed è una buona notizia: significa riappropriarsi degli spazi urbani, trasformarli in spazi di condivisione, salute, felicità. Significa meno stress per le città, e la possibilità di creare eventi sportivi semplici, sostenibili, green.

RunTV

Il mondo sta cambiando in fretta, e l'atletica deve essere capofila nel cambiamento. È cambiato anche il modo di comunicare, che è sempre più verticale. Scompaiono gli intermediari, e gli utenti diventano anche creatori di contenuti. Per questo negli ultimi mesi ho lanciato un progetto a cui tengo molto: la runTV, una piattaforma digitale e verticale, visibile in ogni momento su tutti i device.

Maratona, sinonimo di ricchezza e sviluppo turistico

Una cosa su cui il running deve ancora lavorare è nel rapporto tra FIDAL, organizzatori e amministratori pubblici. Una grande maratona crea PIL e indotto economico sul territorio, porta ricchezza e sviluppo turistico: un supporto vero dei comuni e delle regioni è nel loro interesse. Senza contare la "reputation", ovvero il prestigio. Basta pensare a New York, Valencia Boston, Parigi, Berlino… tutte le grandi città organizzano una grande maratona e ne traggono beneficio in termini di popolarità e reputazione. È un gioco in cui vincono tutte le parti in causa, e per questo organizzatori e amministratori pubblici possono essere solo grandi alleati.

Il manifesto 'Sportivi - l'Italia che si muove'

Insieme a Mauro Berruto, ex coach della Nazionale maschile di pallavolo, ci siamo trovati a immaginare la rinascita dello sport dopo la pandemia, trovando subito una casa nella piattaforma culturale Cultura Italiae. 'Sportivi - l'Italia che si muove' non è una richiesta di fondi o di riapertura degli impianti, ma un invito ad afferrare le opportunità che anche una crisi profonda come quella che sta vivendo lo sport italiano in questa pandemia, può offrire. Senza lamentarsi, ma cercando di reagire e costruire. È un invito a ridisegnare il sistema, a fare ragionamenti più alti, a prendere atto del significato sociale dello sport.
Il manifesto avanza tredici proposte concrete, partendo dal presupposto che "il mondo dello sport è consapevole del momento di grande difficoltà che il nostro paese sta vivendo e ha strenuamente dimostrato il proprio senso di responsabilità attraverso la capacità di seguire le regole, di tutelare la propria e l'altrui salute, di fare squadra, di lavorare per obiettivi".
Siamo quasi a 15mila firme in pochi giorni, raccogliendo adesioni trasversali, da Massimiliano Allegri ad Adriano Panatta, da Livio Berruti a Sara Simeoni, da Filippo Tortu a Margherita Granbassi, da Tania Cagnotto ad Andrea Abodi e Luigi De Siervo.

DUE PONTI
SPORTING CLUB

DUE PONTI
SPORTING CLUB

LA NOSTRA PALESTRA
A CIELO APERTO

TANTO SPORT PER TUTTI!

VIENI AD ALLENARTI CON NOI IN SICUREZZA

SCOPRI LA NOSTRA PROMO DI NATALE
www.duepontisportingclub.it

MIZUNO
HEAD
BMW Roma
pharmaguida
sara TI ASSICURA

PADELCLUB

DICEMBRE 2020

PAQUITO NAVARRO
"EL HURACÁN DE SEVILLA"

IN COLLABORAZIONE CON
IL BLOG DEL PADEL
MR PADEL PADDLE

A cura di Gianfranco Nirdaci – Presidente Italiano Comitato Padel

L'ANNO CHE VERRA'...

Intanto inizio col dire che tutte le volte che scrivo qualcosa per questo giornale mi ricordo quanto l'impegno di chi lo porta avanti sia stato importante soprattutto all'inizio di questa avventura, quando di Paddle..lo chiamavamo così, ne parlavamo in pochi e questi pochi sognavano qualcosa che poi è stato addirittura migliore. Mi rimane quindi facile ringraziarvi perché tutte le volte che mi ospitate la mente va indietro a quello che siamo riusciti a fare tutti insieme. Oggi siamo alla vigilia di qualcosa di veramente importante è un po' l'anno zero, di nuovo un anno zero per mille motivi, per quello che sta succedendo nel mondo in particolare nel nostro paese e soprattutto perché la federazione ha pubblicamente dato il via a un'operazione che vedrà le regioni sempre più coinvolte, i comitati regionali sempre più presenti per manifestare tutte le necessità che di volta in volta i circoli associati e gli atleti manifesteranno. Comprenderete quanto io sia felice di tutto questo perché è stata a una mia richiesta che il Presidente Angelo Binaghi ha immediatamente recepito come ha sempre recepito tutto quello che ho trasmesso e che era quello che il movimento mi chiedeva. Nei prossimi giorni presenterò un programma abbastanza ambizioso perciò che riguarda l'attività nazionale ed entro la fine dell'anno saprò darvi tutte le novità che caratterizzeranno questo percorso, questo grazie anche all'ufficio organizzativo della FIT che è davvero una garanzia di assoluta efficienza. L'intervento sulla riduzione del costo del tesseramento, la sempre più costante attenzione dell'istituto di formazione Lombardi per i corsi e la crescita dell'attività che mi sta particolarmente a cuore e cioè il Padel in carrozzina ci fanno stare tranquilli su quello che sarà il futuro di questo meraviglioso sport. Un altro ringraziamento lo devo sempre a tutti gli atleti che ormai girano l'Europa con il tricolore sul petto, non posso fare un solo nome per l'affetto che ho per tutte e tutti ma loro evidentemente lo sanno perché non c'è occasione dove non lo dimostrino, grazie davvero. Chiudo dicendo che in questi giorni tantissima gente mi sta contattando mi chiede a quale sarà la direzione e soprattutto mi chiede la visione che io e quindi la federazione abbiamo, la risposta è semplice, continueremo a mettere tutta la nostra passione la nostra professionalità al servizio di chi ha investito e continua ad investire in questo sport, lo farò e lo faremo insieme a Luigi Carraro che solo un anno fa ha preso in carico la FIP ed è sotto gli occhi di tutti la trasformazione che ha avuto, insieme diventeremo ancora più grandi.

ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

MUTUO LIGHT 2.0

FINANZIAMO LA RISTRUTTURAZIONE E LA RIQUALIFICAZIONE DEL TUO IMPIANTO SPORTIVO E L'ACQUISTO DI NUOVE ATTREZZATURE

- finanziamenti da 10 mila a 60 mila euro, fino a un massimo di 7 anni
- con la sola referenza della Federazione Sportiva Nazionale
- con la sola garanzia del Fondo di Garanzia per l'Impiantistica Sportiva

Per conoscere le condizioni contrattuali dei prodotti ICS si rinvia ai fogli informativi, disponibili presso l'Istituto per il Credito Sportivo e sul sito web www.creditosportivo.it

#NOISIAMOPER

creditosportivo.it

Per informazioni contattare il Numero Verde 800 298 278
info@creditosportivo.it

PADELCLUB

TUTTI PAZZI PER PAQUITO!

E' uno dei giocatori più amati di questo sport non solo per la sua bravura, ma in quanto personaggio istrionico, divertente e spettacolare del circuito professionistico.

di Carlo Ferrara e Marco Oddino

Francisco Navarro Compán, meglio noto come Paquito Navarro è nato a Siviglia il 10 febbraio 1989, è uno dei giocatori di Padel migliori al mondo e dal 24 novembre 2019 occupa la prima posizione nel ranking World Padel Tour (classifica attualmente congelata) ed il terzo posto nel Ranking Race 2020 by Cupra del WPT. Paquito è un destro e occupa la parte sinistra nel campo da Padel ed attualmente gioca in coppia con il brasiliano Pablo Lima.
Scopriamone di più in questa intervista esclusiva.

Paquito sei uno dei giocatori più amati in Italia se non il più amato, sei consapevole di questo affetto da parte degli italiani?

Sì me ne sono accorto, sono apprezzato in molti paesi. Sono molto fortunato di ricevere questo affetto dal pubblico. Devo dire che in Italia sono sempre stato ben accolto.

Ti abbiamo visto l'anno scorso al Gr Padel a Latina in Italia dove oltre a apprezzare le grandi qualità di giocatore abbiamo anche visto quelle di una persona che rideva, scherzava, giocava con tutti; ti fa onore tutto ciò, quando ti rivedremo in Italia , COVID permettendo?

In quella occasione sono stato benissimo. Quando sono in tornei ufficiali sono molto concentrato, ma fuori dal campo esce tutto il mio carattere, credo di piacere alle persone che si divertono con me, se poi c'è anche un sorriso in più è tutto più bello. Spero di venire più spesso in Italia e grazie alla City Life Padel, se prossimamente mi vedrete a Milano, sarà colpa di Gigi Casiraghi e di Demetrio Albertini.

Nel 2019 sei diventato il numero 1 del ranking , attualmente al Race 2020 sei al quinto posto individualmente, cosa ti sta mancando quest'anno rispetto all'anno scorso?

Il padel è questo. Da parte mia sto cercando di migliorare le mie prestazioni. Ma non bisogna mai pensare che è colpa nostra, ci sono degli avversari che giocano e vanno rispettati. Quest'anno hanno giocato meglio di noi e si vede nella Race. Tuttavia non mi do per vinto e sono sicuro che il miglior Paquito deve ancora venire.

Dopo il Master iniziale di Marbella con Pablo non siete più riusciti a vincere; possiamo aspettarci i fuochi d'artificio da parte vostra al Master Finale di Minorca?

Giocando con Pablo questo è l'obiettivo che abbiamo in qualsiasi torneo al quale partecipiamo. Rispettiamo ogni avversario, ma direi una bugia se affermassi che non iniziamo un torneo pensando che abbiamo la possibilità concreta di vincerlo.

Quale è il tuo colpo o colpi preferiti e quale quello dove pensi di dover ancora migliorare?

Il mio colpo preferito è quello che mi fa vincere la partita… ah ah ah. Lo

Smash dato con il filo della racchetta che si trasforma in un palla corta è migliore di uno smash dove riesco a far uscire la pallina fuori pista (per 3) e dove gli avversari hanno la possibilità di rimetterla per la porta. In quanto alla possibilità di migliorare, credo ci sia sempre la capacità e la possibilità di migliorare costantemente i propri colpi.

Hai giocato con grandi campioni come Sanyo Gutierrez, Juan Martin Diaz, Juan Lebron, Pablo Lima, cosa ti piace di più di ognuno di loro?

La verità è che ho avuto dei compagni super. Sanyo aveva la magia, per Juan Martin ho una grande ammirazione da sempre, per me è la più grande leggenda del padel, Lebron ha un talento innato e giocare con Lima, come ho detto molte volte è come "barare".

Se dovessi scommettere su nuova coppia maschile per i prossimi anni su chi punteresti?

Difficile dirlo. Ma tra i nuovi mi piacciono due giovani, Yanguas e Coello.

Del Padel femminile cosa ti piace di più vedere, aspetti tecnici, tattici o altro?

Il livello che è cresciuto molto negli ultimi anni e l'affinità delle coppie.

Che coppia femminile apprezzi particolarmente e perchè?

Non sarei in grado di sbilanciarmi... ma se dovessi scommettere, lo farei per la mia amica di marca Ale Salazar.

Da appassionati seguiamo i mitici video dei Padeltrotters sui social, puoi raccontare, per chi ancora non vi conosce, come è nata questa idea, cosa fate e se un giorno ci sarà la possibilità di vedervi in Italia a dare spettacolo?

È una idea mia e di Peter Alonso-Martinez. Pensiamo di poter raccogliere tutto ciò che è spettacolare in una partita e di concentrarlo in uno show animato da uno speaker, con musica e molto humor. Alla gente piace molto e ci saranno in futuro anche molte sorprese…

Sei molto social anche a livello individuale con video sia di colpi spettacolari, che video pieni di humor. Ma "appesa" la racchetta, pensi ad un futuro di attore comico?

Non credo... quando smetterò di giocare non sarò cosi divertente e neanche per le persone. Mi restano ancora (spero) molti anni per "andare in pensione" e poi penserò a cosa fare, ma sono sicuro che, se posso, quello che farò sarà in qualche modo legato allo mondo dello sport.

Che sensazioni provi e cosa ti piace di più della tua Bullpadel Hack?

Ci siamo adattati da subito e perfettamente. In Bullpadel sono riusciti a realizzare esattamente il prodotto di cui avevo bisogno.

Paquito, ma come si possono battere i ragazzi terribili Juan Lebron e Ale Galan?

Quest'anno sono irraggiungibili. Ma il padel è così...

Un saluto a Padel Club e in bocca al lupo per il padel italiano!

PALMARES

Nel suo Palmares è da segnalare che all'età di vent'anni si è consacrato campione del mondo juniores, con la nazionale spagnola i due successi più importanti sono stati nel 2010 il campionato mondiale a squadre e nel 2017 l'europeo. Nel World Padel Tour Navarro ha conseguito numerose vittorie, basta citare le Master Finals di Madrid del 2016 vinte in coppia con l'argentino Sanyo Gutierrez, con il quale ha formato la coppia numero 2 del ranking nel 2016 e nel 2017 dove con 5 vittorie su 10 finali disputate hanno conteso fino all'ultimo lo scettro di migliori al mondo alla coppia composta da Fernando Belasteguin e Pablo Lima. Nel 2018 ha giocato in coppia con il suo idolo Juan Martin Diaz ma è stata un'annata purtroppo negativa a causa di un suo infortunio. Il 2019 è l'anno della sua consacrazione, in coppia con Juan Lebron Chincoa diventa il numero 1 del ranking mondiale disputando 10 finali vincendone 5 (4 open ad Alicante,Jaen,Swedish, Sao Paulo e un Master a Valladolid).

PadelBarcellona.it

UN BINOMIO DA SEMPRE INSEPARABILE IN SPAGNA!

Una infinità di professionisti del calcio hanno trovato nel Padel la loro seconda vita sportiva.

di Andrea Balducci - padelbarcellona.it

Il "football" non è uno sport di racchetta, per cui la tecnica scarseggia....ma i calciatori (e soprattutto ex calciatori) hanno quella competitività, lettura del gioco e entusiasmo per lo sport del Padel che li portano a esprimere un buon livello. Partendo da Cristobal Parralo (ex terzino del Barça che fece parte del Dream Team di Johan Cruyff), probabilmente il più forte padelista della storia tra gli ex calciatori. Nessuno ha mai raggiunto risultati così importanti. Cristóbal assieme a Toni Jiménez (ex portiere dell'Espanyol, Atletico Madrid e nazionale spagnola) sono stati l'unica coppia ad avere raggiunto la prima categoria catalana di Padel, lo scorso decennio. Una coppia affiatata, esperta e competitiva. Proprio Cristóbal è stato fondatore del primo club indoor in provincia di Barcellona, il famoso Padel Indoor Granollers che ha poi ispirato il modello del circolo con il capannone. Oggigiorno tra i più forti ex calciatori possiamo citare il gallego Fran (ex Deportivo e nazionale), l'ex attaccante Dani García (Real Madrid e Barça), Luis Milla e il super capitano Carles Puyol. Quest'ultimo, che gioca diverse partite ogni giorno, gioca a Padel come a calcio, dando tutto in campo. Tutti ricordiamo l'immagine della rottura del vetro per andare a giocare una palla impossibile. Proprio Puyol assieme a Bela organizza tutti gli anni il torneo benefico XAP. Nel 2018 fu disputata al RC Polo (a pochi passi dal Camp Nou) una partita tra capitani (Puyol, Totti) assieme a Bela e Pablo Lima. Tra i giocatori ancora in attività (quando il calcio glielo permette) si può spesso vedere in azione Gerard Piqué (assieme a suo padre ha sviluppato il marchio dei campi di Belasteguin), Andrés Iniesta e gli inseparabili Luis Suárez e Messi, l'argentino ha un campo nel soffitto di casa sua a Castelldefels. Così come l'attuale CT spagnolo Luis Enrique, che spesso allena a casa con l'ex campionissimo Javier Casadesús. Unai Emery, attuale tecnico dell'Arsenal, è un altro "padelmaniaco" ed anche ai suoi tempi del Valencia ha utilizzato questo sport come strumento per fare team building tra i suoi giocatori. I "pionieri" del Padel tra i calciatori sono Víctor Muñoz (ex Barça e Sampdoria) e Pichi Alonso (un gol suo con l'Espanyol eliminò il Milan di Sacchi). Fin dagli anni '80 Victor e Pichi gestiscono un circolo di Padel vicino al Porto Olimpico di Barcellona.

BARÇA-REAL MADRID DI PADEL

Tanti sono i tornei e gli eventi in cui sono presenti i calciatori. Tutti gli anni (sono già 30 edizioni) qualche giorno prima di ogni "Clásico" tra Barça e Real Madrid si gioca l'altro Clásico che è il "Nacex" di Padel, a cui prendono parte ex leggende del calcio mondiale che hanno militato in queste due squadre come Bernd Schuster, Luis Milla, Alfonso Pérez, Miguel Angel Nadal (zio di Rafa Nadal ed ex centrocampista del Barça anni '90), Del Bosque, Camacho, Gerard López, Sergi Barjuan e Albert Ferrer.....e tanti altri.

OGNI MESE IL TORNEO SOLIDARIO

Un altro grande evento che viene fatto ogni mese è il Torneo Solidario "Relats Solidaris", a cui prendono parte famosi giornalisti, imprenditori, tennisti (Bruguera, Corretja, Marc Lopez) e tantissimi ex calciatori tra cui possiamo citare Patrick Kluivert, Julio Salinas, Albert Luque, Puyol, Ivan De la Peña.....in molti casi ognuno di loro gioca in coppia con giocatori o giocatrici WPT (Pablo Lima, Nela Brto, Aranza Osoro, Marc Quilez, ecc) per poi finire tutti in una enorme tavolata dove si mangia e beve. Come si può leggere, nomi con un passato e molte cose in comune tra Spagna e Italia, dove anche inizia la febbre del Padel tra i calciatori. Qualcosa bolle in pentola per un super torneo con ex giocatori della Liga e della Serie A.....stay tuned!!

MERCATO

LE BOMBE BY MR PADEL PADDLE

Si è appena chiuso per il 2020 il circuito professionistico World Padel Tour e sono già iniziati i primi rumors di mercato... in molti casi non si tratta solo di voci, bensì di certezze ed alcune sorprese.

ECCO LE NOVITÀ PER LA CATEGORIA FEMMINILE.

Le prime 2 coppie del ranking Race 2020 by Cupra è ormai certo che si separeranno. La coppia numero 1 della classifica Race 2020 Gemma Triay e Lucia Sainz si divideranno dopo una stagione stratosferica che le ha viste trionfare ben 4 volte nelle tappe del World Padel Tour. Gemma Triay dovrebbe fare coppia nel 2021 con Alejandra Salazar (tre volte vincitrice insieme ad Ari Sanchez nelle tappe WPT 2020) e formare una coppia stellare! Lucia Sainz giocherà invece con la diciannovenne…la terribile ragazza di Malaga, la grande sorpresa del circuito, Bea Gonzalez! Ari Sanchez, orfana di Ale Salazar, giocherà, sempre secondo i rumors, con Paula Josemaria. Alba Galan e Victoria Iglesias hanno

invece già annunciato pubblicamente il loro divorzio come coppia e la Galan giocherà con María Del Carmen Villalba Sánchez, mentre la Iglesias con Aranzazu Ososo. Si "scoppiano" anche Patty Llaguno con Eli Amatriain, la prima per andare a giocare con Sofia Araujo e la seconda con Virginia Riera. Confermate al momento le "Martas" del padel Marrero/Ortega e le gemelle Atomikas Alayeto.

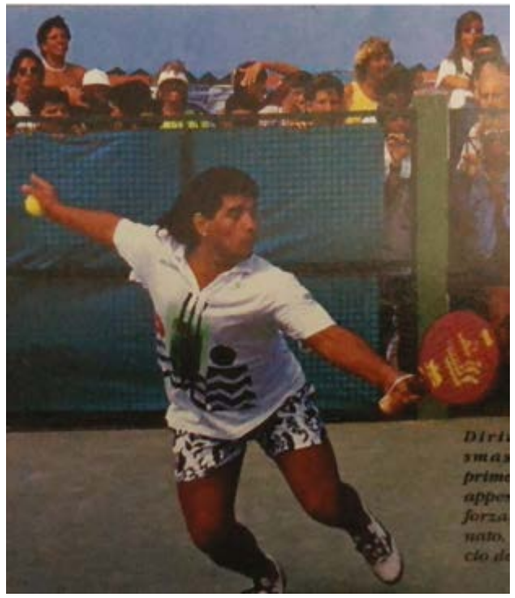
SUPER NOVITÀ ANCHE PER IL MERCATO MASCHILE.

Il mago Sanyo Gutierrez dal prossimo anno dovrebbe giocare con il mito di questo sport, Fernando Belasteguin, formando una coppia argentina di enorme esperienza e tecnica (77 anni in due), pronte a fronteggiare le giovani coppie emergenti del circuito. L'"Huracan de Sevilla" Paquito Navarro si accoppierà, secondo voci di mercato, con il ventitreenne argentino Martin Di Nenno. Il brasiliano Pablo Lima sostituirà Fernando Belasteguin ed affiancherà un altro argentino, l'emergente Agustin Tapia.

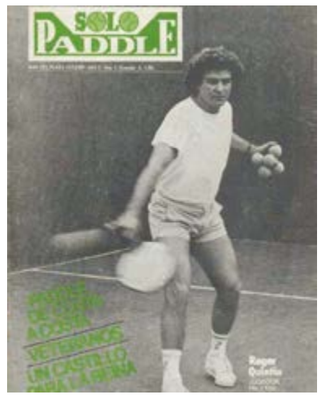
Maxi Sanchez (ex numero 1 con Sanyo Gutierrez) farà coppia sempre con un altro argentino, Tito Allemandi. Miguelito Lamperti nel 2021 avrà come compagno il ventiduenne spagnolo Jorge Nieto Ruiz. Gli spagnoli formidabili Ale Galan e Juan Lebron continueranno insieme per il 2021 e ovviamente rimangono la coppia da battere.
Buon World Padel Tour 2021 a tutti !

LE ORIGINI DEL PADEL IN ARGENTINA

Anche se il Padel fu inventato in Messico il primo paese sudamericano che ebbe una fortissima espansione fu sicuramente l'Argentina dove ci fu un vero e proprio boom negli anni 80. Anche Diego Armando Maradona era un grande appassionato.



Il Padel è arrivato in Argentina nel 1969.
I primi campi in Argentina furono costruiti al Club Tortugas, all'Ocean Club Mar de la Plata, all'Hotel Tedy Pini sulle scogliere, al soggiorno estivo la Biznaga della famiglia Blanquier e alla casa vacanza El Turf della famiglia di Menditeguy. Un campo interno fu costruito dietro il ristorante La Marca de Playa Grande (Mar del Plata) e iniziarono ad essere costruiti anche presso abitazioni private. Per 10 anni, il Padel era conosciuto solo tra le poche persone che trascorrevano le vacanze estive al Marbella Hotel Club, visitavano Corcuera ad Acapulco, erano membri dell'Ocean Club o del Club Tortugas o giocavano nelle case degli amici. Nel 1982, c'erano meno di 12 campi in Argentina ma a partire da quest'anno il Padel ha iniziato a svilupparsi, diventando un "fenomeno sociale". Il San Juan Tennis Club fu aperto a Buenos Aires, con 8 campi da tennis ma seguendo i suggerimenti di soci fondatori come i fratelli Aubone, il club costruì due campi da Padel che divennero un punto di riferimento nello sviluppo del Padel argentino. Nell'estate del 1983, la stazione termale Zorba a Punta del Este, in Uruguay, era diventata



un'attrazione sportiva grazie alle caratteristiche del gioco e ai suoi noti partecipanti, come Ricardo Cano, Roberto "Cacho" Aubone, ex membri della Squadra della Coppa Davis Argentina, giocatori junior come Eduardo e Roby Gattiker, uno dei migliori giocatori argentini di tutti i tempi. Erano partite divertenti che incuriosivano anche i visitatori del resort. La stampa sportiva e generalista – come La Nación, Clarín ed El Gráfico – inizia a seguire il Padel e la sua rapida crescita, tanto che importanti imprenditori e sportivi iniziarono a promuovere e supportare questo nuovo gioco, organizzando anche i primi eventi e attirando alcuni prestigiosi sponsor. Nel 1984, fu aperto a San Isidro il Club San Jorge, con 14 campi da Padel, che divenne un punto di riferimento per i migliori giocatori argentini. Il Padel, per quanto riguarda la costa atlantica, iniziò a diffondersi in tutte le principali città della regione di Buenos Aires, San Pedro (capitale della Plata), San Nicolás, San Isidro, Bahía Blanca, Trenque Lauquen, Mendoza, Rosario, Paraná, Corrientes, Bariloche, Neuquén, dove vennero costruite delle notevoli strutture. Secondo i registri governativi, nel 1987 fu creata l'Asociación Platense de Paddle (APPTAS), il primo organo istituzionale ufficiale di Padel nel mondo. Nel 1988, un gruppo di amici guidati da Oscar "Cacho" Nicastro fondò l'Associazione Argentina Padel

(APA), gestita dai membri fondatori Alberto Villaverde (primo Presidente), Jorge Horacio Brito, Costancio C. Vigil, Mauricio Macri, Oscar Nicastro, Joaquín del Molino Torres, Jose Luis Abuchdid, Julio Cesar Pérez Corral, Diógenes de Urquiza Anchorena, Gustavo Maquirriain, Guillermo Stanley, Arturo Carlos Toro, Miguel Alonso, Fabián Ranucci, Carlos Iñurrigarro, Juan Carlos De Marco, Cecilia Bacigaluppo, Héctor A. Salvat, Gregorio Ignacio Sanz, Julio Ratti, Héctor G Arribas e Fernando Garcia Pulles, tutti personaggi di spicco e grandi appassionati, nonché giocatori di Padel. Il loro obiettivo era quello di creare un'associazione che rappresentasse questo nuovo sport, portando avanti degli obiettivi ben precisi; in primis la stesura di un regolamento e parallelamente la pianificazione del suo sviluppo in tutta l'Argentina, aspirando a diventare l'associazione leader nel Padel a livello internazionale. Nel 1989 un progetto dell'allenatore di Platense Jorge Galeotti ha dato la svolta pr l'espansione internazionale del Padel , grazie al CRYSTAL PALACE, il primo campo in vetro smontabile e trasportabile. Fu usato per la prima volta a Mar del Plata, con un enorme successo, grazie anche alla copertura televisiva dell'evento. In pratica i primi "panoramici" tanto utilizzati oggi anche in Italia. Inizia così il periodo del Padel itinerante, grazie a questi campi che poteva essere allestiti in qualsiasi struttura all'aperto o indoor, prevedendo anche spalti e tribune che potevano ospitare tanto pubblico. Nel 1991, il Padel era considerato il secondo sport più popolare in Argentina…solo dopo il calcio. Questa moda era evidente anche nei negozi di articoli sportivi, dopo la racchetta era diventata un best seller.
Fonte dati: Juan Carlos De Marco, Oscar Nicastro and Daniel Patti, and memoirs, anecdotes and archives of the FIP - Profilo Facebook PadelRetro - Traduzione di Carlo Ferrara

vueling
AIRLINES

ESSERE FLESSIBILI DÀ MOLTO GIOCO

LA TRANQUILLITÀ DI CUI HAI BISOGNO,
GRATIS

CAMBIO DATA E ORA, **GRATIS**
CAMBIO DESTINAZIONE, **GRATIS**
CAMBIO PASSEGGERO, **GRATIS**

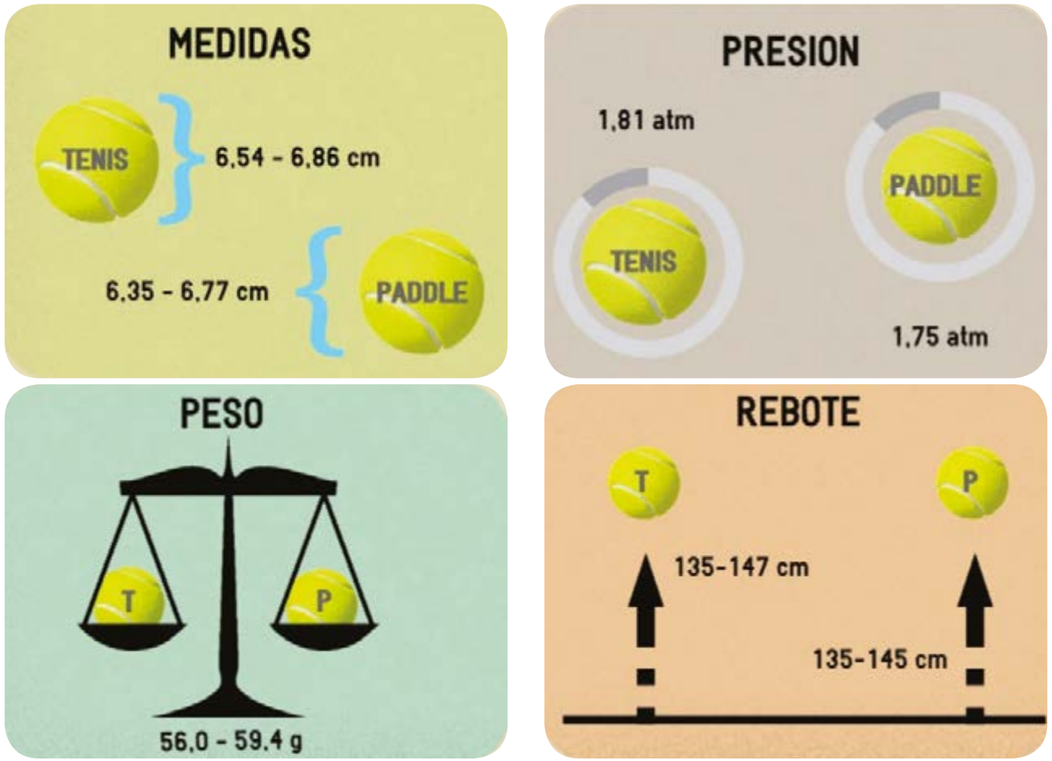
OFFERTA LIMITATA NEL TEMPO.
CONSULTA LE CONDIZIONI SU **VUELING.COM**

WE LOVE PLACES

CURIOSITÀ

PALLINE...

PADEL VS TENNIS, ECCO LE DIFFERENZE!



C'è differenza tra una pallina da Padel e una da Tennis? Sembrano a prima vista uguali ma ci sono delle differenze e vengono anche regolate da una normativa diversa. Confrontiamo misure, pressione, peso e rimbalzi di entrambe.

La pallina da padel è praticamente simile alla pallina da tennis, la sua forma, colore e diametro lo confermano. La differenza principale sta soprattutto nella loro pressione, in un rimbalzo leggermente inferiore ed una misura più piccola. Le palline da padel hanno 0,06 atmosfere in meno di pressione. Ciò significa che il gioco non è così "veloce", diventa un po 'più lento.
E' importante sapere che le palline arancioni che vengono vendute in alcuni negozi non sono regolamentari. Il regolamento chiarisce che le palle da Padel possono essere solo gialle o bianche.
Le palline da tennis e da padel NON sono la stessa cosa.

REGOLE SULLE PALLINE DA TENNIS

La palla deve avere una superficie esterna uniforme e deve essere di colore bianco o giallo. Nel caso in cui abbia cuciture, saranno senza punti. Il diametro della pallina sarà maggiore di 6,35 cm. e inferiore a 6,67 cm. e il suo peso non sarà inferiore a 56,7 grammi, né superiore a 58,5 grammi. La palla avrà un rimbalzo maggiore di 135 cm. e inferiore a 147 cm se lanciato da 2,54 metri su una superficie dura. Per giocare a più di 1.219 m. di altitudine sul livello del mare, è possibile utilizzare due ulteriori tipi di palline: il primo tipo è identico a quelli sopra descritti tranne per il fatto che il rimbalzo deve essere superiore a 121,92 cm. e inferiore a 135 cm. e la palla deve avere una pressione interna maggiore della pressione esterna; questo tipo di palla è comunemente nota come palla di pressione o palla pressurizzata. Il secondo tipo è identico a quelli descritti in precedenza tranne per il fatto che deve avere un rimbalzo di oltre 135 cm. e meno di 147 cm. e la palla deve avere una pressione interna approssimativamente uguale alla pressione esterna e deve essere stata acclimatata per 60 giorni o più all'altitudine dello specifico torneo in cui verrà utilizzata. Questo tipo di pallina da tennis è comunemente nota come pallina senza pressione.

REGOLE SULLE PALLINE DA PADEL

Le palline da utilizzare nelle competizioni ufficiali FIP (Federazione Internazionale Padel) saranno quelle approvate dalla FIP. La palla dovrebbe essere una sfera di gomma con una superficie esterna uniforme bianca o gialla. Il suo diametro dovrebbe misurare tra 6,35 e 6,77 cm e il suo peso sarà compreso tra 56,0 e 59,4 grammi. Dovrebbe avere un rimbalzo compreso tra 135 e 145 cm se lasciato cadere su una superficie dura da 2,54 cm. La palla da Padel deve avere una pressione interna compresa tra 4,6 Kg e 5,2 Kg ogni 2,54 cm quadrati. (regolamento sulla palla da padel) Quando si gioca ad un'altitudine superiore a 500 m sul livello del mare, possono essere utilizzati altri tipi di palline, identiche al tipo sopra descritto tranne che il rimbalzo deve essere superiore a 121,92 cm e inferiore a 135 cm. In sintesi, dovremmo comprare palline da padel, che è ciò per cui stiamo giocando, ma se a un certo punto non è possibile e dobbiamo giocare per una volta con le palline da tennis, non è così un dramma.

WORLD PADEL TOUR

OPEN DI LAS ROZAS

Ottavi storici per l'Italia femminile, Tris di Gemma & Lucia e trionfo per gli Eroi "de noantri" Tello e Chingotto.

CHIARA PAPPACENA E GIULIA SUSSARELLO RISCRIVONO LA STORIA DEL TRICOLORE!

Chiara e Giulia sono le prime italiane ad accedere agli ottavi di finale di un open del World Padel Tour, il circuito professionistico più importante al mondo per questo sport. Dopo l'importante vittoria alle qualificazioni per 6-3/6-3 contro le argentine Catalina Tenorio (n. 21 del ranking WPT) e Julieta Bidahorria e sconfitto Marta Caparros Maldonado e Carmen Castillón Gámez per 7-5 / 6-4 le azzurre sono volate ai sedicesimi di finale del Cuadro (tabellone principale). Le ragazze hanno affrontato a questo punto Monica Gomez Rivas e Claudia Jensen Sirvent sconfiggendole col punteggio di 6-2/7-5 accedendo per la prima volta agli ottavi di finale dove si sono dovute inchinare davanti alle teste di serie n. 6 le fortissime spagnole Patty Llaguno ed Eli Amatriain (6-0/6-2).

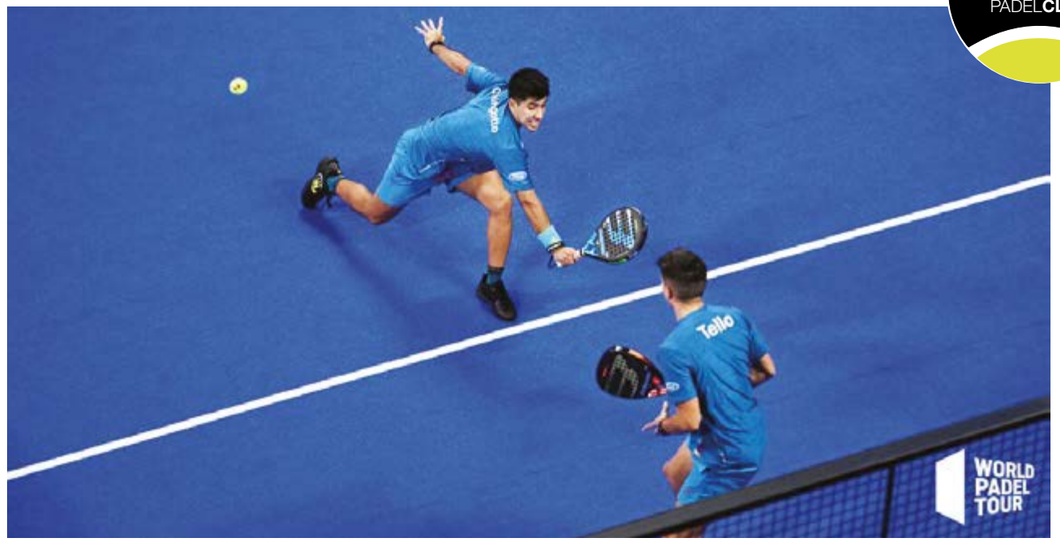
Per le due campionesse italiane è la terza volta che riescono ad accedere ad un Cuadro (Tabellone finale) del World Padel Tour dopo Alicante Open 2019 e l'Open di Madrid 2020.

E' LA TERZA VITTORIA CONSECUTIVA DI UN TORNEO PER LE DUE SPAGNOLE. IN FINALE HANNO AVUTO LA MEGLIO IN DUE SET PER 6-0 / 7-6 CONTRO BEA GONZALEZ E PAULA JOSEMARIA

Vince ancora la coppia spagnola Gemma Triay e Lucia Sainz all'Open di Las Rozas, decima ed ultima tappa del World Padel Tour prima del Master finale a Minorca di dicembre. Terza vittoria consecutiva di un torneo per la coppia sempre più collaudata e in finale negli ultimi 5 tornei del circuito WPT. In finale hanno avuto la meglio in due set per 6-0 / 7-6 contro la giovane coppia sempre spagnola formata da Bea Gonzalez e Paula Josemaria. Primo set senza storia mentre nel secondo si è combattuto fino al tiebreak con 3 match point salvati dalla coppia Gonzalez/Josemaria che hanno dovuto alla fine cedere sotto i colpi potenti di Lucia e Gemma. Le due campionesse spagnole hanno conquistato la certezza definitiva di chiudere il 2020 come numero 1 del ranking race 2020 del World Padel tour !

PRIMA VITTORIA PER GLI ARGENTINI FEDERICO CHINGOTTO E JUAN TELLO

La finale maschile non si è potuta disputare a causa della lesione muscolare al polpaccio sinistro del brasiliano Pablo Lima che insieme al suo compagno Paquito Navarro avevano vinto in semifinale agevolmente contro Javi Rico Dasi e Coki Nieto per 6-1 / 6-4. Si sono quindi laureati campioni dell'Open i due argentini Federico Chingotto e Juan Tello per forfait dei loro avversari.
Tello e Chingotto hanno disputato un grandissimo Open perché sono stati in grado di battere nei quarti di finale l'altra coppia argentina



formata da Fernando Belasteguin e Agustin Tapia e soprattutto di eliminare in semifinale i favoriti del torneo e dominatori incontrastati quest'anno del World Padel Tour, Juan Lebron e Ale Galan, in due set per 6-3 / 7-5. Si tratta del primo torneo della stagione vinto dai due sudamericani e anche il primo in assoluto in una tappa del World Padel Tour. Federico e Juan sono molto amati dagli appassionati di questo sport per il low profil che tengono sempre, la loro umiltà e voglia di non mollare mai. A questo punto non ci resta che aspettare il Master finale di Minorca (10-13 dicembre) che vedrà impegnate le migliori 8 coppie maschili e femminili del ranking Race 2020 Cupra del World Padel Tour.

IL COMMENTO DI MR PADEL PADDLE

Il Las Rozas Open ha permesso di guadagnare diverse posizioni nel ranking Race 2020 by Cupra per le campionesse d'Italia Chiara Pappacena e Giulia Sussarello in virtù del loro exploit. Chiara ha guadagnato 18 posizioni (n° 62 in classifica livello più alto raggiunto da una italiana) e Giulia 19 posizioni (n° 67). Abbiamo 5 italiane tra le prime cento al mondo (Casali n° 75, Orsi n° 80 e Vano n° 97), un ottimo risultato per il nostro movimento femminile. Gemma Triay e Lucia Sainz si sono confermate le più forti del 2020 (nell'ultima parte della stagione inarrivabili per chiunque) e già matematicamente conquistano il Race 2020 prima del Master finale di Minorca. Prima vittoria per Chingotto / Tello che confermano un buon momento per l'Argentina con diverse coppie che si possono giocare sempre l'accesso alla finale (Belasteguin/Tapia, Gutierrez/Stupaczuk e anche Sanchez/Di Nenno).
Peccato per gli argentini che spesso si sono trovati davanti i due giocatori più forti del 2020 gli spagnoli Ale Galan e Juan Lebron che hanno dominato l'intera stagione (6 tornei vinti su 10).

FLUB
FLUB
FLUB
FLUB
TRUST NO ONE
FLUB.SHOP
FLUB

TERRITORI
#territori

SABAUDIA, LO SPORT E UNA VOCAZIONE INNATA

Sabaudia è la città ideale per chi vuole trascorrere giornate al riparo dal caos, all'insegna della natura, della suggestione storica e dello sport. Quest'ultimo, in particolar modo, negli anni ha rappresentato sempre più uno dei canali privilegiati dell'indotto turistico della città delle dune, in taluni casi anche economico, stante il forte fermento sportivo presente e le diverse opportunità offerte sul territorio.

Il canottaggio e la canoa, praticati sul lago di Paola, hanno grande rilevanza grazie all'apporto delle squadre della Marina Militare, delle Fiamme Oro, dei Carabinieri Forestali e delle Fiamme Gialle, vincitrici di campionati italiani, europei, mondiali e numerose medaglie alle Olimpiadi negli ultimi 40 anni. Ma il lago di Sabaudia, che funge da specchio al Promontorio del Circeo, è sempre più internazionale grazie alla presenza in molti periodi dell'anno di club e nazionali straniere, come quelle di Ucraina, Polonia, Germania, Serbia, Egitto e Slovenia. Senza dimenticare la nazionale olimpica italiana. Gruppi sportivi che trovano nella città di Sabaudia, complici le sue acque e il clima temperato, la giusta location per gli allenamenti e la preparazione atletica, che ben si sposa con il confort e l'ottimo equipaggiamento fornito dalle strutture presenti sul territorio.
Sullo specchio d'acqua del Lago di Paola si possono praticare corsi di canottaggio, canoa, kayak e vela, vogando vicino ai grandi Campioni; ma se si preferisce fare una pedalata, le escursioni in bicicletta all'interno della foresta del Parco Nazionale del Circeo sono il passatempo migliore; per i "lupi di mare", invece, c'è la possibilità di fare gite ed escursioni in barca a vela. Nel periodo invernale, ma non solo, si può usufruire delle molte palestre e strutture sportive del territorio ed iscriversi ad una delle circa 60 associazioni sportive che praticano ogni tipo di disciplina, dalla danza al pattinaggio, dal calcio al volley, passando per il basket, il karate e le altre arti marziali, oltre a fitness, yoga e tante attività dedicate al benessere psico-fisico della persona. Realtà dilettantistiche o professionali che al di là della formazione e pratica sportiva, svolgono un importante ruolo di inclusione sociale, di promozione e sviluppo del territorio.

Negli sport di squadra la città di Sabaudia si è distinta soprattutto nella pallavolo: fino alla metà degli anni Ottanta la pallavolo Sabaudia ha militato ai massimi livelli nella serie A-2 del campionato nazionale italiano, facendo crescere tra le sue fila l'atleta Andrea Giani.
Sabaudia è dunque Città dello Sport per antonomasia, è fucina di campioni e meta ambita da professionisti e semplici amatori. Il Turismo Sportivo è una scelta aperta a tutti, dai più esperti a chi è alle prime armi, dai bambini alle famiglie, e alla base della pratica sportiva c'è sempre il culto della salute della persona e del benessere.

IL REMO NELLA CITTÀ DELLE DUNE, UN RESPIRO INTERNAZIONALE

Sabaudia si prepara calare il poker dimostrando la sua grande vocazione sportiva e mettendo in luce un territorio comunale, provinciale e regionale, che ha molto da offrire al settore e a tutti gli atleti, anche in termini di opportunità di promozione delle tipicità e sviluppo socio-economico. Dopo l'annullamento della Prima Prova di Coppa del Mondo di Canottaggio dell'aprile 2020 a causa della pandemia da Covid-19, la città delle dune guarda all'immediato futuro e all'ospitalità di quattro importanti competizioni internazionali, a partire proprio dalla Coppa del Mondo che si disputerà dal 4 al 6 giugno 2021 (la competizione assume particolare rilevanza perché rappresenta uno degli ultimi test in vista dei Giochi Olimpici di Tokyo, che si svolgeranno poche settimane dopo). A seguire, nel 2022 ospiterà gli Europei Junior, nel 2023 il Mondiale Costal rowing e Beach Sprint e nel 2024 gli Europei assoluti. Un quartetto di eventi che pone Sabaudia e tutto il suo territorio al centro del mondo remiero, e non solo.
Il sindaco Giada Gervasi: "Piena soddisfazione per questi riconoscimenti della FISA, che ha premiato la nostra città ritenendola location perfetta per le diverse competizioni internazionali. Sabaudia sarà palcoscenico indiscusso dello sport internazionale, grazie alle sinergie messe in campo con le diverse istituzioni. Sarà un'importante opportunità per il territorio e le sue eccellenze".

COMUNE EUROPEO DELLO SPORT 2022 SABAUDIA SCELTA DALL'ACES EUROPA

Sabaudia e lo Sport, un connubio oramai ben saldo reso ancor più indissolubile dal titolo conferito dall'Aces Europa. Un riconoscimento simbolico che mira a celebrare la città delle dune quale "esempio di sport per tutti, inteso come strumento di salute, integrazione, educazione e rispetto".

Il ringraziamento del Comune all'Aces Europa e alla delegazione Italiana per aver saputo leggere con particolare sensibilità la programmazione sportiva messa a punto dall'Amministrazione comunale e soprattutto la vocazione sportiva di Sabaudia, conferendo un titolo che le offre ancor più prestigio a livello europeo e che plaude al lavoro che quotidianamente svolgono sul territorio comunale le associazioni sportive, i circoli e i gruppi sportivi militari e di polizia, sia a livello professionistico che dilettantistico. La delegazione, in visita a Sabaudia lo scorso mese di settembre, non ha potuto non constare, rimanendone colpita, il grande fermento che insiste su tutto il territorio comunale con circoli, gruppi e associazioni sportive che con grande passione e tenacia portano avanti le attività ad ampio raggio nell'ambito delle diverse discipline, con particolare attenzione anche alla formazione delle giovani generazioni. Di grande appeal la programmazione di eventi internazionali intrapresa dall'Amministrazione comunale, il suo forte interesse nella promozione dello sport nelle sue diverse declinazioni e il fatto di aver scelto di dedicare al settore un intero assessorato, affidandolo, tra l'altro, ad un atleta olimpionico. Da non tralasciare i protocolli di intesa siglati con le istituzioni per la promozione dello sport sul territorio, tra gli ultimi con il Panathlon di Latina, e il neonato Liceo Sportivo, volto proprio a formare futuri professionisti della pratica sportiva a 360 gradi, ragazzi che amano lo sport e che vogliono fare di esso la propria missione di vita, affidando la loro formazione ad un percorso di studi ad hoc in grade di avvicinare loro, concretamente e in maniera approfondita, alle scienze motorie e alle diverse discipline.
Con il titolo conferito dall'Aces, la città apre le porte alla costituzione di una comunità dello sport che va a raggruppare diversi Comuni della Provincia di Latina, tutti accomunati dalla voglia di fare della pratica sportiva uno strumento socio-educativo, dedito al benessere e al sostegno del tessuto economico locale.

A cura di Marcel Vulpis, Direttore agenzia Sporteconomy.it

IL REAL BETIS LANCIA "FOREVER GREEN"

LA PRIMA PIATTAFORMA DEDICATA ALLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Diventerà una "piattaforma" sostenibile per tutte quelle realtà aziendali e istituzioni a livello locale e nazionale, che intendono utilizzare lo sport per provare a salvare il pianeta.

I temi della tutela dell'ambiente e della lotta contro il cambiamento climatico (il cosiddetto "climate change") sono i pilastri di un innovativo progetto, ribattezzato "Forever Green". Nasce da un'idea del Real Betis Balompié (club della prima divisione del calcio iberico), ma ha visto il supporto strategico della stessa Liga e del governo nazionale (coinvolto anche il segretario di Stato per l'Energia).
L'obiettivo primario, da parte del brand andaluso, è creare una vera e propria coscienza, un'onda lunga di opinione proprio su macro temi come ambiente e cambiamento climatico. Portando, in una fase successiva, ad impegnarsi, perchè possano essere posti comportamenti idonei al rallentamento del climate change. Non a caso le Nazioni Unite (ONU) e il colosso mondiale dell'e-commerce Amazon, hanno deciso di sostenere concretamente questa iniziativa. Il club biancoverde ha fatto un ulteriore passo avanti, strategico per lo sviluppo di "Forever Green". Punta, infatti, a creare una piattaforma aperta per coinvolgere le persone che intendono impegnarsi concretamente per migliorare la qualità della vita (propria) e delle future generazioni. In questo modo nascerà una coscienza collettiva rispetto al tema della crisi climatica.

"FOREVER GREEN" SVILUPPERÀ 5 DIVERSE AREE TEMATICHE

1. Cambiamento climatico
Nel 2019, il Real Betis è diventato il primo club spagnolo ad aderire all'iniziativa delle Nazioni Unite denominata "Climate Neutral Now", impegnandosi a ridurre l'utilizzo di carbonio, nonché a compensare le sue emissioni con l'acquisto di progetti certificati per la protezione del clima. Per raggiungere questi target ambientali, il club si è anche alleato con "First Climate", uno sviluppatore di progetti tedesco (con sedi a Bad Vilbel nel land dell'Assia e a Zurigo in Svizzera) e fornitore di soluzioni per la protezione del clima.

Dopo aver calcolato e ridotto le proprie emissioni di gas serra, i biancoverdi hanno fatto un passo avanti per compensare le proprie emissioni, diventando una realtà calcistica ad emissioni zero. Il Real Betis, inoltre, ha deciso di sostenere un progetto di riduzione delle stesse in America Latina, a supporto del parco eolico di Orosi (in Costa Rica).
Il progetto consiste nell'installazione di 25 turbine eoliche nella provincia di Guanacaste. Ciascuna di queste macchine ha una capacità di 2 MW. Il progetto contribuirà alla diversificazione della "matrice" energetica costaricana, utilizzando il potenziale eolico del paese. Allo stesso tempo, il progetto offre un'importante alternativa all'uso prevalente di impianti idroelettrici (e una nuova opzione per la generazione di energia durante la stagione estiva).
Recentemente il Real Betis è diventato anche il primo football team ad aderire al progetto "The Climate Pledge" lanciato da Amazon, accettando la sfida di adottare misure di decarbonizzazione (consiste nel processo di riduzione del rapporto carbonio-idrogeno nelle fonti di energia) attraverso cambiamenti e innovazioni reali, che prevedono miglioramenti dell'efficienza, uso di energie rinnovabili, riduzione dei materiali e altre strategie finalizzate ad eliminare le emissioni di carbonio.

2. Riciclo
Con la collaborazione a sostegno di aziende iberiche specializzate (come Ecoembes ed Ecovidrio), la società andalusa vuole intraprendere diverse azioni di raccolta (inclusa quella "differenziata") per creare una cultura del riciclo tra i suoi fan.

3. Mobilità
In condizioni normali (nel pre Covid-19, il Real Betis ospita circa 50mila tifosi allo stadio "Benito Villamarín" in occasione delle gare ufficiali. Il club promuoverà diverse campagne per motivare il trasporto sostenibile con veicoli elettrici, biciclette o mezzi pubblici. L'idea di "Forever Green" è che i tifosi siano i principali alleati della squadra nella lotta contro la crisi climatica.

4. Natura
In linea con questa idea, il club suggerirà diverse azioni ecologiche per creare un pianeta più verde. Alcune di queste idee sono la creazione di fattorie urbane, rimboschimento diffuso o azioni per pulire il fiume Guadalquivir (si trova nel sud della Spagna e attraversa l'Andalusia).

5. Sostenibilità
Nel tentativo di ridurre ulteriormente le proprie emissioni di carbonio, il club ha installato un sistema di illuminazione a led nello stadio Benito Villamarín. Nel prossimo futuro verranno utilizzati anche pannelli solari per generare energia rinnovabile fotovoltaica (soprattutto per l'autoconsumo).

CRESCITA DIGITAL DEL CLUB

Inoltre il Real Betis è un pioniere nelle sue connessioni dirette con l'area web della LaLiga. Grazie a questi processi, i biancoverdi hanno automatizzato e migliorato i servizi per i propri supporter, consentendo al 67% della propria tifoseria di rinnovare online la tessera dell'abbonamento. Quest'ultima stagione, caratterizzata dall'emergenza sanitaria, è stata digitale al 100% (eliminando di fatto l'impatto generato dal trasporto). Il club ha anche creato un abbonamento online, che consente l'accesso allo stadio tramite lo smartphone dei fan. Oltre a ciò l'operazione "Forever Green", nei disegni dei vertici del Betis, potrà generare effetti positivi anche a livello commerciale. La società andalusa ha ideato questa iniziativa perché ci crede convintamente. Non è un'operazione d'immagine o ancor più di marketing, per strizzare l'occhio alle realtà del settore ambiente/energia. Nonostante le dimensioni sportive, oltre che economiche, dei biancoverdi, il progetto trasformerà il Real Betis in uno dei brand sportivi (non solo spagnoli) più attraenti per le aziende impegnate nel settore della "sostenibilità ambientale".
Il posizionamento del club andaluso può diventare un benchmark di riferimento per tanti club di calcio italiani, che stanno cercando una "via" nuova, una modalità, per caratterizzarsi, nel mondo dello sport, con un segno distintivo e al passo coi tempi.

PREMIO ANGI 2020

Grande successo per la terza edizione in versione Figital andata in onda in streaming su ANSA con oltre 790.000 visualizzazioni, che ha visto la partecipazione e la testimonianza del Gotha delle istituzioni europee ed italiane.

di Marco Calabresi

Meritocrazia, ricerca, capacità di analizzare il presente e disegnare il futuro: questi i punti cardi della terza edizione del Premio ANGI – Associazione Nazionale Giovani Innovatori – la prima organizzazione nazionale no profit interamente dedicata al mondo dell'innovazione e punto di riferimento dell'ecosistema innovazione italiano. Tutte le maggiori istituzioni, aziende, startup e personaggi della cultura, dello spettacolo e dello sport si sono riunite per celebrare i migliori innovatori italiani in un evento che si è svolto in modalità Figital (presenza fisica al Baglioni Studios di Roma e collegamento video). Storie e temi legati dalla lotta al Covid-19 e dal rilancio del sistema economico italiano anche in vista del Recovery Fund. Il 2020 ha messo a dura prova anche l'organizzazione, che ha però saputo trasformare l'emergenza in opportunità, incarnando proprio lo spirito degli innovatori italiani. «Sono particolarmente grato a tutte le persone che hanno deciso di legare il loro nome alla terza edizione del Premio ANGI che con orgoglio siamo riusciti a portare a compimento in un anno pesantemente condizionato dall'emergenza sanitaria – dichiara Gabriele Ferrieri, Presidente di ANGI. Abbiamo gettato solide basi per un 2021 in cui l'ANGI possa dare il suo contributo per la ripresa economica e sociale del paese all'insegna dell'innovazione e della sostenibilità. E mi ha fatto particolarmente piacere consegnare l'Innovation Leader Award ad Alessia Bonari, l'infermiera simbolo della lotta al Covid-19, in rappresentanza di tutte le persone che giornalmente sono impegnate nel contrasto di questa terribile pandemia». Il volto di Alessia segnato dai lividi dovuti ai segni della mascherina nel turno di lavoro del 9 marzo aveva fatto il giro del web. Lo scorso settembre, Alessia era stata insignita anche del premio di "Personaggio dell'anno" al Festival del Cinema di Venezia.

In occasione del Premio, il direttore del Comitato Scientifico di ANGI Roberto Baldassari, ha presentato i dati del Rapporto annuale sull'Osservatorio "Giovani e Innovazione" 2020. «Abbiamo voluto intitolare tutta la ricerca 2020 "OpenUp" per rappresentare al meglio i risultati emersi dalla rilevazione di quest'anno: i giovani mostrano infatti come questo periodo di chiusura porterà degli strascichi e delle conseguenze non soltanto legate alla ricerca di un nuovo posto di lavoro (67,9%) ma soprattutto connesse con una sorta di "allenamento alla pandemia". Il 29,3% dei nostri giovani intervistati, infatti, segnala un aumento della distanza tra lavoratori e aziende, il 20,7% un'assuefazione alla crisi e il 48,8% una "chiusura in se stessi e del contatto sociale". I 18-34enni, con oltre il 90% delle risposte, prevedono un'incidenza futura del Covid-19 anche sull'andamento economico dei prossimi mesi. E le principali difficoltà evidenziate dai giovani nel trovare lavoro sono rappresentate dalle scarse risorse per avviare un'attività o impresa (55,3%), poca attitudine all'innovazione e al rischio (33,1%), poca comunicazione tra domanda e offerta (32,9%)». Ecco perché innovare è fondamentale.

LE 26 AZIENDE PREMIATE

FOOD & AGRITECH: Mulinum (Catanzaro), Agrisfera (Ravenna)
ENERGIA & AMBIENTE: Metrozero (Latina), HBI (Bolzano-Treviso)
MOBILITA' & SMART CITY: Enerbrain (Torino), Abinsula (Sassari-Cagliari-Torino)
ECONOMIA E FINANZA: Remtech (Ferrara), Italian District (Trieste)
SCIENZA & SALUTE: Sistema 3d (individuale), SIMSPe (Viterbo)
INDUSTRIA & ROBOTICA: Kerubin (Napoli), Hiteg (Roma, UniTor-Vergata), Alexsya (Torino), Loggia Vernici (Latina)
COSTUME & SOCIETA': Orange Fiber (Catania), Let's Webearable Solutions (L'Aquila), Rockin1000 (Cesena), Blueltaly Group (Pescara)
CULTURA & TURISMO: Bookabook (Milano), Getcoo (Ravenna)
SPORT & BENESSERE: Pin Bike (Bari), Blubrake e HiRide (Milano)
CATEGORIA HR & FORMAZIONE: Università Magna Grecia (Catanzaro), Ugo (Milano)
COMUNICAZIONE & MEDIA: Vits (Firenze), SaCertification (Firenze)

ALIMENTAZIONE E CUORE

"Si può con certezza ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, mangiando determinati cibi ogni giorno".

Lo afferma la dietista di cardiologia preventiva della Cleveland Clinic (uno dei principali centri di cardiologia del mondo) Julia Zumpano, RD, LD. "C'è una grande varietà di frutta e verdura che fa bene al cuore." La dottoressa Zumpano invita a consumare gli alimenti nella loro forma naturale, così come provengono dalla terra, raccomandando una dieta a base di cibi integrali (elevato apporto di fibre e basso indice glicemico). Questa dieta include cibi salutari come noci, pesce, cereali integrali, olio d'oliva, verdura e frutta, senza paura di concedersi di tanto in tanto un bicchiere di vino rosso o un pezzo di cioccolato fondente. L'esperta in alimentazione suggerisce di utilizzare questo elenco come guida per creare pasti e spuntini con elevato apporto dei micronutrienti più importanti per la salute del nostro apparato cardiovascolare.

I 12 CIBI CHE FANNO BENE AL CUORE:

1) Pesce ad alto contenuto di omega-3, come salmone, tonno, sgombro, aringa e trota. Gli omega-3 sono grassi essenziali (devono essere assunti con la dieta) che hanno numerose proprietà benefiche a livello cardiaco : riducono i trigliceridi ed aumentano il "colesterolo buono" (HDL); hanno proprietà antinfiammatorie, antitrombotiche ed antiaritmiche.

2) Una manciata di frutta secca come mandorle o noci soddisfa la fame ed aiuta il cuore. La frutta secca è ricca di potenti antiossidanti e minerali fondamentali per i processi metabolici.

3) Le bacche sono piene di fitonutrienti salutari per il cuore e fibre solubili. Aggiungere mirtilli, fragole, more o lamponi nei cereali o nello yogurt.

4) Semi. I semi di lino contengono acidi grassi omega-3, fibre e fitoestrogeni utili per la salute del cuore. Assumerli in forma intera o macinata per ottenere il massimo beneficio. I semi di Chia forniscono anche omega 3, fibre e proteine e possono essere consumati interi.

5) L'avena è il concentrato di nutrienti del "comfort food". Il consiglio è di tostare l'avena per guarnire yogurt, insalate o aggiungerla a un mix di cereali.

6) Legumi. Fagioli secchi e lenticchie - come ceci, pinto, rognoni o fagioli neri, sono ricchi di fibre, vitamine del gruppo B, minerali ed altri utilissimi micronutrienti.

7) Un bicchiere di vino rosso al giorno (fino a due per gli uomini e uno per le donne) può aiutare a migliorare i livelli di colesterolo buono (HDL) ed è fonte di Resveratrolo, polifenolo con proprietà antiossidanti ed antiaging.

8) Soia. Presente sotto forma di germogli, farina, latte e salsa, la soia riduce i livelli di colesterolo oltre a contenere un gran numero di preziosi minerali e vitamine. La soia contiene, inoltre, il 20% di grassi insaturi (grassi "buoni").

9) Verdure rosse, gialle e arancioni come carote, patate dolci, peperoni rossi, pomodori e zucca sono ricche di carotenoidi, fibre e vitamine.

10) Verdure verdi. Gli spinaci, così come i cavoli, le bietole, il cavolo /senape ed il cavolo cinese vanno preferiti alle lattughe. Broccoli e asparagi sono ricchi di potenti nutrienti come vitamine C ed E, potassio, acido folico, calcio e fibre.

11) Frutti come arance, meloni e papaia sono ricchi di beta-carotene, potassio, magnesio e fibre.

12) Il cioccolato fondente fa bene alla salute del cuore. Maggiore è la percentuale di cacao, meglio è! (La fibra e le proteine aumentano con l'aumento del cacao e lo zucchero diminuisce). E' consigliabile cominciare con almeno il 70% di cacao. Il cioccolato fondente è ricco di Resveratrolo, numerose vitamine con funzioni antiossidanti e minerali.

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

MACCHIE A VISTA... D'OCCHIO

LA MACULOPATIA O DEGENERAZIONE MACULARE SENILE È UN'ALTERAZIONE DEGENERATIVA CHE COLPISCE LA ZONA DELLA RETINA DEDICATA ALLA VISIONE PIÙ FINE.

I primi sintomi che devono allarmare il paziente sono la distorsione delle immagini, soprattutto nella visione da vicino, o la presenza di una macchia nel campo visivo centrale. Per la diagnosi è necessaria una visita oculistica con esame del fondo oculare che evidenzierà i segni caratteristici della patologia. Ma l'esame diagnostico più importante è l'OCT, non invasivo, che consente di rilevare le alterazioni maculari e confermare la diagnosi. Nelle fasi iniziali della malattia, si consiglia uno stile di vita sano e l'assunzione di integratori alimentari a base di antiossidanti. Attualmente sono disponibili trattamenti efficaci delle maculopatie senili di tipo essudativo, caratterizzate dalla comparsa di liquido intraretinico e neovasi. Tali trattamenti consistono nell'iniezione intraoculare di farmaci anti-VEGF che contrastano la formazione dei neovasi e riducono l'edema retinico. Le terapie sono tanto più efficaci quanto precoce è la diagnosi; è quindi fondamentale un attento monitoraggio dei pazienti attraverso controlli periodici per ravvisare i primi sintomi di un eventuale aggravamento.

DA SAPERE

La maculopatia senile interessa, nel mondo, oltre trenta milioni tra uomini e donne. Se la patologia interessa un solo occhio il paziente può anche non accorgersi di esserne affetto: l'occhio sano fa il "supplente" e, soprattutto, tra i sintomi non compare il dolore, nemmeno negli stadi più avanzati. Ultima notazione: la maculopatia non porta quasi mai alla completa cecità.

CURIOSITÀ

L'occhio, dunque, può avere le "macchie". Parlando di macchie pensiamo a quelle sulla tovaglia, sulla camicia o altrove. Macchie colorate, coloratissime; per chi le può vedere: i gatti, ad esempio, si muovono bene di notte ma – non distinguendo i toni del rosso e dell'arancione – vedono tutto "slavato"; lo stesso vale per i cani. Dalla terra all'acqua: lo squalo, che in molti credono quasi cieco, ha una sensibilità alla luce dieci volte superiore alla nostra; colori compresi.

PERCHÉ VENIRE DA NOI

"Se ci vedo bene e non ho particolari disturbi, perché dovrei fare visite oculistiche periodiche?"
Risponde **Cristiano De Gaetano,** oculista: "Già i neonati devono sottoporsi ad un esame sommario della vista: esiste anche una cataratta congenita. Con il passare del tempo (e dell'infanzia, l'adolescenza e poi l'età adulta), sarà bene sottoporsi a regolari controlli periodici, poiché molte patologie (ma anche il calo della vista) non siamo in grado, da soli, di ravvisarle".

DOTT. CRISTIANO DE GAETANO
Mobile: 3351416917 • **Mail:** cristianodegaetano@libero.it

cierre & grafica : group

divisione:
AMS in printing
www.amsinprinting.it

BASKETCLUB

DICEMBRE 2020 - FOTO: CIAMILLO-CASTORIA/ARCHIVIO FIP

A CURA DI GIACOMO ESPOSITO

A cura di Mario Canfora – Giornalista de La Gazzetta dello Sport

ROMA, ORA LA RINASCITA

L'annus horribilis a livello mondiale si chiude anche con una notevole mazzata per il basket romano e nazionale per la scomparsa della Virtus Roma.

Nel momento in cui scriviamo queste righe potrebbe già essere stata ufficializzata l'esclusione del club dalla Serie A, l'unica àncora di salvezza era riposta solo nell'ingresso di un fantomatico gruppo americano (mai è stata rivelata l'identità, neppure se si stesse comprando una società quotata in Borsa) che si sarebbe interessato a rilevare la società in maniera gratuita, ma ovviamente finendo le spese per il campionato in corso, un campionato col fardello del meno 3 in classifica (da 4 i punti sono così scesi a 1) per non aver pagato la quarta rata Fip (circa 35mila euro) e quindi con una retrocessione in A-2 praticamente scontata considerando che gran parte della squadra aveva già mollato gli ormeggi. La fine ingloriosa della Virtus Roma non va però considerata come un fulmine a ciel sereno. Già a fine luglio, con l'iscrizione all'ultimo giorno utile, erano chiare le difficoltà nel portare avanti la situazione, non dimenticando che il 17 maggio proprio Toti con un comunicato ufficiale annunciò la decisione di smettere visto che la sua azienda, la Lamaro costruzioni, era stata fortemente colpita dall'emergenza Covid. L'iscrizione arrivò solo perché in quel periodo erano in corso trattative con altre persone per la cessione, e quindi c'era fiducia nel buon esito della vicenda. In cinque mesi invece non è accaduto nulla di nulla e quindi la parola fine era piuttosto facile pronosticarla. Piuttosto, si poteva evitare la mortificazione nei confronti dei tifosi o dei semplici appassionati: pagamenti in ritardo, scioperi e quant'altro sono stati il piatto quotidiano di una situazione non più sostenibile. Per anni il marchio Virtus Roma è stato preso a schiaffi da una proprietà in totale declino dal 2013, l'anno della finale scudetto ma anche della rinuncia all'Eurolega, con la perla successiva dell'autoretrocessione in A-2 nel 2015, una scelta che Toti motivò con la volontà di ripartire da zero affidandosi a un progetto atto alla valorizzazione dei giovani. Anche qui, tutto disatteso. Col "progetto" che man man cominciava a interessare anche al figlio Alessandro, giovane e quindi totalmente neofita nel settore. Siamo stati sempre contrari al concetto "Meglio Toti che nessuno", perché negli anni con Toti si è avuta la certezza di non poter mai fare basket a un livello medio-alto. Il totale lamento verso tutto e tutti, il non volersi mai confrontare con la stampa, rea di chissà quali complotti nei suoi confronti, gli stessi che nelle gare di campionato venivano addebitati agli arbitri, è sempre stato il suo perenne leit motiv. Mai avendo l'umiltà di riconoscere i propri errori, a partire dal non essersi creato una struttura di proprietà anche soltanto per gli allenamenti. E che questa stortura coinvolga direttamente un costruttore, tra l'altro di primo piano negli anni della Roma politicamente vivace nel mattone, da' l'esatta dimensione del declino sportivo dei Toti. Il futuro, adesso. I tempi rispetto a dieci anni fa sono cambiati, oggi in Serie A ci deve essere chi può realmente permetterselo. E non sta scritto da nessuna parte che Roma debba partecipare al massimo campionato. Tanti, tantissimi club di vertice (a partire dalla Virtus Bologna) sono scomparsi prima di ripartire dal basso con volti nuovi e un progetto vero. Con la certezza dell'assenza di Toti chi vuole può davvero ricominciare una sorta di Nuova Virtus Roma che coinvolga imprenditori romani (ma non solo). Serve organizzazione, una società degna di tal nome (e non come nell'ultimo periodo quando la Virtus Roma non aveva di fatto né una sede, né una segreteria, ma era tutto legato all'improvvisazione e alla buona volontà di tre-quattro persone) e un bel po' di idee chiare. Ripartire dalla A-2 è cosa logica, considerando che i titoli in vendita ogni stagione si sprecano, e lo saranno sempre più vista la difficile condizione economica di diverse società. In A-2 ovviamente sarà inutile affidarsi al Palazzo dell'Eur, gestito da privati e col fardello di quasi 20mila euro a partita da sborsare per poterci giocare. Bisognerebbe dialogare col Comune di Roma (che nello sviluppo dell'impiantistica ha avuto mille falle) e far sì che si accelerino le pratiche per la ristrutturazione dell'impianto di viale Tiziano, l'ideale per una ripartenza fondata su fatti e non parole. Già, fatti e non parole. Per rivedere la Virtus Roma in A occorreranno solo quelli. Il tempo del vivacchiare è finito. E si sfrutti l'uscita di Toti per provare davvero a fare qualcosa di serio per pianificare un ritorno in Serie A. Altrimenti, meglio lasciar perdere.

BASKET CLUB
#basketclub

DAVIDE ALVITI

DA ALATRI FINO ALLA BOLLA DI TALLIN CON LA CANOTTA AZZURRA

A cura della redazione di Basket Club

Il sogno di un ragazzo umile che ha mosso i primi passi cestistici in una cittadina di provincia, per poi approdare nell'ordine a Roma, Mantova, Tortona, Imola prima della definitiva consacrazione in serie A con Treviso ed ora con Trieste. Con oltre 13 punti a partita, ed il 50% nel tiro da 3, Davide Alviti è uno dei migliori atleti under 25 dell'intero panorama nazionale. Papà Giulio, insieme alla mamma ed al fratello Alessandro sono, gioco forza, i primi tifosi di Davide sin dall'inizio della sua carriera. A partire dal 2011, anno del suo "sbarco" a Roma, la famiglia non ha smesso un attimo di seguirlo ed incitarlo nel perseguire il suo sogno. Dapprima portandolo tutti i giorni da Alatri a Roma per gli allenamenti e le partite, e poi sostenendolo durante il suo trasferimento definitivo negli alloggi, in zona Pineta Sacchetti, che la Virtus Roma metteva a disposizione degli atleti Senior e di qualche giovane. Dopo un paio di campionati di serie B disputati con l'Eurobasket, e qualche presenza in serie A con la Virtus, Davide disputa tre campionati di serie A2 prima di approdare tra i professionisti in quel di Treviso. Un cammino a dir poco esaltante, che ha fatto conoscere la bella storia di un ragazzo genuino e umile arrivato ai vertici della pallacanestro con il duro lavoro. Le ottime statistiche di questa stagione gli sono valse la convocazione in Nazionale maggiore, durante la recente finestra di qualificazione agli europei 2021. Noi di Basket Club siamo certi che questo sia solo l'inizio di un bellissimo percorso ricco di successi e soddisfazioni. E allora auguri Davide, orgoglio del basket romano e laziale!

FIP LAZIO

PARLA IL VICEPRESIDENTE FONTANA

Consigliere al secondo mandato, ora con la carica di Vice Presidente, eletto come primo per numero di voti (114), Lorenzo Fontana può essere definito senza ombra di dubbio un esponente rappresentativo delle Società di base.

A cura dell'ufficio stampa Fip Lazio

Il suo segno distintivo principale è la passione per la pallacanestro del territorio, accomunata ad una forte inclinazione al volontariato sportivo, tipica conseguenza della provenienza "salesiana" che lo caratterizza. Ha iniziato dal minibasket, all'età di 6 anni, per poi partecipare a tutti i campionati giovanili regionali ed infine, da senior, ha giocato in Serie C2 e in Serie D.

Nel 2005 ha unito la passione per il basket giocato, alle nozioni acquisite grazie al suo lavoro di Consulente Aziendale, diventando il Dirigente Responsabile della PGS BORGO DON BOSCO, che dal 1965 è una storica realtà di base della Capitale.

Quanto è importante, nel suo ruolo, avere una conoscenza approfondita della pallacanestro di base?

"La pallacanestro di base è un concentrato di luoghi, storie e persone che dedicano la quasi totalità del loro tempo libero alla passione sfrenata per il basket, molto spesso gratuitamente. Io amo la pallacanestro di base e mi piace seguirne tutti i campionati. Ad ogni fine settimana cerco di assistere ad almeno 2 partite dei cosiddetti campionati Minors. Se fai attività senior, dalla C Gold in giù, non lo fai sicuramente per acquisire ricchezza, anzi al contrario devi avere grandissime capacità per far quadrare i conti. Quando giro per i campi regionali, vedo tanti amici fare le stesse cose che ho fatto e faccio ormai da 15 anni. E' come se fossimo una grande famiglia. E' anche molto bello confrontarci tra noi, parlare dei nostri problemi che purtroppo sono tanti e molto spesso difficili da superare. A volte terminiamo i nostri confronti con un "ma chi ce lo fa fare!", ma poi il giorno dopo siamo di nuovo sul campo. A livello di base, la pallacanestro come tutto lo sport in generale, è importantissimo anche dal punto di vista sociale perché consente di salvare molti ragazzi dalla strada. Se stai in palestra ad allenarti insieme ai tuoi compagni, in un ambiente dove ci sono delle regole e bisogna remare tutti dalla stessa parte, di conseguenza non hai tempo (e forse nemmeno interesse) a stare sul muretto con gli amici. Sappiamo bene cosa succede quando i giovani vivono in un contesto che li annoia e in questo, lo sport può essere la medicina giusta."

E' al suo secondo mandato… che differenze vede rispetto ai primi 4 anni da Consigliere?

"Il mio primo mandato è stato molto formativo ed è servito soprattutto a capire quali sono le cose che vanno migliorate. Non è stato facile, perché mi sono trovato spesso in disaccordo con le decisioni prese. Ma in un contesto di democrazia dopo aver espresso le proprie opinioni, anche in maniera accesa, bisogna accettare le scelte fatte dalla maggioranza. Il nuovo Consiglio Regionale è composto da rappresentanti di Società. Quindi si tratta di persone che vivono quotidianamente i vari problemi del nostro basket. Credo che questo rappresenti un grande vantaggio."

Quali sono, quindi, le cose che vanno migliorate?

"Poco fa ho detto che la pallacanestro di base, ha come fondamenta il lavoro dei tanti dirigenti e tecnici che mettono smisurata passione in quello che fanno. Ecco… la prima cosa da fare è restituirgli la dignità.

Lavorare gratis (o con rimborsi simbolici) non significa fare male le cose. Anzi, a volte, un volontario fa le cose con più cura e amore rispetto ad un professionista, perché lo fa per pura passione.

Ovviamente mi piace la pallacanestro di vertice, ma quello che dobbiamo ricordare sempre è che se la base della piramide è più grande (e aggiungo solida), la punta si troverà più in alto. Per questo migliorare la nostra pallacanestro territoriale, significa anche ottenere in futuro risultati importanti a livello di vertice.

Un bilancio di questi primi 90 giorni del nuovo Consiglio Regionale?

Purtroppo da quando si è insediato il nuovo Consiglio, non ci sono ancora state gare dei nostri campionati regionali. Stiamo cercando di sfruttare questo tempo per riorganizzare la struttura del Comitato e farci trovare pronti quando, finalmente, questo maledetto COVID sarà sconfitto e si potrà tornare all'attività.

TIMEOUT SBARCA IN TV SUI CANALI MEDIASPORT

SPAZIO AL BASKET DI A2 E B

di Roberto Rossi

Torna "Timeout" la trasmissione lanciata qualche anno fa , sulle emittenti radiofoniche romane , che narrava le realtà cestistiche del Lazio e non. Negli anni d'oro della Virtus Roma, quando la stessa militava in Eurolega , il format parlava di basket a 360 gradi. Dopo qualche anno di anonimato, in questa stagione sulla frequenza madre "TIMEOUTCHANNEL",www.timeoutchannel.it, il programma ha ripreso il suo corso naturale. Alla guida Mauro Penna e David Birtolo, coppia storica della pallacanestro "on air" delle stagioni d'oro. Da un 'idea di Roberto Brusati, direttore generale di MS CHANNEL SKY 814 e MS SPORT , Timeout torna in video, dopo le annate su un nota tv romana del litorale. Andrea Ninetti e Salvatore Cavallo sono stati gli ideatori del marchio.

SI INIZIA UFFICIALMENTE MARTEDÌ 15 DICEMBRE ALLE ORE 22 CON UN FORMAT NAZIONALE SULLA TV UFFICIALE DELLA LEGA NAZIONALE PALLACANESTRO , LNP, RELATIVO AI CAMPIONATI DI SERIE A2 E B. TANTE LE RUBRICHE CHE ACCOMPAGNERANNO IL TUTTO. DAVID BIRTOLO E MAURO PENNA SARANNO I COCONDUTTORI DEL FORMAT NAZIONALE.

MS Channel, con la collaborazione di Lega Nazionale Pallacanestro, ha creato una trasmissione dinamica volta ad informare appassionati e non. Coinvolgere tutte le società di serie A2 e serie B presuppone una grossa mole di lavoro, alle quale i due conduttori non si sottrarranno per la buona riuscita del programma. Entusiasta David Birtolo:" Contento di ripartire con l'amico Mauro in una nuova avventura in cui daremo il massimo. Vogliamo coinvolgere tutte le società dei campionati sperando di essere graditi". Il collega Mauro Penna direttore del sito Timeoutchannel:" il mio sogno si avvera.... riportare in video Timeout, ci ho sperato in questi anni ed ora arriva la grande occasione grazie a David e a Roberto Brusati di Ms Channel".

EUROLEGA & BARCELLONA
ERA TUTTO GIÀ SCRITTO

BASKET CLUB
#basketclub

“Per chi come me ama e vive di basket sin da quando era piccolina, lavorare nella massima competizione europea per club puo’ davvero rappresentare un sogno.”

di Francesca Mei, Sport Production Manager Euroleague Basketball

A livello personale, trasferirmi a Barcellona per lavorare in Eurolega, dopo tanto girovagare fra varie Olimpiadi, FIBA, USA Team, NBA, e altri grandi eventi sportivi internazionali, e’ stato un po’ un cerchio che si chiude.
Infatti, tutto inizio’ - da romana de Roma quale sono - come “mini-tifosa” del vecchio caro “Banco” dell’indimenticabile “folletto” Larry Wright e del “vate” Valerio Bianchini, e con la loro vittoria in Coppa Campioni (oggi Eurolega) contro il Barcellona.
Diversi anni dopo, Dejan Bodiroga (che, fra le altre cose, vinse una Eurolega proprio con la maglia del Barcellona), allora GM della Virtus Roma, mi chiamo’ per lavorare li’. La mia prima trasferta assoluta con la squadra? Una partita di Eurolega a Barcellona e vittoria in saccoccia! La mia prima Final Four di Eurolega vista di persona? Barcellona 2011.

EUROLEAGUE BASKETBALL, LA MIA FAMIGLIA DI INSTANCABILI PROFESSIONISTI

Mi sono trasferita a Barcellona ormai quasi tre anni fa, dopo quattro passati in Germania in FIBA, in un momento in cui mi stavo disamorando della palla a spicchi a cui tanto avevo dato e tanto mi aveva dato. L'arrivo in Eurolega mi ha fatto rinascere quella passione, ha spazzato via le ceneri, cacciato la polvere dalle spalle, e riacceso la fiammella.
Euroleague Basketball e' una azienda a tutti gli effetti, fatta di grandi professionisti e amanti di questo sport, che con impegno ed umilta' puntano pero' sempre all'eccellenza. Ma e' anche e soprattutto una grande e bella famiglia. La mia famiglia barcellonese.
Il primo giorno che misi piede negli uffici di Eurolega, in una zona elegante di Barcellona, mi accolsero solo sorrisi, e soprattutto facce amiche con cui avevo collaborato quando ero parte della Virtus. E proprio quel giorno, Facebook mi ricordo' che, in quella stessa data di sette anni prima ci fu la mia ultima partita di Eurolega al PalaLottomatica come staff della squadra virtussina. Di nuovo, corsi e ricorsi storici.

I MIGLIORI CLUB E TIFOSI D'EUROPA: SPETTACOLO NELLO SPETTACOLO

Dicevo, una grande e bella famiglia, fatta di instancabili professonisti, e di brave persone. Ma Eurolega e' anche e soprattutto l'insieme dei club di pallacanestro piu' forti e prestigiosi del Continente. In fondo, e' per loro che lavoriamo. Per i loro tifosi. E per far si' che lo spettacolo del basket europeo sia sempre piu' affascinante.
Ed e' proprio in questa idea di "spettacolo" che si concentra il mio lavoro principale in Eurolega. Il mio obiettivo finale, ogni stagione, e' infatti creare un pre-game show della Final Four che possa offrire spunti di entertainment che vadano al di la' del basket ma che allo stesso tempo siano in grado di presentare il nostro sport, i nostri top team, nel modo migliore e piu' attraente possibile, rispettando la nostra Brand Identity e quindi cercando di soddisfare i gusti dei nostri tifosi, ma anche di attirarne di nuovi. E' una sfida nella sfida, un progetto ambizioso, e siamo appena agli inizi, ancora lontani dal concetto di half-time del Super Bowl… ma la voglia e' tanta, e in fondo l'NFL ha impiegato diversi decenni per produrre lo spettacolo che offre oggi.
E poi, non va dimenticato che i nostri tifosi sono al centro di tutto. Loro vengono a vedere la Final Four di persona o la seguono in TV, oltre che per ammiare il livello piu' alto di basket europeo, soprattutto per vedere vincere la propria squadra e i loro campioni. E' questo quello che conta: una schiacciata, una stoppata, un passaggio no-look che determinano la vittoria e fanno battere forte il loro cuore. Questo e' il vero spettacolo per i nostri appassionati, e per noi tutti che proviamo "Devotion", come canta l'inno di Eurolega prima di ogni tip-off. E spesso sono gli stessi tifosi, con i loro cori e le loro coreografie, a creare lo spettacolo.

IL "MIO" PROGRAMMA DI "SPORT PRODUCTION" E UN NUOVO CONCETTO DI BASKET ENTERTAINMENT

Abbiamo iniziato con un nuovo concetto di intrattenimento e di pre-game show durante la Final Four di Belgrado nel 2018. L'anno successivo, per la Finale a Vitoria, nei Paesi Baschi, abbiamo provato a perfezionarci. Abbiamo dato vita a una competizione fra agenzie specializzate in grandi show e cerimonie, per testare il mercato e per vedere cosa potesse venire fuori a livello creativo. Alla fine ha vinto, per due anni di seguito, per Vitoria 2019 e per la prossima Final Four,

BASKET CLUB
#basketclub

una agenzia italiana: Filmmaster, esperta in cerimonie olimpiche e di UEFA, e peraltro capitanata proprio da un ex collega olimpico di Torino 2006, anche lui romano e grande appassionato di basket.
La produzione dei pre-game show a Vitoria e' stata impegnativa e complessa. Abbiamo iniziato a lavorarci su sette mesi prima e alla fine ha coinvolto circa cento persone, fra creativi, tecnici, operai, ed esperti del mondo dello spettacolo, artisti e ballerini, i BrodasBro. Una produzione che ci ha anche permesso, per la prima volta, di vincere uno dei prestigiosi premi BEA, Best Event Award.
Quattro pre-game shows per le quattro partite di basket piu' attese dell'anno in tutta Europa e non solo. Quattro i pilastri su cui si e' basato il programma, gli stessi alla base della Final Four: Fans, Teams, Action, Glory. E poi luci, effetti speciali, proiezioni laser interattive, performances su LEDs, artisti e ballerini, e uno schermo cilindrico alto 15 metri che cadeva dal mediacube al centro del palasport con un sistema di kabuki su cui venivano proiettate a 360 gradi, video, immagini e luci che celebravano i protagonisti e i campioni della storia di Eurolega.
Per la prossima Final Four, stiamo gia' lavorando da tempo per trovare soluzioni creative e di entertainment che possano soddisfare sempre piu' gli appassionati. Ma e' ancora tutto top secret! Pandemia permettendo, e con tutte le sue conseguenze e limitazioni dovute all'incertezza sul futuro.
Una cosa pero' e' certa: "I feel Devotion!" e la voglia di tornare ad offrire agli appassionati lo spettacolo di basket piu' bello ed emozionante d'Europa e' tanta! Nel frattempo, da romana a Barcellona, non si sta niente male!

SAN RAFFAELE

LA STORIA DEL BASKET FEMMINILE ROMANO

Dal lontano 1978 San Raffaele Basket significa pallacanestro al femminile di alta qualità.

di Mauro Penna, ufficio stampa San Raffaele Basket

Michela Marchetti e Giulia Panariti

La "cantera" gialloblu ha visto produrre talenti che hanno militato nella massima serie, da Paparazzo a Danzi a Petrassi per finire a Cinili, mvp campionato A1 2018-2019, dal campo di mattonelle rosse si arriva alla massima serie nazionale, sempre salvi sul campo, costretti a cedere il titolo per altri motivi. La tradizione e il modello San Raffaele Basket rimane impresso nelle ragazze che hanno militato con la canotta gialloblu. Se decine di matrimoni con rappresentanti della sezione maschile, sono stati celebrati tra membri San Raffaele e se dopo tanti anni le ragazze portano i propri figli nei corsi minibasket, qualcosa è stato trasmesso. Entusiasmo e voglia di ripartire, tra l'entusiasmo dello staff tecnico e la voglia delle ragazze. C'è inoltre voglia di investire in nuovi progetti, tornare a collaborare con scuole e società amiche, per trasmettere nuove emozioni. Voglia di crescere insieme e niente altro. In questo particolare momento della nostra vita, dentro una pandemia mondiale, San Raffaele Basket vuole trasmettere sicurezza a tutte le bambine e bambini del quartiere, sia dal punto di vista cestistico che umano. La Palestra deve essere un luogo sicuro, In un momento storico in cui c'è un gran bisogno di supporti validi per sostenere le nuove generazioni nell'affrontare le difficoltà e l'isolamento al quale questa situazione, li sta costringendo. Ci piace comunicare questo messaggio, San Raffaele Basket continuerà a esistere nonostante le difficoltà che oggi attanagliano il movimento e il paese. Vogliamo risentire il rumore del pallone che sbatte sul campo, vivere la realtà quotidiana degli allenamenti e delle gare. Per questo nel periodo le ragazze sono state sempre coinvolte anche se in situazioni online.

ERALDO BOCCI

DALLE REALTÀ REGIONALI AI CAMPIONATI NAZIONALI

ERALDO, un altro passo, un'altra camminata. E non era facile, intuirne la grandezza come dirigente. Ha portato Riano dalla Serie D in C vincendo due volte il campionato, con un gruppo di grandi giocatori

di Max Cannalire

Eraldo Bocci se n'è andato. Soltanto per passare, d'impeto, inatteso, in una differente dimensione. Perché chi ha avuto il piacere di trascorrere con l'uomo, il presidente anzi il Presidente - non mi pare, di averne visti tanti, negli ultimi 30 anni, nel Basket del Lazio -, l'appassionato e l'innamorato del suo paese, Riano Flaminio, ne avrà tratto giovamento dalla sua innata sincerità. Schietto fino al midollo, capace di attendere quell'uno, quei due secondi, degni di una pausa gassmaniana, prima di metterti in fila i suoi logici pensieri accompagnati dalle motivazioni. E' stato un padre in gamba e un marito di raro spessore, consapevole che tutto l'ambiente lo avrebbe crocifisso, nel caso in cui il mio compagno di squadra nella Pallacanestro Riano poi diventata Lazio avesse avuto le mani di cartapesta e quadrate; e al contrario ha messo in fila Giampaolo dietro uno dei più efficaci playmaker visti sui campi laziali e di tutto il Centro Italia, Gabriele "Pancho" De Luca. Di una compagine probabilmente irripetibile, con Roberto Cerrino e Pino Danzi dato troppo presto a fine carriera, lui che era stato al Banco Roma, e quel pazzo scatenato di Massimo Panatta, tra i migliori talenti in assoluto al termine di un decennio in cui la Virtus, la "mia" Vis Nova e i rivali acerrimi della Stella Azzurra avevano rappresentato tre fari di un basket romano in giro per l'Italia. Sotto quello squadrone capace di vincere due campionati arrivando in Serie C. Tutto questo rappresentando un paese di 6000 anime, sì e no, c'era un gran bel settore giovanile che vedeva persone partire da Roma, come è capitato a me, dalla provincia viterbese e da parti meno centrali di Via del Corso. Tutto per giocare sul parquet che era anche un anzi il Centro Tecnico Federale. Finché una federazione di gente tutt'altro che preparata e lungimirante decise di rinunciare all'impianto di Via Tiberina dove ci aveva costretto a portare, ogni volta, l'acqua da fuori perché era quella del confinante Tevere, altrimenti.

Eraldo era ben più attento, per i ragazzi che mandava in campo, e per le persone delle quali si sapeva circondare. Aveva a che fare con avversarie di valore e, ogni tanto, con qualche furbetto capace di pensare che il prossimo fosse lì, pronto ad attendere le altrui arroganti prepotenze. Fosse una piazza blasonata da andare ad affrontare lontano dall'ex PalaBNL (come si chiamava il PalaRiano in precedenza), o in riva a Tevere e Tiberina. Compreso qualche inadatto arbitro che pensava di venire a fare lo sceriffo in casa nostra, pardon, sua. Ed è stato uno dei rarissimi, il PRESIDENTE Eraldo Bocci, capace di andare contro alla sempiterna gestione Petrucci cancellando la squadra dal campionato per evidenti discordante con una federazione troppo impegnata a pensare alle singole carriere, di quanto non abbia saputo fare nel coccolare e tutelare realtà di paese e di territorio come è stata l'antenata dell'attuale Pallacanestro Lazio. Sbatté la porta e se ne andò, per dare un segnale. A un basket rimasto, ancora oggi, al Medio Evo, con presunti istruttori tra i quali ogni tanto eccelle il Casadio o il Paccarié di turno, o il Fabrizio Fabbri del miracolo-Petriana (e non è una battuta tendente all'irriverenza nei confronti delle alte sfere, per carità divina…), con qualche discreto arbitro o arbitra, e negli anni il Lazio ha saputo tirare fuori addirittura l'erede di un grande qual è stato Maurizio Martolini. Ma, soprattutto, ha fatto maturare più dei dirigenti da battaglia, che non un altro Eraldo Bocci. Il quale, al netto dei suoi errori, umani e gestionali, ha lasciato un serio, fermo, radicato e profondo seme, nella Pallacanestro. Adesso tocca alle generazioni successive, dimostrare che certe innovazioni sarebbe stato intelligente, accorto, e da persone all'altezza, incoraggiarle. Non arginarle. Perché rispetto alla Pallavolo il Basket non ha studiato, illuso dal titolo europeo ultimo vinto e da un argento olimpico. Il problema è che il movimento nazionale si è voltato dall'altra parte pure di fronte a uno del valore planetario di Dino Meneghin. Tutto il contrario di quanto ha sostenuto, da sempre, Eraldo Bocci. Che diceva: "Chi è stato in campo o dietro una scrivania sa. Chi salta da una parte all'altra, cosa garantiesce?". Lui aveva già, purtroppo, la risposta. Ma l'eredità che ci ha lasciato è stata bella, sul piano umano, metodica, dalla prospettiva di chi vorrebbe fare il perno di una società; persino interessante, dal punto di vista manageriale. Ecco, perché, oltre la riconoscenza personale di un allora 19enne al quale salvò la vita per un attacco di angina da petto, in mezzo al campo di Riano, oggi voglio abbracciarlo. Una volta di più, da AMICO, prima che da MASSIMO DIRIGENTE. Che scommise su un giovanotto uscito da Viale Manzoni e andato in giro per l'Italia e l'Europa, ad amare la PALLACANESTRO.
Eraldo per sempre. Tramite un semplice vocabolo, che penso di rappresentare, con il mio Dna. Più o meno fa così: RICONOSCENZA.

STELLA AZZURRA

LEO MENALO: SULLA SCIA DEL MOZART DELLA PALLACANESTRO

Quando si racconta la storia dei giocatori americani si fa spesso riferimento alle loro vicende drammatiche e alla pallacanestro come unica possibilità per voltare pagina e salvarsi da realtà intrise di violenza e degrado. Per chi nasce in terra croata, invece, non è la speranza di un cambiamento che spinge a sacrificarsi in campo e migliorare ogni giorno ma, per citare un noto telecronista triestino, "nessuno di loro vuole andare in campo e fare la figura dello stupido. Non del perdente, dello stupido". Un esempio per tutti: Dražen Petrović.

di Niccolò Scavuzzo, resp. Comunicazione Stella Azzurra

Maniacale nel rincorrere la perfezione, si è affermato sia sui più importanti campi d'Europa che in NBA, guidato dal desiderio di dimostrare il proprio valore.
E proprio su questa scia si sta muovendo un diciottenne di Zagabria, che dal 2017 milita nelle fila della Stella Azzurra Roma, Leo Menalo. Cresciuto nelle giovanili del Cibona, Leo a soli 12 anni si è trovato per la prima volta davanti alla decisione più importante della propria vita: dare un tocco personale al proprio gioco o seguire solo l'impronta del fratello maggiore.
"Ho iniziato a giocare all'età di sei anni, mio fratello ne aveva otto. All'epoca volevo solo imitarlo. Mi piaceva fare tutto ciò che faceva lui. È stato il mio esempio e, grazie a lui, ho amato la pallacanestro. Dopo un percorso di minibasket durato fino all'età di dieci anni, siamo stati entrambi

reclutati dal Cibona. Ho avuto la fortuna di giocare con mio fratello per due anni, poi è stato tagliato. Ero molto triste ma ho deciso comunque di continuare, amavo troppo questo sport". Ed è proprio allora che è emerso il carattere motivato e determinato di Leo: decidere con tutto sé stesso di continuare a seguire i propri obiettivi. E la famiglia ha giocato un ruolo molto importante in questo suo percorso di crescita: "Amo la mia famiglia. Mi ha sempre supportato, motivandomi fin dal giorno zero a perseguire i miei sogni. Non so come farei senza di loro".
A 16 la scelta di approdare in Italia, alla Stella Azzurra. Quella stessa squadra che dalla camera di casa sua a Zagabria guardava con interesse e curiosità: "Ho sempre ammirato la Stella Azzurra. Ricordo che, quando giocavo con Cibona, si parlava molto di loro. Mi raccontavano varie storie sui loro giocatori: gente dura, disposta a lavorare più di otto ore al giorno, che non si arrendeva facilmente. Quando si è presentata l'opportunità di trasferirmi a Roma, non ci ho pensato due volte. Riguardandomi indietro, è stata la scelta migliore che potessi fare: sono migliorato veramente tanto. Pensare che prima di mettere piede nella capitale a stento sapevo tirare, ora invece mi reputo abbastanza affidabile. Penso che, però, ci sia ancora da lavorare. Voglio migliorare di anno in anno. Di allenamento in allenamento. Ogni offseason, infatti, mi concentro a lavorare sulle mie debolezze". La crescita di Leo negli anni è stata esponenziale. L'esperienza a P3 negli Stati Uniti, dove ha avuto la possibilità di confrontarsi con Korver e Antetokounmpo; e la partecipazione al Basketball Without Borders sia in Lettonia che a Chicago. "Ho avuto l'opportunità di giocare al prestigioso Basketball Without Borders. È stata un'esperienza fantastica! Ho sentito tanto la competizione, ma mi ha spinto a dare il massimo. Oltreoceano vivono le sfide in maniera totalmente differente. Il livello è decisamente alto". Concentrato e determinato, Leo Menalo è pronto e motivato per partecipare alla sua seconda stagione consecutiva in Serie A2. "Voglio essere un punto di riferimento per la Stella. La Seria A2 è un'ottima occasione per mostrare le proprie doti, confrontandosi con giocatori che hanno avuto un passato in A1, Eurolega o addirittura NBA. Queste prime partite ci hanno decisamente unito come squadra e sono state un ottimo banco di prova per una squadra giovane come la nostra. Ci sentiamo molto più sicuri di noi stessi. Sono grato a coach Germano D'Arcangeli, farei di tutto per renderlo orgoglioso di me e ripagare la sua fiducia. Il mio sogno è l'NBA".

L'ANGOLO TECNICO - 2A PARTE

SEMPLIFICARE PER ESSERE EFFICACI

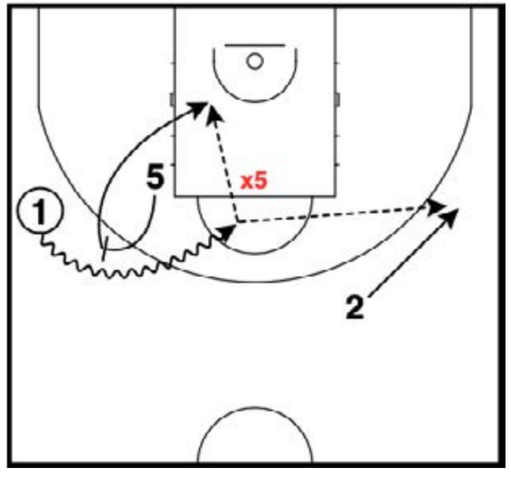
Di Marco Calvani, Capo Allenatore Bergamo basket 2014 – Diagrammi a cura di Gabriele Grazzini, Assistente Allenatore Bergamo basket 2014

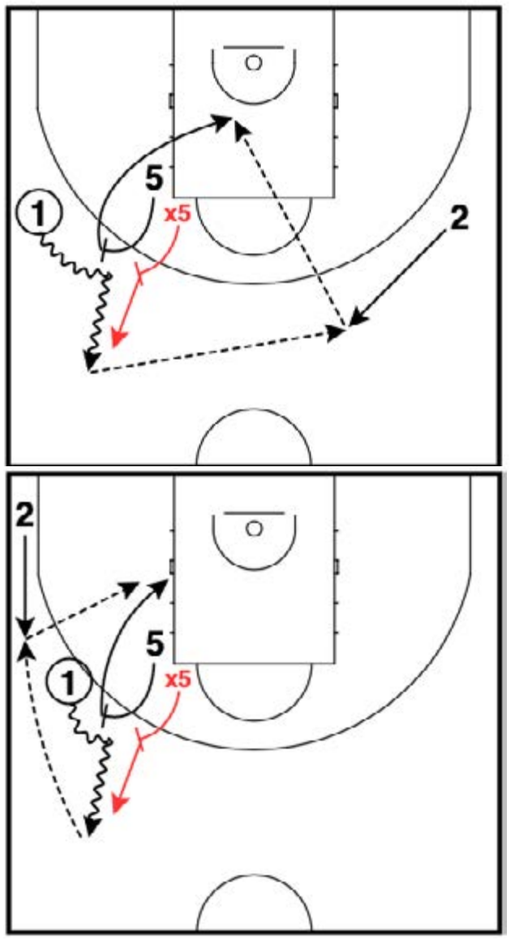
PICK AND ROLL

Ci sono molte possibilità di sviluppare un P/R, in relazione alle scelte difensive. Dobbiamo allenare i nostri giocatori a saper riconoscere le varie soluzioni che possono trovare difensivamente.

3c3 di P/R con difesa che fa SHOW.
Come da diagramma, con 2 lato debole; 2 accorcia il passaggio andando incontro ad 1, per chiudere triangolo di passaggio a 5.
Con 2 lato forte; 1 esegue un arresto e passaggio rovescio a 2 che accorcia ricezione, per chiudere triangolo a 5.

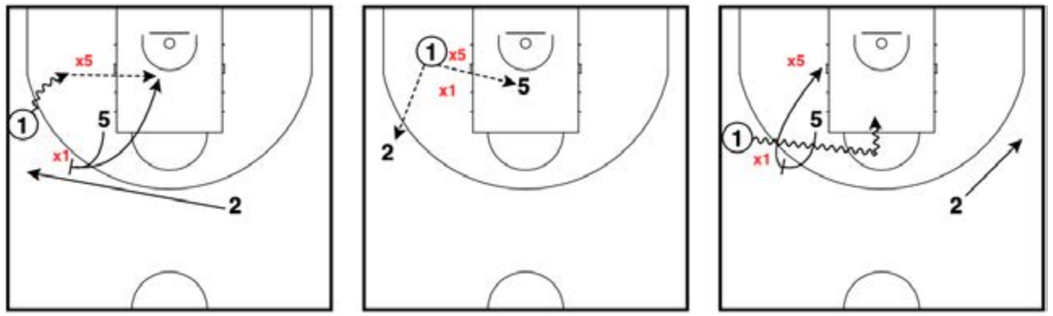
P/R con difesa in CONTENIMENTO.
1 gioca il P/R ed attacca X5 per agganciarlo; 5 segue il palleggiatore per andare a canestro, 2 si allarga per non intralciare l'azione di 1 e dare una ulteriore linea di passaggio per triangolazione.





P/R con difesa FONDO.
1 attacca X5 sul fondo per agganciarlo; 5 segue come i binari del treno, 2 rincorre dietro occupando la posizione di estensione del TL. 1 passa diretto a 5; 1 arresta, esegue passaggio rovescio a 2.

P/R con difesa FONDO, attacco SNAKE
1 attacca il P/R ed improvvisamente si dirige verso il centro o TL; 5 aspetta che 1 superi la sua spalla, per poi tagliare a canestro verso la linea di fondo. 2 allarga.



P/R con difesa UNDER.
Sul primo P/R la difesa di 1 passa dietro; 1 ritorna sul P/R di 5 forzando la difesa a fare una scelta.
2 allarga sul primo P/R e poi accorcia sul secondo.

P/R con difesa che CAMBIA.
1 gioca P/R, X5 ed X1 cambiano. 5 gioca per ricevere subito un lob contro X1 oppure si schiaccia sulla linea di fondo. 1 passa a 2 e sprinta verso la 1/2 campo per ricevere passaggio da 2 e giocare in forma dinamica contro X5.

Mettendo insieme i concetti visti per i giochi a 2 e 3, lato forte e debole, con l'aggiunta di quanto visto nello specifico del P/R, siamo nelle condizione di poterci costruire un attacco adeguato alle caratteristiche dei nostri giocatori. Un'analisi attenta delle qualità dei nostri giocatori, ci permette di evitare proposte inadeguate in relazione alle loro qualità. Sarà poi nostro obiettivo, sviluppare e migliorare quanto ancora non così solido come skills del loro bagaglio tecnico. E' fondamentale nel nostro lavoro, fare sempre proposte adeguate, spiegarle e dimostrale per come vogliamo che vengano eseguite, e soprattutto correggere ogni qual volta riteniamo non soddisfacente quanto stanno eseguendo, in relazione alle nostre richieste.
Quanto è qui proposto, è quello che ogni anno sviluppo con le mie squadre; gli allenamenti sui fondamentali fanno sempre parte di almeno due-tre allenamenti a settimana, ed ogni giorno lavoriamo sui concetti che ci permettono di parlare un "linguaggio" comune mentre giochiamo: il "linguaggio della pallacanestro".

OTTICA VASARI

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

VASARI iGreen Hi-Tech Frames GREENVISION

Gruppo Rosati

www.grupporosati-fcagroup.it

ROMA (RM) - Via Tiburtina, 1143 - Tel. 068168.113/114
ROMA (RM) - Via Salaria, 665 - Tel. 068168.311/317
ROMA (RM) - P.le dei Caduti della Montagnola, 25 - Tel. 068168.511/514
www.grupporosati.it