SPORTCLUB

YOUR LIFESTYLE MAGAZINE

All'interno

FEBBRAIO 2019

CAROLINA REY

COMPROMESSI SPORT

RUGBY IL SEI NAZIONI • FOOD I 10 RISTORANTI MIGLIORI DEL MONDO • TEATRO PINO INSEGNO

TRIUMPH

ROMA GRA

Ingresso diretto dal GRA
(anello esterno prima dell'uscita 17)
Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma
(Torre Angela - usc. 17 del GRA)
Tel. 06 94.53.40.80
triumphroma-gra.it
info@triumphroma-gra.it

NUOVA

SPEED TWIN

Maneggevolezza da prima della classe.
Splendido stile custom moderno.
La nuova icona delle prestazioni.

SOMMARIO

6 EDITORIALE
8 REGIONE LAZIO
NICOLA ZINGARETTI
10 COVER
CAROLINA REY
14 SPORT E FINANZA
18 RUGBY
IL SEI NAZIONI
22 VOLLEY
SGUARDO VERSO L'ALTO
24 MARKETING
LA SPORT INDUSTRY 4.0
22 PADEL CLUB
50 TURISMO
52 FOOD
I MIGLIORI 10 RISTORANTI
54 BRAND EXPERIENCE
CASA MARTINI
58 EVENTI
IN FERRARI AL
CIRCOLO POLARE ARTICO
60 FITNESS
IN FORMA PER
LA SETTIMANA BIANCA
62 TEATRO
PINO INSEGNO
64 FEBBRAIO AL CINEMA
65 MUSICA
66 CALCIO
IN RICORDO DI PIETRO
68 PREMI
SETTIMA EDIZIONE DEGLI
ITALIAN SPORTRAIT AWARDS
70 MOTORI
RUBRICA A CURA DI HURRY!
MAGAZINE
78 CURIOSITÀ
VALENTINO ROSSI:
LE 10 COSE CHE NON
SAPETE DI LUI

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

Sport Club – Anno XVII – n. 137
FEBBRAIO 2019
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, Giuliano Giulianini, Silvia Sequi, Marcel Vulpis, Eugenio De Paoli, Luigia Latteri, Luca Parmigiani, Luca Perugini, Elena Oddino, Marta Angelucci, Marco Oddino, Ufficio Stampa Presidenza Regione Lazio, Roberto Coggiatti.

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
FEBBRAIO 2019

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

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

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.

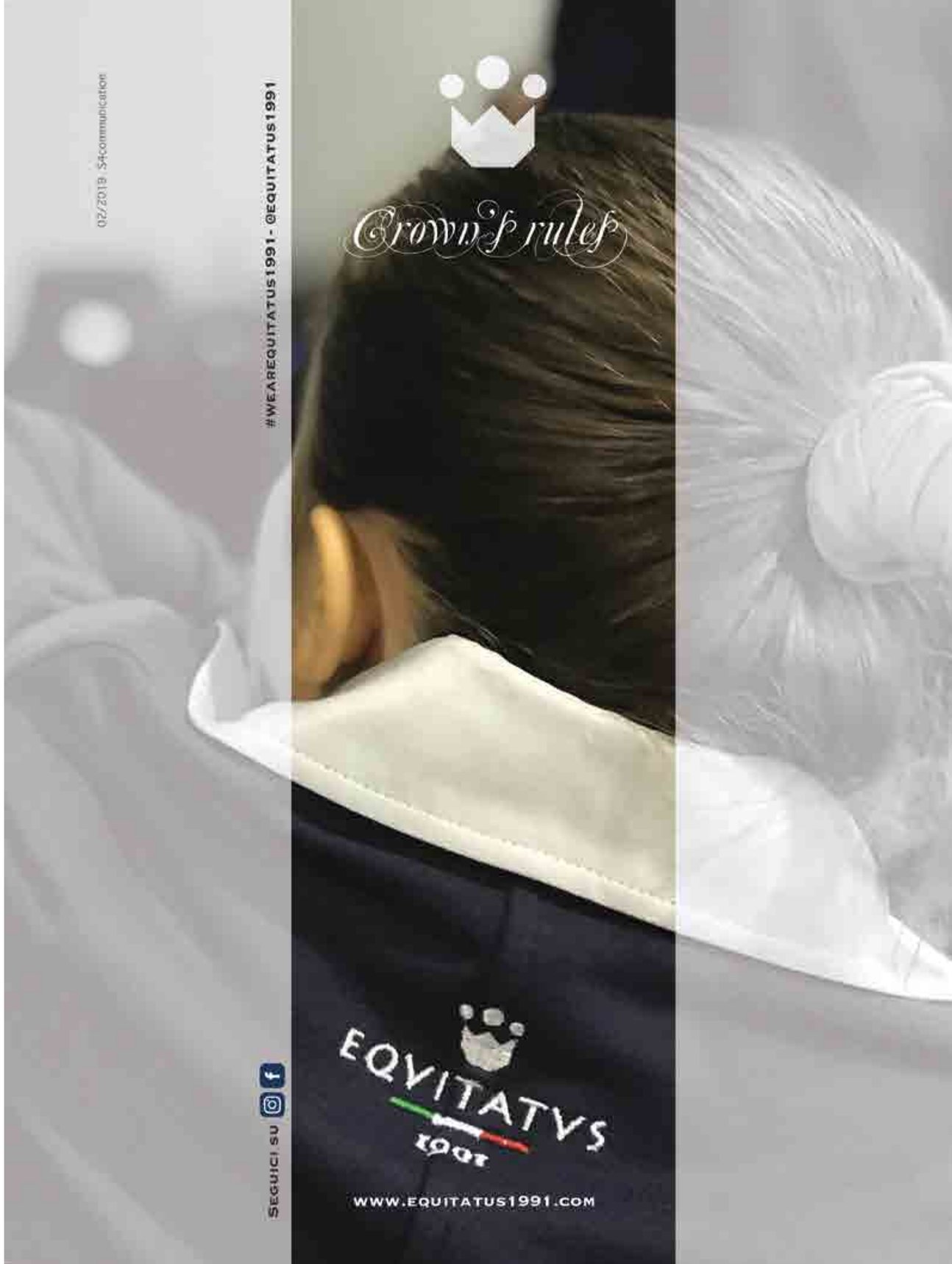
Viale America 111 - 00144 Roma
Tel. 06 81153986
info@zeusenergygroup.com

zeusenergygroup.com

di Luigi Capasso

ROMA VA IN BUCA

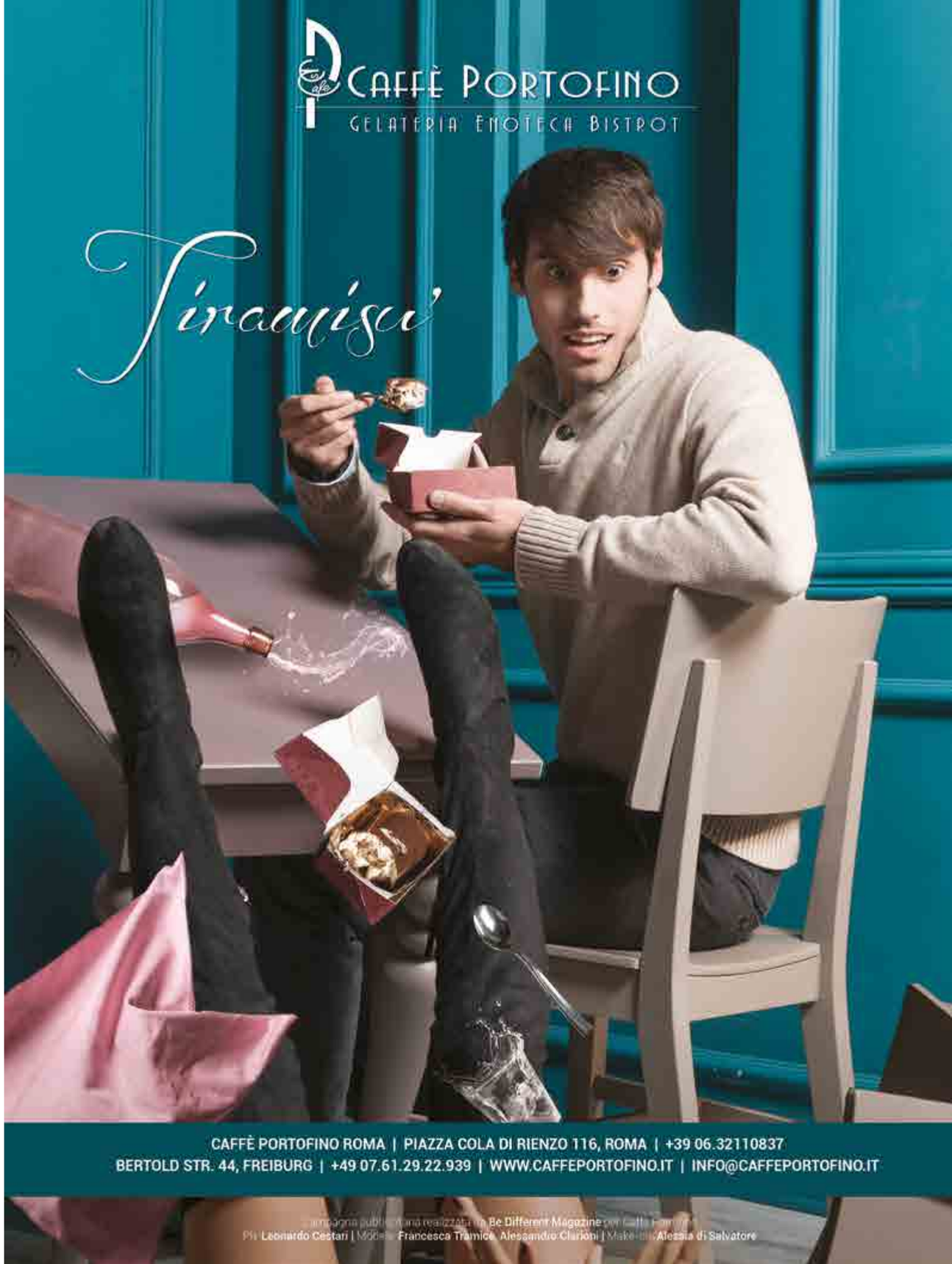
E non parliamo della Ryder Cup, evento di caratura mondiale di golf che si terrà nel Settembre del 2022 al Marco Simone.
E neanche dobbiamo disperarci per aver rinunciato all'organizzazione delle Olimpiadi a Roma nel 2024, perchè qui nella Capitale nascono nuove discipline sportive tutti i giorni e che avranno un futuro roseo ed in grande evoluzione. Il primo è lo slalom per evitare le buche in strada. Ormai è uno sport a tutti gli effetti. Bisogna prepararsi a lungo, il tempo giusto per una stagione di piogge. Non è facile scovare le improvvise voragini stradali ed evitare, al momento più opportuno, di caderci dentro con tutta la vettura. Quindi tanto allenamento preventivo, vista da dieci decimi ed uno stacco di reni da far invidia al migliore portiere di serie A. Più agonismo di cosi! E poi se si ha più tempo, possiamo prendere un pallone e giocare a FootGolf. Il gioco che sta andando alla maggiore tra i circoli di Roma e che vede il buon Paolo Di Canio testimonial d'eccezione. Si torna all'antico. Pallone Santos sotto braccio, si scende di casa e comincia il percorso di 18 buche. Il regolamento detta che le buche devono avere un diametro di almeno 50 cm, ci stiamo dentro alla grande. Non vi preoccupate perchè è una disciplina gratuita e si può giocare in ogni zona della Capitale, Senza alcuna distinzione di razza o di classe sociale. E' il classico sport popolare aperto a tutti. Magari, non cadete nella tentazioni di giocare sulla Tangenziale, perchè sebbene abbia un percorso bellissimo ed affascinante, si respirerebbe troppo smog e questo non è bello perchè poi scatterebbero i blocchi del traffico.
Insomma, prepariamoci ad ospitare il Campionato Mondiale di queste discipline e sicuramente avremmo molte chances di vincere il titolo iridato. Anche perchè, molto probabilmente, saremmo l'unica nazione a partecipare.



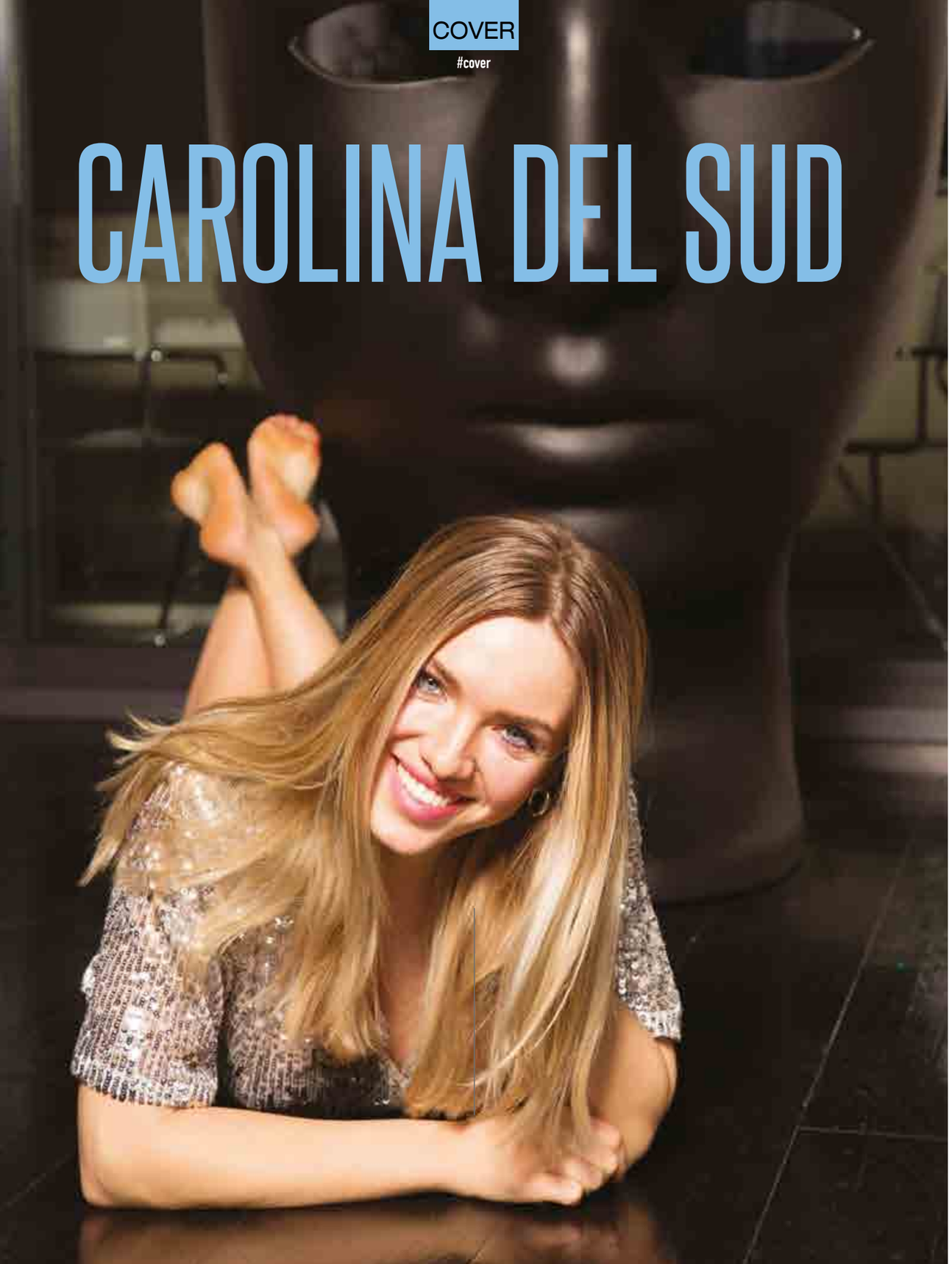
A cura di Nicola Zingaretti – Presidente della Regione Lazio

LA PESCA SPORTIVA E RICREATIVA
UN'OPPORTUNITÀ PER IL LAZIO

Sono milioni, in Italia e nel mondo, gli appassionati della pesca sportiva, considerata non una semplice attività che coinvolge un pubblico sempre più vasto ma un vero e proprio fenomeno sociale visto il ruolo che la stessa ha avuto per l'uomo nel corso di tutta la sua evoluzione. La ricerca di una vera a propria affermazione della pesca sportiva e ricreativa e una nuova vision che riconosca e ricerchi tutte le opportunità di crescita economica e di sviluppo dei territori attraverso questa pratica ci ha portato, nel Lazio, ad un risultato molto importante: l'approvazione di un apposito provvedimento. Lo consideriamo un vero e proprio riconoscimento agli appassionati del nostro territorio che crescono in maniera costante e considerevole. Qualche numero? Soltanto in Italia sono circa 2 milioni i pescatori sportivi e ricreativi che muovono un indotto che varia tra i 2 e i 3 miliardi l'anno. Il Lazio è tra le Regioni più coinvolte. Ed è anche per questi motivi, e grazie alla collaborazione con l'Autorità portuale di Civitavecchia gli enti e le associazioni del settore, che nel Lazio abbiamo dato il via libera al protocollo d'intesa così da dare impulso e sostegno a un'attività che coinvolge tanti appassionati. Il protocollo avrà la funzione di disciplinare il settore e nel contempo di promuovere l'attività nell'assoluto rispetto dell'ambiente e in condizioni di sicurezza all'interno degli scali marittimi. Come? Saranno adottate specifiche attività di comunicazione, e di questo se ne occuperà direttamente l'Autorità portuale, per informare gli sportivi su quali aree sarà possibile effettuare la pratica sportiva e la relativa regolamentazione. Il coinvolgimento delle associazioni permetterà, inoltre, lo svolgersi di una serie di attività legate alla corretta fruizione del mare e dell'ambiente circostante e una maggiore fruizione degli spazi all'interno dei porti di Civitavecchia, Fiumicino, Gaeta, Anzio, Formia, Terracina e Ventotene. Regolamentazione di una settore in espansione, crescita economica, sviluppo degli spazi portuali e delle città connesse, rispetto dell'ambiente: anche sulla pesca sportiva, il Lazio, si dimostra una Regione di sport.



CAROLINA DEL SUD



COM'È DIVENTARE GENITORE?

DOVREBBERO FARLA DISCIPLINA OLIMPICA. HO LA SCHIENA DISTRUTTA, LE BRACCIA MUSCOLOSISSIME E HO BISOGNO DI UNA FISIOTERAPIA PER RIMETTERMI IN PIEDI.

Carolina Rey: ex nuotatrice, appassionata snowboardista e paracadutista "per caso". L'abbiamo incontrata il giorno della prima di "Compromessi sposi", commedia con Diego Abantuono e Vincenzo Salemme, in cui l'attrice romana interpreta una testimone della sposa "del sud" e canta la title track della colonna sonora.

di Giuliano Giulianini

Il 24 gennaio è uscito nelle sale "Compromessi sposi" commedia di Francesco Micciché sulle travagliate nozze tra una fashion blogger romana, figlia di un politico "del cambiamento" e un rampollo di buona famiglia "nordista". Ne abbiamo parlato con Carolina Rey, attrice, cantante e conduttrice televisiva, da quattro mesi anche neo mamma. Un'occasione per chiacchierare di cinema, musica e sport, visto che Carolina si è cimentata, con discrete capacità, tra diverse discipline.

Cominciamo dal tuo ruolo nel film: il tuo personaggio, Carolina, è un'amica della sposa, una tipica ragazza romana di periferia. Che ruolo ha nella trama? È una buona amica o una di quelle che mettono il bastone tra le ruote?

È una ragazza dal linguaggio un po' sopra le righe, colorito. È una delle amiche buone, che tifano per il matrimonio e per l'unione di questa bellissima coppia. Il film contrappone una famiglia del nord e una del sud, che rendono questo matrimonio un incontro-scontro. Io faccio parte della famiglia del sud perché sono la testimone della sposa: una bella romana, "coatta" anche lei. Nel corso del film, tra un incontro e uno scontro, faremo amicizia anche con i parenti e i testimoni milanesi.

Ti piacerebbe interpretare un ruolo più vicino al tuo carattere, quello di una romana "bene", come si dice?

Sì. Però, forse, è più stimolante interpretare personaggi diametralmente opposti. In questo caso è stato stimolante e divertente, perché ho avuto modo di buttarmi e di giocare; in alcuni casi magari anche di esagerare, di giocare nel vero senso della parola, e di divertirmi. Credo che questo mestiere meraviglioso dia anche l'opportunità di giocare e soprattutto di mettersi in gioco. Quindi, più interpreti personaggi lontani da te, più hai la possibilità di calcare la mano; mentre se interpreti ruoli che ti si avvicinano e ti rispecchiano, c'è un tipo di lavoro e di approccio diverso al personaggio.

"Compromessi sposi" è anche una tua canzone che accompagna il film. Il testo non è così leggero come sembra il film: certo, è brioso, ma parla di due persone che hanno il mondo contro, e la parte rappata fa anche riferimento al presente del nostro Paese. È autobiografica o ti sei ispirata alla trama del film?

Parole e musica sono mie e di Daniele Grammaldo, un musicista e cantante con cui collaboro, la parte rap è un featuring di Riccardo Frail, un rapper romano. La canzone è nata su ispirazione del film. Sapevo che avrei fatto parte di questo meraviglioso progetto e, siccome avevo già scritto musica per il cinema, mi sono detta: mettiamoci a scrivere e vediamo come va. Abbiamo cercato di raccontare in musica il nostro punto di vista sulla trama. Al regista, Francesco Micciché, è piaciuta e ha deciso di regalarci questo spazio. Sono molto contenta di aver ripetuto il percorso di "Sconnessi" (singolo di Carolina Rey del 2018 legato all'omonimo film, nda) che, dal punto di vista musicale, è stato un bel successo.

Facciamo qualche parallelo con il mondo dello sport. Che squadra è questa del film? Avete due "bandiere" del cinema come Diego Abatantuono e Vincenzo Salemme.

Come dire: Milan-Napoli. Tra l'altro usciamo nelle sale proprio nel week end della partita Milan-Napoli: c'è lo scontro cinematografico e anche calcistico. È stata una squadra eterogenea ma compatta. Un cast nutrito, una commedia corale con attori di diverse fasce d'età e soprattutto di diversa esperienza: due mostri sacri come Abatantuono e Salemme; due grandi

artiste come Elda Alvigini e Rosita Celentano, e ancora Susy Laude e Dino Abbrescia. Poi ci sono anche dei giovani attori emergenti e attrici tra le più promettenti, come Grace Ambrose e Valeria Bilello. Insomma ci sono tante tipologie di personaggio, ma soprattutto di attore, che si sono ben amalgamate. C'è stata molta sintonia tra tutti.

Se lavorare nel cinema fosse uno sport, quale sarebbe?

Mi viene in mente la pallavolo o il calcio: uno sport di squadra direi.

E se comporre musica fosse uno sport?

Il nuoto: associo la fluidità dell'acqua allo scorrere della musica.

Non sei sposata però, da pochi mesi, tu e il tuo compagno avete un figlio. Ti "comprometterai" prima o poi?

Dovresti chiederlo al mio compagno più che a me. Se lui me lo chiedesse potrei dire di sì... forse: non bisogna mai dare le donne per scontate (ride, nda).

Tempo fa hai condotto su Rai Gulp "Versus", un programma sugli sport minori. Com'è andata?

Era un programma che ho avuto la possibilità di fare in un'edizione concomitante con le Olimpiadi di Rio. È stato molto interessante seguire alcuni sport minori ammessi alle olimpiadi. Mi ha dato la possibilità di conoscere degli sport che non conoscevo assolutamente o che non consideravo sport. Tra tutti mi hanno appassionato moltissimo l'hockey su prato e il taekwondo, che non avevo mai avuto modo di vedere. Grazie a questo programma ho conosciuto gli atleti, ho visto come si allenano, sono andata nelle federazioni. È stato molto istruttivo. Sono un'appassionata di sport, perciò è stato molto stimolante conoscerli e raccontare la vita di chi li pratica. Mi piacciono i valori che accomunano tutti quelli che praticano uno sport. Ho un bimbo di quattro mesi, Filippo, e spero che si appassioni allo sport perché trasmette dei valori importanti: porta a impegnarsi per raggiungere degli obiettivi, sia dal punto di vista psicologico che fisico. Sono valori che aiutano anche nella vita, dal punto di vista personale e umano.

Tu invece hai fatto la nuotatrice. Qual è stata la tua carriera in piscina?

Ero una ranista, anche abbastanza promettente. Sono stata anche ai regionali e ho preso parte a competizioni importanti. Professionalmente e sportivamente ero innamorata del mio allenatore, Enrico. Poi, per una questione anagrafica, ho dovuto cambiare: sono passata da una squadra a un'altra e ho perso lo stimolo e la voglia di allenarmi, perché ero così tanto legata al mio allenatore precedente che il cambio mi ha sportivamente affossata. Come succede spesso, nello sport la motivazione è fondamentale, è tutto. Ho abbandonato. Col senno di poi mi sono pentita di averlo fatto, perché era una carriera e un uno sport che avrei potuto coltivare.

Su Instagram ti ho vista sugli sci, su un campo da calcio, e soprattutto buttarti col paracadute.

Mi sono buttata col paracadute per lavoro. Ringrazierò per tutta la vita Rete4 e il direttore Sebastiano Lombardi che mi hanno dato la possibilità di fare un'esperienza così estrema che probabilmente non avrei mai fatto se non per lavoro. Me lo porterò nel cuore tutta la vita, perché l'adrenalina e l'emozione che si provano lanciandosi da diecimila metri credo non siano riproducibili in altri contesti. Un'emozione unica.

Lo rifaresti?

Non so se lo rifarei. A mente fredda è stata un'esperienza folle; non dico rischiosa, perché con le dovute accortezze e sicurezze è fatta in assoluta tranquillità, però è comunque un'esperienza estrema. Una volta nella vita basta e avanza. Per quanto riguarda lo sci sono più che altro una snowboardista. Amo lo snowboard, ne ho anche uno. L'anno scorso ero incinta ed è stato il primo da quando ero piccola passato senza sciare. Mi è mancato follemente, perciò non vedo l'ora di recuperare quest'anno, anche con il piccoletto appresso. A calcio sono una schiappa: ogni volta che ho provato ho iniziato a dare calci sugli stinchi a tutti, quindi ho smesso. Però in una delle edizioni di "Versus" abbiamo parlato anche di calcio, e ho fatto degli speciali per cui sono andata sui campi a intervistare e conoscere diversi calciatori. Mi sono divertita a guardarlo dal punto di vista giornalistico e professionale.

Un tuo idolo cinematografico e uno sportivo. Con chi vorresti lavorare sul set oppure giocare su un campo?

Sul set vorrei lavorare con Fabio De Luigi e con Paola Cortellesi. Più che idoli sono due persone con cui, secondo me, sul set ci si diverte tanto, oltre ad essere due grandi professionisti. I miei idoli sportivi sono Totti e Federica Pellegrini. Essendo appassionata di nuoto lei mi ha sempre molto affascinato: perché oltre ad essere una sportiva è anche un po' una figura pop. Lo stesso per Francesco Totti: da quando ha smesso di giocare ho smesso di seguire assiduamente la Roma.

So che ora sei impegnata in una disciplina molto dura, che impegna il fisico e la testa, per cui ci vuole anche una certa mentalità vincente: fare il neo genitore. Come sta andando?

Dovrebbero farla disciplina olimpica. Sicuramente tempra e mette a dura prova il fisico: ho la schiena distrutta, le braccia muscolosissime e ho bisogno di una fisioterapia per rimettermi in piedi. Dal punto di vista psicologico, secondo me, si ha un approccio contrastante all'essere genitore: da un lato una gioia infinita, mai provata e immensa; dall'altro una stanchezza pazzesca. Tra le due vince la gioia, ma la stanchezza è abbastanza presente.

Hai praticato anche un altro "sport di squadra": il cantare nei cori. Che soddisfazioni e che difficoltà ci sono in questa attività?

Ho avuto la fortuna di cantare nei SAT&B di Maria Grazia Fontana (coro gospel romano tra i più noti, nda) e di fare con loro delle bellissime esperienze: abbiamo cantato con Giorgia in alcune date del tour "Dietro le apparenze" (nel 2012, nda). È stata una delle esperienze più belle che abbia mai fatto. Mi ricordo l'Arena di Verona piena, davanti ai miei occhi, ovviamente non per me ma per Giorgia: un'emozione e un ricordo che mi porto dietro. L'equilibrio di un coro dipende dal suo direttore, come quello di una squadra dipende dall'allenatore.

Hai cantato, hai composto e hai presentato programmi tv. Hai anche detto che ti piacerebbe andare a Sanremo, non ho capito se da cantante o da conduttrice.

Da conduttrice tutta la vita. Ho sempre detto che non voglio fare la cantante ma adoro cantare.

A cura di Marcel Vulpis, Direttore agenzia Sporteconomy.it

LO SPORT, COSÌ COME LO STIAMO VIVENDO (DAL VIVO), SEGUENDO (IN TV E SUI MEDIA IN GENERALE) O PRATICANDO (NEGLI IMPIANTI E/O NEGLI SPAZI APERTI), È IN FORTE EVOLUZIONE, COME GLI INTERESSI DI CHI, QUOTIDIANAMENTE, INTENDE PRATICARE SPORT IN MODO ATTIVO.

I TRENDS SPORTIVI DEL FUTURO

Discipline tradizionali come il calcio, il basket, la pallavolo o i motori, si stanno trasformando in momenti di entertainment per i fan e nuovi fenomeni o trends sportivi si stanno affacciando alla ribalta, o stanno crescendo a livello internazionale, puntando sulla domanda di benessere o sul piacere di praticare sport outdoor.
E' il caso degli esports, soprattutto tra le fasce giovanili, del running o degli sport endurance, in misura più trasversale.

Fabio Pagliara Segretario Generale F.I.D.A.L

ESPORTS IN COSTANTE CRESCITA

Gli esports, i cosiddetti giochi elettronici competitivi, sono diventati sempre più fenomeno di massa e ciò ha portato, all'estero, all'istituzione di diverse federazioni, per regolamentare i vari tornei che si disputano. L'aspetto più interessante è il denaro che viene mosso da queste competizioni virtuali: si parla, complessivamente, di oltre 780 milioni di euro in tutto il mondo.
Stando, però, ad una previsione del World Economic Forum (WEF), entro il 2020, gli esports arriveranno a fatturare circa 1,25 miliardi di euro. Questi "tornei virtuali" stanno attirando numerose aziende (sempre più extra-settore) pronte a mettere sul piatto cifre significative per firmare partnership con i nuovi colossi del mercato digitale.
Determinanti per la crescita dei videogame e, soprattutto, del settore dei giochi competitivi, sono stati i media: in particolare Twitch.tv (piattaforma di live streaming di proprietà di Amazon), che ha permesso, a gran parte degli appassionati di videogiochi, di avvicinarsi agli esports, consentendo di seguire, in diretta, i pro-gamer (giocatori professionisti), mentre si cimentano sui diversi "titoli": per esempio League of Legends, Call of Duty o il popolare Fortnite tra i più giovani.

LA FOTOGRAFIA DEL MERCATO TRICOLORE

In Italia, i videogiocatori hanno in prevalenza fino ai 24 anni, sono di sesso maschile, utilizzano la consolle e il cellulare per giocare (75%). Amano la competizione, sfidare avversari reali e prediligono i giochi di azione/avventura (65,0%), di sport (50,5%) e giochi di ruolo, strategia e simulazione (intorno al 45%).
Un gamer su tre (33,8%) gioca "più volte al giorno", e, tra i giovanissimi, questo dato è particolarmente accentuato (42,8%). Youtube è la fonte privilegiata, per informarsi su tutto ciò che attiene al mondo dei videogame (61,0%), seguita, con netto distacco, da Facebook (38,8%). Tra le fonti di informazione maggiormente utilizzate emerge anche il passaparola (buzz marketing), unico canale tradizionale che resiste alla digitalizzazione delle altre fonti. E' quanto risulta da una recente indagine, dal titolo "Dai videogiochi agli esports", realizzata dall'istituto Format Research.

foto Luca d'Ambrosio

PERCHÈ GLI SPORTIVI AMANO PRATICARE GLI SPORT ENDURANCE

- sviluppare resistenza fisica/mentale: 66%
- sfidare i propri limiti: 64%
- ragiungere la soddisfazione personale: 61%
- ottenere benessere: 46%
- generare valori positivi: 46%

fonte: Nielsen Sports

RUNNING IN CRESCITA: PIÙ DI 173 MILIONI DI UTENTI ATTIVI NEL MONDO

Sugli scenari economico-sportivi dei prossimi anni si va sempre più delineando un modello di sviluppo e business, che prende origine da quell'attività senza frontiere e barriere conosciuta con il termine running.
In Italia, per esempio, si stimano 7.635.367persone (fra i 16 ed i 69 anni), interessate a praticare regolarmente jogging/running (Nielsen Sports/DNA maggio 2017).
Il running è al terzo posto del Focus Italia degli sport più praticati, con il maggiore tasso di crescita negli ultimi 4 anni (+3,2%).
Se si allarga l'orizzonte di questo scenario futuribile, attraverso il monitoraggio dello sport in ambito internazionale, ci si trova di fronte a più di 630 milioni di sportivi attivi, di cui ben 173,2 milioni sono runner (il 27,6% del campione intervistato). Inoltre, bisogna aggiungere 84,56 milioni di utenti (13,5%), che puntano al benessere personale, attraverso la "camminata veloce" (walking).
Gli sport praticabili all'esterno (outdoor), e senza l'esigenza di strutture definite, pertanto, stanno registrando un'accelerazione mai raggiunta nel recente passato.

IL RUNNING "DRIVER" DEL PIANETA ATLETICA

Il progetto running targato Fidal compie quattro anni, nei quali la Federazione è tornata centrale nell'offerta presente sui diversi territori.
"Senza limitare la voglia di eventi abbiamo restituito regole certe al settore, imposto la certificazione dei percorsi, uniformato le norme per la partecipazione alle gare competitive, sancito, a tutela dei runner (uomini e donne), il marchio Fidal sulle Maratone e sulle mezze Maratone. Tra Fidal ed Enti di Promozione Sportiva si è lavorato su circa 5 mila eventi di corsa l'anno, puntando, non senza difficoltà, anche all'armonizzazione di calendari ingolfati, oltre che schizofrenici", ha spiegato il segretario generale, Fabio Pagliara.

IL FUTURO È NELLE SPORT CITIES

Le "Sport Cities", declinazione futura, in chiave sportiva, delle aree metropolitane, diventeranno un punto di riferimento per pubblico e privato, perchè non necessitano di investimenti strutturali milionari, pur mantenendo gli impianti esistenti in condizioni di fruibilità per gli atleti o i semplici appassionati di sport.
"Per veder nascere modelli futuri di Sport Cities sarà sufficiente pianificare interventi di ricucitura urbana e design dello spazio pubblico, offrendo servizi e palestre a cielo aperto.

LO SVILUPPO DEGLI SPORT ENDURANCE

Un ulteriore trend in crescita è il fenomeno degli sport endurance (o di resistenza). Il brand di maggior richiamo, a livello mondiale, è Ironman (lanciato, per scommessa, negli Stati Uniti nel lontano 1978). E' uno sport caratterizzato dall'insieme di tre discipline (nuoto, ciclismo e corsa). Definito anche come distanza "super lunga", è la più dura competizione di triathlon (disciplina olimpica dal 2000): caratterizzata da 3,86 km di nuoto, 180,260 km in bicicletta e 42,195 km di running.
Tre anni fa questo progetto mondiale (di proprietà della World Triathlon Corporation) è stato acquistato, per oltre 570 milioni di euro, dal colosso asiatico Wanda Sports China. Fanno parte del circuito internazionale (la sede è a Tampa in Florida) più di 220 eventi di triathlon sulla lunga distanza.
In Italia, fino al 2022, il marchio Enervit ha deciso di investirvi sponsorizzando una serie di prove. Ad oggi più di 50 Paesi hanno organizzato eventi. Partecipare ad un Ironman è molto costoso (per i prezzi delle attrezzature tecniche da utilizzare in gara), oltre che duro per la tipologia dei programmi di allenamento. Raggiungere poi il traguardo, ed essere definiti con il titolo di Ironman, è un vero e proprio "status", soprattutto in alcuni Paesi come gli Stati Uniti, la Cina, l'Inghilterra e la Germania.
Sotto il profilo marketing (gli utenti sono principalmente sportivi "alto spendenti"), Ironman prevede tre aree di business, in costante sviluppo sui mercati internazionali: spectator sports (media & marketing), participation sports (active lifestyle) e services (produzione, digital & service).

Il running, da quello dei camminatori veloci a quello dei maratoneti, è una risorsa fondamentale da mettere a sistema quando si costruisce, o si cerca di farlo, un rapporto virtuoso fra amministratore e amministrato. Spazio pubblico, verde e servizi di qualità accessibili per tutti. Questo è il futuro prossimo." sottolinea Pagliara. "In questo nuovo anno sarà di tendenza muoversi, in ogni modo possibile ed in ogni luogo, soprattutto nelle aree urbane.
Di corsa, camminando nei parchi come nei centri storici di Berlino, Milano, Valencia, Roma o Copenaghen, nel tempo libero o per raggiungere il luogo di lavoro. In sintesi, sempre più persone camminano e scelgono il movimento fisico come stile di vita, incastrandolo senza fatica nel caos della vita moderna".

Runcard lancia il primo progetto di community
Nel 2014 la Fidal ha lanciato una nuova iniziativa denominata "RunCard". Un progetto identitario di community allargata, il primo di questo tipo e dimensione in Italia.
A distanza di quattro anni può contare su oltre 50 mila associati (in crescita costante in questo primo quadriennio). Attraverso questa iniziativa i possessori della Runcard possono partecipare ad una serie di manifestazioni agonistiche, accedere ad impianti sportivi, essere assicurati con condizioni di vantaggio, ricevere consigli sull'alimentazione e il benessere fisico, sostenere progetti di responsabilità sociale, ottenere vantaggi economici e sconti, oltre a partecipare agli stage di allenamento con gli atleti azzurri.

- Tesserati Runcard 2015 Tot. 15.449
- Tesserati Runcard 2016 Tot. 39.864
- Tesserati Runcard 2017 Tot. 50.150
- Tesserati Runcard 2018 Tot. 50.959

Fonte: Runcard

- Tesserati Fidal 2015: 232.911
- Tesserati Fidal 2016: 272.588
- Tesserati Fidal 2017: 296.575
- Tesserati Fidal 2018: 298.910 (dato aggiornato al 19/12/2018)

Fonte Fidal: Area Organizzazione Sportiva - Ufficio Statistiche (comprensivi di atleti, dirigenti, giudici, tecnici, medici e runcard)

“IL PIÙ DIFFICILE SEI NAZIONI CHE IO RICORDI. E QUALCUNO L’HO GIOCATO”

Sergio Parisse, più che capitano della Nazionale, è un monumento ambulante del rugby azzurro. 134 caps con l’Italia, nessuno più presente di lui nella più che centenaria storia del Torneo

di Area Comunicazione FIR – Foto Luca d’Ambrosio

Il Guinness Sei Nazioni che inizia il 2 febbraio a Edinburgo contro la Scozia, per poi spostarsi all’Olimpico di Roma il 9 contro il Galles, il 24 contro l’Irlanda ed il 16 marzo per il derby latino contro la Francia, per il numero otto aquilano sarà il dodicesimo al timone della Nazionale. Ne ha fatta, di strada, il diciottenne lanciato spavaldamente in campo da John Kirwan contro gli All Blacks nel giugno del 2002 ad Hamilton; e strada ne ha fatta il rugby italiano, legittimatosi negli anni nel Torneo grazie ad alcuni successi indimenticabili. Parisse c’era sempre. Nei due trionfi di Murrayfield contro gli scozzesi, nelle due vittorie di Roma contro la Francia, nello storico successo sull’Irlanda all’Olimpico, in quello del Galles datato 2007. Manca solo uno scalpo, quello dell’Inghilterra, e il tempo stringe perché, all’alba dei trentasei anni, il tempo inizia a richiedere il pedaggio. “Il mio ultimo Sei Nazioni? Non ho ancora deciso, alla mia età bisogna ascoltare il corpo, capirlo, assecondarlo. Sì, potrebbe anche essere” taglia corto il numero otto dell’Italia e dello Stade Francais, con cui Parisse si è laureato due volte Campione di Francia. Di certo, come sia il capitano degli Azzurri che il CT irlandese Conor O’Shea tengono a rimarcare, il

livello del Six Nations non è mai stato così alto con l’Irlanda seconda nel ranking ma unanimemente considerata la miglior squadra al mondo per talenti e impianto di gioco, il Galles subito dietro, l’Inghilterra in quarta posizione, la Scozia in settima, la Francia in nona. Mescolate tutto con l’ingrediente segreto – il 2019 è anche l’anno del Mondiale, sempre un fattore in grado di aggiungere incertezza – ed avrete un Sei Nazioni da far tremare i polsi a chiunque. “Se giocheremo come contro l’Australia in novembre – spiega O’Shea, al suo terzo Torneo

sulla panchina italiana – avremo sempre una possibilità". Famoso per il suo ottimismo, per una capacità comunicativa fuori dal comune e per essere un instancabile lavoratore, O'Shea nei suoi due anni e mezzo in Italia ha rivoluzionato il sistema, è riuscito dove altri avevano fallito, creando un sistema efficace attorno alla maglia azzurra e allineando il lavoro delle due franchigie professionistiche, ha portato in Italia alcune grandi professionalità sportive da tutto il mondo, dall'allenatore dei trequarti Mike Catt al guru della preparazione Pete Atkinson, strappato al cricket inglese. Di più: ha riportato l'ottimismo in un gruppo che sembrava averlo smarrito, ha contagiato il movimento con la sua positività, ha rinnovato e approfondito la rosa degli atleti. Non ha mai smesso di ripetere che per costruire i successi ci vuole tempo, che l'Irlanda di oggi è stata costruita sulle sconfitte – sonore, anche con l'Italia – vissute dalla sua generazione. I frutti del suo lavoro si sono visti contro il Sudafrica nel 2016, una dele vittorie simbolo del rugby azzurro del nuovo Millennio, nelle vittorie su Georgia e Fiji, in un paio di sfortunate prestazioni dove gli episodi, le scelte dei singoli – e qualche svista arbitrale – hanno negato all'Italia vittorie potenzialmente iconiche. Manca il primo acuto nel 6 Nazioni per tenere vivo un progetto in cui tutti, dai vertici del movimento sino alla base, sino al più spelacchiato campo di provincia, vogliono continuare a credere.
Non sarà facile, ma potrebbe essere l'anno buono.

SGUARDO VERSO L'ALTO

Dopo un inizio difficile e una serie di sconfitte, la Roma Volley ha alzato la testa, grazie a una serie di vittorie casalinghe che fanno ben sperare per il prosieguo della stagione.

di Gianluca Scarlata

Infatti quando manca quasi tutto il girone di ritorno la squadra giallorossa rilancia le proprie ambizioni e vuole togliersi delle soddisfazioni, risalendo la china. In questa seconda parte Rossi e compagni possono contare al PalaHoney sull'apporto del pubblico, che non ha mai smesso di incitare la squadra della Capitale. I romani avranno degli scontri diretti proprio tra le mura amiche, la giusta occasione per recuperare il terreno perduto sulle avversarie. C'è grande voglia di far bene e allo stesso tempo stima nello staff tecnico e in questa squadra. Uno degli artefici della passata stagione, della grande cavalcata verso la serie A2 è il tecnico Mauro Budani, che fa una panoramica sull'attuale momento.

Cosa significa per lei aver riportato il volley in Serie A nella Capitale?

E' motivo di grande orgoglio, soprattutto ripensando a tutto il tragitto fatto negli anni con questa società. Significa aver riportato entusiasmo e soprattutto attenzione a quelli che sono i problemi di impianti della città.

Quali difficoltà state affrontando e quali, invece, sono gli aspetti positivi della squadra da sottolineare?

Le difficoltà sono tantissime ma siamo bravi a pensare solo a quello che è importante per farci crescere. I ragazzi (e ci metto anche lo staff) stanno facendo un grande lavoro e l'aspetto più importante è che, nonostante le numerose e consecutive sconfitte, sono concentrati sempre per dare e fare meglio.

Come sta rispondendo l'ambiente?

Credo che l'ambiente stia rispondendo molto bene, la società si sta concentrando sul coinvolgere il più possibile tutti gli appassionati. Il PalaHoney è sempre pieno ed entusiasta, ma dipende molto anche da noi.

Il giocatore che l'ha sorpresa più di tutti in positivo e perché

A parte "gli esperti" Paolucci e Lasko, direi Enrico Zappoli. Non lo conoscevo ma mi è subito piaciuto, vedendolo nei video. Ha doti fisiche e tecniche notevoli, pretende sempre il massimo da se stesso.

Una promessa per il futuro?

Non è il caso di fare promesse, difficili da mantenere, ma posso garantire a chi tiene a noi che non lasceremo nulla di intentato.

#ROMAVOLLEYGIOCAPULITO

LA ROMA VOLLEY VINCE LA PARTITA PIÙ IMPORTANTE PER COMBATTERE IL DOPING. I GIALLOROSSI SCENDONO IN CAMPO PER DIRE NO ALLE SOSTANZE PROIBITE, LANCIANDO L'HASHTAG #ROMAVOLLEYGIOCAPULITO. SU INIZIATIVA DELLA SOCIETÀ, GRAZIE AL COINVOLGIMENTO DEL TEAM MANAGER PAOLO ROSSI DORIA, I RAGAZZI DELLA SERIE A2 CREDEM SI SONO RADUNATI PRIMA DI UN ALLENAMENTO E HANNO PARTECIPATO A UNA PICCOLA TAVOLA ROTONDA CON IL PROF. ROBERTO VANNICELLI, CHE HA PRIMA ILLUSTRATO LA TEMATICA, FORNENDO LE LINEE GUIDA SULL'ETICA DELLO SPORT, E POI MESSO AL CORRENTE I RAGAZZI SULLA NORMATIVA DI RIFERIMENTO (CIVILE E SPORTIVA) E SULLE BUONE PRASSI. GLI STESSI ATLETI HANNO IN SEGUITO PARTECIPATO AL CORSO ONLINE DI PLAYCLEAN.FIVB.COM , RICONOSCIUTO DALLA STESSA FEDERAZIONE INTERNAZIONALE, CHE A SUA VOLTA RILASCIA UN ATTESTO FINALE CON LA DICITURA "PLAY CLEAN" PER LA FORMAZIONE E CERTIFICAZIONE SECONDO IL CODICE MONDIALE ANTIDOPING. ALL'INTERNO DEI MODULI SI SONO TOCCATI DIVERSI TEMI COME VIOLAZIONE DELLE REGOLE, CONSEGUENZE, CONTROLLO ANTIDOPING, LISTA DOPING. C'È STATA POI UNA BELLA SFIDA INCROCIATA FRA GLI ATLETI, UTILIZZANDO LA PAGINA HTTPS://QUIZ.WADA-AMA.ORG. NEL FRATTEMPO RIVOLGIAMO I COMPLIMENTI ALLO STESSO VANNICELLI CHE HA DA POCO RICEVUTO LA NOMINA DA PARTE DEL MINISTERO DELLA SALUTE DI MEMBRO DELLA COMMISSIONE PER LA VIGILANZA E IL CONTROLLO SUL DOPING E PER LA TUTELA DELLA SALUTE NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE.

"Virtus Roma Official App – la Sport Platform basata su SportXP, il framework proprietario di IQUII Sport".

Un cambiamento di baricentro, un nuovo punto di equilibrio: così si può riassumere la differenza sostanziale nel modo di intendere il marketing negli ultimi anni. A cambiare tale equilibrio lo spostamento dell'obiettivo dal prodotto al cliente, con quest'ultimo che è diventato il centro di una strategia creata apposta per lui.

A cura di Fabio Lalli CEO & Founder IQUII / part of Be Group – Forward Thinking

LA SPORT INDUSTRY 4.0: IL FAN AL CENTRO DEL BUSINESS

Nel Marketing 4.0 l'attenzione, più che sul prodotto, è focalizzata infatti sul consumatore e sulla relazione tra quest'ultimo e il brand e – fattore essenziale – sull'insieme delle relazioni e delle interazioni tra i consumatori, che sono sempre più connessi, sempre più a lungo, soprattutto grazie ai dispositivi portatili. È sui social media e nelle community che si forma l'opinione e che si orientano le scelte. È qui che il potere latente dei consumatori viene fuori: non è difficile notare quanto importante possa essere un'opinione positiva o negativa – largamente diffusa e condivisa – anche rispetto ad una strategia pubblicitaria ben pianificata. Per i brand, le community rappresentano dei punti nevralgici di notevole importanza strategica, ma di non facile conquista, visto che rappresentano una sorta di fortezza a prova della maggior parte delle iniziative di marketing del modello tradizionale: sono formate da clienti, fan, che si raggruppano in modo relativamente spontaneo e che scelgono di restare all'interno dei confini che essi stessi contribuiscono a definire. Queste community sono, ormai, immuni da spamming e pubblicità invasiva, rifiuteranno il tentativo di imporre un qualsivoglia prodotto. Le community vanno, quindi, conquistate, i fan vanno intrattenuti.

LA FAN EXPERIENCE

Il fan, quindi, si aspetta di vivere un'esperienza coinvolgente e immersiva, fuori e dentro lo stadio: come garantirgli questa full experience? Quando si tratta di eventi live, la Smart Arena è un pillar del nuovo Sport 4.0, collocandosi come risposta ideale all'esigenza di partecipazione e coinvolgimento del fan, ma anche semplificando in maniera sostanziale l'esperienza del tifoso. In Europa, e nel mondo, un numero crescente di spettatori va allo stadio aspettandosi di assistere a qualcosa in più che ad una "semplice" partita: Virtual Reality e Augmented Reality – grazie alla connessione e ai dispositivi mobile – permettono, usando una semplice app, di assistere all'evento da diverse angolazioni, oppure consentono agli spettatori di ricevere tutte le informazioni, le statistiche aggiornate in tempo reale o di accedere ad alcuni servizi che lo stadio offre, come ad esempio acquistare food & beverage e merchandising direttamente dal proprio posto in modo del tutto comodo e innovativo, senza perdere tempo in noiose file e godersi appieno la permanenza nell'arena.
Tuttavia, anche nel resto della settimana i fan hanno bisogno di restare a contatto con il brand per continuare a sentirsi parte della squadra e vicini ad essa, in qualsiasi momento. Pertanto, i club devono ridurre le distanze con i tifosi e soddisfare la loro sete di informazioni intrattenendoli e coinvolgendoli anche al di fuori del matchday. In che modo è possibile tutto ciò? Disintermediando e diversificando i

contenuti. Il brand ha il compito di tenere informata la fanbase – non solo sulle date degli eventi – e non può lasciare che siano principalmente terze fonti, non ufficiali, a informare. La soluzione, quindi, è che il brand stesso diventi un media che produca contenuti di qualità, proponendoli direttamente ai fan. Infine, proprio per soddisfare in maniera completa il bisogno di sentirsi parte della squadra, le strategie di Membership Loyalty sono le soluzioni adatte per fornir loro un rapporto privilegiato, basato su contenuti ed esperienze esclusive, permettendo al club di stringere il rapporto con la propria fanbase acquisendo e gestendo nuovi dati da monetizzare.

IL FAN

Il Fan 4.0 non ha solo bisogno di prodotti per soddisfare le sue esigenze, ma ricerca costantemente un quid immateriale che rappresenti un valore aggiunto, vuole un'esperienza e vuole che sia coinvolgente. Egli è più consapevole, più esigente, vuole sentirsi protagonista della propria passione.
Vuole essere in grado di partecipare – anche se virtualmente – alle attività ufficiali e meno ufficiali, vuole interagire con gli atleti, vuole potersi identificare con il brand usando i gadget che preferisce e vuole condividere idee, esperienze e contenuti con altre persone.
Il fan ha propri desideri da soddisfare, ansie da fugare, creatività da esprimere, curiosità da appagare. Chiedere, consigliare, valutare, assistere e organizzare soluzioni, capire quali sono gli ostacoli che ha incontrato sul suo cammino e quali sono, invece, le cose che ha trovato gradevoli, in poche parole, ruotare intorno a lui: è questo il compito dell'azienda per attuare il passaggio da fan – con un legame limitato ai social media – a user, invitandolo a registrarsi sui vari touchpoint offerti per acquisire nuovi dati, e infine a member, invogliandolo a pagare un servizio premium per accedere a contenuti speciali ed esclusivi.

IL CLUB

In conclusione, per venire incontro alle evoluzioni della Industry e del Marketing 4.0, che vedono il fan sempre più come elemento centrale e strategico per il club, le società devono organizzarsi per cogliere tutte le opportunità connesse con la Sport Digital Transformation, facendo un concreto passo in avanti nel loro business.
Investire su infrastrutture, tecnologie, media hub e strategie di marketing sempre più personalizzate: questi i passi necessari per competere ai massimi livelli nel nuovo scenario e per conquistare la loyalty dei tifosi, producendo contenuti da veicolare con una tecnologia che sta cambiando le regole del gioco.
Per catturare la loro attenzione, il loro tempo, e arrivare infine ai loro interessi.
E, quindi, ai loro dati, innescando processi di data acquisition e strutturando sistemi di CRM in grado di offrire un vantaggio competitivo in termini di nuove possibilità di data monetization diretta ed indiretta, coinvolgendo i propri partner commerciali sempre più alla ricerca di questo tipo di informazioni.
Benvenuti nello Sport 4.0.

SIGNORI...IL RUGBY E' SERVITO

PUB UNO DUE : UN'INAUGURAZIONE IN GRANDE STILE

. . . ORA LA PAROLA ALLE IMMAGINI E AI MANICARETTI DEGLI CHEF !

di Luca Pezzini

Domenica 27 Gennaio ha aperto il pub "UnoDue", in Largo del Teatro Valle 4 al centro del quadrilatero racchiuso tra Campo dè Fiori, Piazza Navona, il Pantheon e Largo Argentina.
Il nuovissimo punto d'incontro per gli sportivi capitolini o in visita nella Città Eterna nasce dalla volontà di Claudio Perruzza, Fabio Ongaro e Salvatore "Totò" Perugini di creare uno spazio dove poter vedere i più importanti appuntamenti sportivi sui due maxi schermi del locale.
Essendo i tre anche ex giocatori di rugby (Ongaro e Perugini con oltre 160 presenze in maglia azzurra) è chiaro che la parte del leone la farà il gioco della palla ovale che verrà servito agli avventori in tutte le salse.
E per l'inaugurazione l'ambiente non poteva che essere molto in stile rugby con l'intera Nazionale, in raduno a Roma per il Torneo delle Sei Nazioni, mischiata per una sera ai tanti volti noti dello spettacolo e della politica presenti … ma in particolar modo ai tanti appassionati accorsi per vedere i propri beniamini ed augurare loro ogni fortuna in vista dell'imminente inizio del torneo.
Inutile dire che nei due piani del locale tra una birra ed un piatto di pasta o un ricercatissimo panino si respirava un'aria molto distesa e di grande empatia.
"Saremo aperti la mattina per le colazioni all'italiana ed internazionale, a pranzo con alcuni primi e secondi della tradizione romana (ma non solo) e la sera con tutto ciò che un'hamburgheria può offrire alla quale abbineremo degli ottimi secondi di carne"- ci racconta Claudio Perruzza – "Naturalmente il tutto sarà abbinato alle migliori birre … perché per noi rugbisti questa bevanda è un po' il simbolo dell'amicizia e della voglia di condivisione … due ingredienti che da noi troverete sempre!"
Inevitabilmente saranno trasmesse tutte le partite della Nazionale italiana, ma non solo : "Offriremo ai nostri clienti i match dei più importanti campionati di rugby del mondo" – esordisce Fabio Ongaro – "Ma da noi ci sarà spazio per tutti gli avvenimenti sportivi di una certa rilevanza … e poi chi ci verrà a trovare potrà incontrare tanti rugbisti con i quali abbiamo condiviso il campo!"
Si, perché andando all'UnoDue sarà facile incontrare volti noti e sportivi non solo italiani visto gli ambienti internazionali che Fabio e Totò hanno frequentato da giocatori e frequentano ora come dirigenti assieme a Claudio che, conosciutissimo a Roma e negli ambienti del Coni, sicuramente amplierà il raggio d'azione in tanti sport e non solo.
Tornando all'inaugurazione la festa è continuata ben oltre la mezzanotte, quando gli atleti dell'Italrugby avevano fatto già ritorno nel luogo del raduno … nel momento in cui scriviamo stanno volando in scozia per il primo match … comunque vada … FORZA ITALIA !
Se volete prenotare o maggiori informazioni a breve sarà on-line in sito www.unoduepub.it oppure cercate la pagina facebook o instagram del PUB UNO DUE.

vueling
AIRLINES

L'AMORE CON 80 ROTTE È TUTTO IN DISCESA

Scendi in pista, partendo da 17 aeroporti in tutta Italia.

PRENOTA SU **VUELING.COM** O TRAMITE LA NOSTRA **APP**

WE LOVE PLACES

ANDREA TUDISCO ASSOCIAZIONE ONLUS

L'ASSOCIAZIONE ANDREA TUDISCO
PRESENTA

CORSO DI FORMAZIONE PER CLOWN DI CORSIA

210 ORE DI FORMAZIONE più TIROCINIO

AREA ARTISTCA:
Arte del Clown, Pantomima,
Improvvisazione Teatrale, Magia Comica,
Marionette, Musica.

AREA SANITARIA:
Elementi di Pediatria, Psiconcologia,
normativa e igiene ospedaliere, privacy.

AREA PSICOEMOTIVA:
Elementi di Psicopedagogia, Psicologia dell' umorismo,
Intelligenza emotiva, Tecniche di comunicazione,
lavoro in coppia e in team.

PER INFORMAZIONI: info@assandreatudisco.org

PADELCLUB

FEBBRAIO 2019

PAPPACENA/SUSSARELLO
UNA STAGIONE DA INCORNICIARE

LE TAPPE DELLO SLAM • IL CALENDARIO WPT • IL CARDIO PADEL

Inserto a cura di SILVIA SEQUI

PADEL NOSTRO

"PRONTE A DIFENDERE I TITOLI CONQUISTATI. E NON SOLO"

Le due giovani atlete chiudono un anno spettacolare e sono pronte per la nuova stagione

Non era facile inanellare tante vittorie - quasi una dietro all'altra - e superare i trionfi del biennio 2016/2017 dell'ex coppia numero 1 di Italia formata da Sandrine Testud e Sara Celata.
Eppure le giovani Chiara Pappacena - romana, classe 1994 - e Giulia Sussarello - comasca, classe 1992 - sono riuscite a vincere tutto quello che potevano vincere - o quasi - decretando il record nel Padel italiano femminile: 7 Slam su 8, la vittoria degli Assoluti Indoor e Outdoor e il Master finale. Senza dimenticare la convocazione ai recenti Campionati Mondiali in Paraguay, in cui la nazionale femminile si è piazzata al IV posto, scrivendo la storia del Padel italiano.
Entrambe ex giocatrici di tennis, Chiara e Giulia giocano assieme da un anno e oggi guidano la classifica nazionale italiana di Padel.

Ragazze, che voto date al 2018?
Chiara: un'annata straordinaria. Per arrivare al 10 son mancate le due vittorie in finale al Foro Italico.
Giulia: concordo con la mia compañera. Ci sono mancate quelle due vittorie per dare un 10, ma quelle sconfitte ci son servite per crescere come coppia e per potenziare il nostro affiatamento.
Qual è l'appuntamento nel 2019 cui tenete di più?
Chiara: iniziare a giocare insieme qualche tappa del World Padel Tour e cercare di vincere qualche partita importante.
Giulia: confrontarci con giocatrici straniere nel Circuito professionistico e confermare la convocazione in Nazionale ai prossimi Europei.
Chi vi allena e quanto tempo dedicate all'allenamento?
Chiara: due volte a settimana all'Orange Acuero Team di Roma. Il mio allenatore per la parte del campo è Alexis Rosete Barriga. Sul piano fisico mi affido alla competenza di Simone Campioni.
Giulia: mi alleno al David Lloyd Malaspina tra le 2 e le 3 volte a settimana. Il mio allenatore è Mauricio Lopez Algarra.
Come sta evolvendo il Padel italiano?
Chiara: cresce ogni giorno di più. Il livello femminile - oltre a migliorare - sta vedendo la nascita di nuove giocatrici. Non è un caso che siamo arrivate quarte ai Mondiali in Paraguay.
Giulia: il livello del Padel italiano è sempre più in crescita, sia come numero di giocatori che come visibilità. Inoltre, si sta alzando molto il livello dei giocatori e delle giocatrici top player, sempre più vicini al livello estero.
Ammirate qualche Campionessa di Padel?
Chiara: mi piace molto il gioco e l'atteggiamento in campo di Alejandra Salazar.
Giulia: Marta Marrero, mi piace il suo gioco e il suo rovescio a due mani.
Cosa non vi siete mai dette dentro e fuori dal campo e che vorreste dirvi ora?
Chiara: Giulia... ti voglio bene!
Giulia: Chiara... sei un'amica speciale!

PADEL AMATORIALE

AI NASTRI DI PARTENZA IL GIROPADEL 2019

Partirà lunedì 25 febbraio la II edizione del Circuito amatoriale ideato da Giovanni Mascolo

Scadrà lunedì 18 febbraio il termine per iscriversi alla II edizione del GiroPadel, Circuito di tornei amatoriali maschili e femminili, ideato da Giovanni Mascolo e organizzato in collaborazione con ASI e l'Associazione "In Relazione Con".
Giovanni, quando è nata l'idea del GiroPadel?
E' nata nel 2017. Da sempre ho puntato sullo sport amatoriale. Dopo il successo del GiroTennis, ho deciso di adattare il format al Padel e la risposta dei Padelisti romani è stata immediata ed entusiastica, coinvolgendo nel 2018 oltre 1200 iscritti.
Come si svolgerà la competizione nel 2019?
Il format è sempre lo stesso. Saranno 3 le tappe annuali, in differenti circoli di Roma: un Master cittadino al termine di ogni tappa - per un totale di 3 Master cittadini - la IV tappa Open (che sarà giocata in un unico circolo dal venerdì alla domenica, ndr) e il Master Finale.
Quali le novità?
Le novità per quest'anno saranno diverse. In primo luogo una fondamentale suddivisione dei partecipanti, in ogni circolo, in livelli di gioco al quale corrisponderà un torneo di livello e una relativa premiazione. Inoltre, per i migliori di ogni circolo vi sarà la possibilità di partecipare al Master cittadino e vincere un soggiorno da sogno, presso il Resort La Torre a Porto Seguro, in Brasile (all inclusive 5 stelle). La suddivisione per livelli di gioco sarà determinata dalle performance effettuate nel 2018 e dalle consulenze di ogni singolo maestro dei 24 circoli in cui verrà disputato GiroPadel. Infine, l'obiettivo del Circuito è quello di coinvolgere tutta la popolazione padelista romana e - soprattutto - incentivare coloro che hanno approcciato al Padel, anche da pochissimo tempo.
Quanti Circoli hanno aderito a questa edizione?
Abbiamo chiuso a 24 Circoli. Alla prima edizione hanno aderito 11 Club e quasi 1.300 tra Padelisti e Padeliste che si sono sfidati sui campi romani. L'aumento esponenziale dei circoli partecipanti è la prova del successo del format.
Per maggiori informazioni: Giovanni Mascolo 338/4117065

MSP

BRITISH SCHOOL PADEL CUP

RIPARTE IL CIRCUITO AMATORIALE

Il 16/17 febbraio la prima tappa al Just Padel. Tanti nuovi premi per i vincitori delle tappe mentre al Master Finale in palio i corsi di inglese

di Luca Parmigiani

Inizia di slancio l'attività del Settore Padel MSP. Il 2019 infatti si è aperto con il sorteggio della Coppa dei Club Regione Lazio che vedrà impegnati 44 club per 66 formazioni nel territorio laziale, con le due finaliste che accederanno alla Finale Nazionale in programma in Emilia Romagna il prossimo giugno.

Parallelamente, partirà il 16/17 febbraio il Circuito primaverile, con la British School Padel Cup che coinvolgerà le centinaia di giocatori amatoriali, solo NC, in cinque tappe itineranti e il Master Finale di giugno. Lo start si terrà al Just Padel Aeronautica, che con i suoi tre campi coperti ospiterà la 1.a tappa di questo Circuito. Un Circuito che vedrà nuovi e vecchi partner a sposare la causa della promozione sportiva del Padel Amatoriale, vero fiore all'occhiello del MSP Roma. Accanto alla British School, che premierà i vincitori del Master con un corso gratuito di inglese, ci sarà lo storico partner Cisalfa Sport per la fornitura di materiale tecnico e palline di gioco (quest'ultimo grazie alla partnership con Wilson), i media partner Corriere dello Sport, Agipro e Sport Club Magazine e l'azienda di noleggio auto Hurry.

Tra i nuovi partner, menzione in primis per Fria, azienda leader nel mercato delle salviette per l'igiene e il benessere della persona. Fria premierà tutti i vincitori delle tappe con dei pacchi regalo contenenti i migliori prodotti dell'azienda e per tutti i partecipanti ci saranno gadget in omaggio. Gadget che si aggiungeranno ai buoni sconto Cisalfa al 50% targati MSP.

Altra azienda che si aggiunge per la prima volta nel Padel MSP è Cottorella. Cottorella si è resa protagonista di una novità assoluta nel mondo del padel amatoriale, con la creazione della Padel Water dedicata ai giocatori di Padel. La Padel Water sarà presente in tutte le manifestazioni del MSP, sia durante la British School Padel Cup che durante la Coppa dei Club.

Altri due nuovi partner hanno deciso con piacere di seguire il format del MSP Roma: Sport Kinetic come la fisioterapia specializzata del Padel che garantirà un supporto medico a bordo campo e PadelPaddle presente ad ogni tappa per un vasto reportage di foto e scatti principale della tappa.

Infine, queste le date e i Circoli che ospiteranno la British School Padel Cup 2019: dopo la prima tappa, si andrà al TC San Giorgio il 2/3 marzo, poi Aurelia Padel il 30/31 marzo, ai nuovi campi del San Paolo Garage il 13/14 aprile, all'Hill23 il 4/5 maggio ed infine il Master Finale al New Padel Panda l'8/9 giugno. Confermatissima la Categoria Principianti riservata ai neofiti di questo sport, insieme alle tradizionali Categorie Maschile, Femminile e Misto.

Per info ed iscrizioni: padel@msproma.it

IL CARDIO PADEL TOUR 2019

Al Bola Padel Club di Roma una tappa del tour che vedrà come ospite la coppia alla guida del ranking mondiale

Sarà il Club più grande di Italia a ospitare la I tappa del Cardio Padel Tour 2019. Ospite d'eccezione sarà la coppia numero uno al mondo: le Gemelle Atomiche, Mapi e Mayo Sanchez Alayeto. Il doppio appuntamento è per domenica 24 febbraio, dalla mattina al primo pomeriggio, nel Padel Club di via Perna. Le Campionesse del World Padel Tour scenderanno in campo, per un torneo all'americana, con alcuni padelisti. Altri appassionati potranno provare il Cardio Padel, il nuovo e innovativo allenamento dedicato al Padel. L'obiettivo è quello di aumentare e diminuire - in modo controllato - i battiti cardiaci per minuto (BPM, ndr) con esercizi specifici suggeriti dall'istruttore qualificato, Simone Licciardi, il tutto a ritmo di musica. Il termine per le iscrizioni è fissato a lunedì 18 febbraio mentre per informazioni e iscrizioni è possibile telefonare allo 06/45666306.

L'ALLENAMENTO CARDIO PADEL

Tre le fasi: la prima prevede una serie di esercizi di riscaldamento; nella seconda, l'obiettivo è di aumentare in modo controllato i BPM con una serie di esercizi ad alta intensità mentre la terza prevede una progressiva riduzione dei battiti attraverso esercizi legati alla respirazione e al defaticamento per riportare i battiti ai livelli ottimali. Durante tutto l'allenamento - che dura circa 1 ora - i partecipanti sono costantemente seguiti da un istruttore qualificato che monitora la frequenza dei battiti con un comune cardiofrequenzimetro da polso e che, a seconda dei casi, stabilisce il ritmo da seguire in base all'età anagrafica del partecipante.

I PADELEVENTI DI PADELNOSTRO

Domenica 17 febbraio:
sui 5 campi del T.C. San Giorgio
"Il Padel della Domenica":
maschile e femminile
dalle ore 10 a oltranza
Per info:
lasequi@padelnostro.it

CAMPIONATO E COPPE EUROPEE NELLA FASE DECISIVA

ATTENZIONE AI LEGAMENTI

Nel calcio i traumi sportivi sono sempre in agguato ed in particolar modo il ginocchio è la vittima predestinata a causa delle torsioni dello stesso con in piede fisso a terra o come conseguenza di uno scontro di gioco. Come si è visto nelle ultime partite di tutti i campionati europei anche un'altra articolazione è può essere colpita dai traumi da caduta: la spalla. Le sollecitazioni che subiscono i legamenti oltre la loro capacità di resistenza spesso conducono ad uno stiramento fino ad una rottura completa degli stessi. In particolar modo il legamento crociato anteriore (LCA) subisce un danno irreparabile. Il movimento che provoca la rottura può essere anche banale, a partire da una torsione esterna del ginocchio

in piedi con il piede fermo, o in seguito a traumi inaspettati più complessi con caduta in velocità dove l'articolazione subisce sollecitazioni ancora maggiori con coinvolgimento di ulteriori strutture come menischi, cartilagini, ed ulteriori legamenti (legamenti collaterali e legamenti alari della rotula). La sintomatologia dolorosa è acuta ed impedisce anche lo stare in piede e necessita di un soccorso immediato. Il ginocchio viene immobilizzato in tutore o in apparecchio gessato. Normalmente già alla prima visita presso il primo soccorso la diagnosi è precisa. Il medico potrà prescrivere inizialmente solo un esame radiografico che escludere lesioni fratturative ossee. Il successivo esame di conferma diagnostica sarà l'esame di Risonanza Magnetica da eseguire dopo almeno 20 gg in quanto il versamento può impedire una corretta visualizzazione delle lesioni. Al primo soccorso se il versamento articolare è abbondante e sotto tensione può essere eseguita una artrocentesi (aspirazione di liquido dall'articolazione mediante siringa); il liquido se ematico fornisce un'alta probabilità di lesione legamentosa. La presenza di eventuali gocce di grasso nel liquido ematico è sintomatico di una lesione cartilaginea.
Il successivo iter terapeutico è quello riabilitativo. Un LCA non ricostruito determina continui cedimenti del ginocchio durante i cambi di direzione o negli spostamenti rapidi. Nei soggetti giovani e/o con esigenze funzionali importanti si può porre indicazione ad intervento di ricostruire il legamento crociato anteriore e trattamento delle lesioni meniscali o cartilaginee. Le tecniche di ricostruzione sono fondamentalmente due: o con tendine rotuleo o con semitendini prelevati dallo stesso ginocchio ed impiantati in artroscopia. La guarigione completa dolo l'intervento si avrà dopo circa 6 mesi. Nelle cadute con le braccia in avanti e poi sulla spalla o nelle torsioni portate all'esterno la spalla viene sollecitata oltre il proprio arco di movimento e si può verificare un cedimento delle strutture legamentose con conseguente sublussazione (perdita temporanea parziale del contatto osseo) o una vera e propria lussazione (perdita completa del contatto tra le ossa) dell'articolazione maggiore tra scapola e omero, oppure di una articolazione minore come quella della clavicola e acromion. Anche in questo caso il dolore è molto intenso e deve essere eseguita al più presto, da personale competente, una manovra di riduzione della lussazione. Generalmente appena ridotta la spalla smette di provocare un dolore intenso. Al primo soccorso verrà eseguito un esame radiografico. Verrà posizionato un tutore per sostenere l'arto superiore. Un ulteriore esame da effettuare è la Risonanza Magnetica. Quest'ultimo accertamento può essere eseguito anche in acuto, a brevi giorni dal trauma, perché il versamento articolare crea un contrasto naturale e mette più in evidenza le strutture lesionate. Nei giovani fino ai 40 anni circa le lesioni principali riscontrate sono di tipo legamentoso, oltre questa età, a seconda della intensità del trauma può verificarsi una lesione anche dei tendini della cuffia dei rotatori. Se il trauma fosse ancora più importante possono verificarsi lesioni gravi da strappamento anche di vasi e nervi. Anche per la spalla, in particolar modo nei soggetti giovani, per evitare che la spalla si rilussi sempre più facilmente, può essere indicato un intervento di ricostruzione in artroscopia (mediante utilizzo di una telecamera) dei legamenti articolari. Nei casi di lesione dei tendini l'intervento è assolutamente indicato ed in tempi brevi. All'intervento seguirà un periodo di immobilizzazione massimo di 4 settimane e successivo programma riabilitativo. La guarigione completa si avrà in 6 mesi ma già dopo il 3° mese dall'intervento sarà possibile svolgere una attività quotidiana normale evitando gli sport di lancio e di contatto. Le innovazioni tecnologiche come l'Artroscopia di spalla o ginocchio, permettono di eseguire interventi mini invasivi con risultati eccellenti, portando ad un rapido ed efficace recupero funzionale dell'articolazione.

Dott. VINCENZO CAMPAGNA
Clinica Villa Mafalda
Via Monte delle Gioie, 5 – 00199 Roma – 06.860941
Fisiogroup – Via di Monteverde, 7/B – 00152 Roma – 06.58205750
Mobile: 335.274855 - E-mail: campagnav@virgilio.it

DONNE IN PADEL

La pioggia e il freddo non fermano le Padeliste romane

1

2

3

4

1: Padel The Fox 2: Bola Padel Club 3: Pala Loca 4: Area Padel Rock

CIRCUITO SLAM 2019

NOVITÀ E CONFERME

Pubblicato lo scorso 15 gennaio il nuovo regolamento del Circuito Slam 2019

Da nove, le tappe son state ridotte a sei, cui si aggiunge il consueto appuntamento con il Master finale - in programma dall'8 al 10 novembre - riservato ai migliori sedici giocatori e otto giocatrici italiani.
Altra novità nel Circuito Slam 2019 è la riduzione del montepremi che scende a 2.000 euro e il cui 50% sarà a carico del Club ospitante.
Un'altra modifica sostanziale del regolamento è l'apertura ai giocatori professionisti del World Padel Tour: se l'anno scorso un articolo regolamentava il limite alla partecipazione dei primi 200 del ranking, nella versione nuova questo articolo non è più presente. Resta vigente la regola che non consente la partecipazione di due stranieri.
L'appuntamento con la I tappa sarà nella settimana del 18-24 marzo, la II dal 27 maggio al 2 giugno mentre la terza dal 24 al 30 giugno. Dal 15 al 21 luglio si svolgerà la IV tappa, a settembre - dal 9 al 15 - si terrà il quinto appuntamento mentre il VI e ultimo appuntamento con il Circuito Slam è stato fissato dal 7 al 13 ottobre.

I vincitori del Master Slam 2018. Da sinistra Pappacena, Cremona, Sussarello e Cattaneo

COME SCEGLIERE LA RACCHETTA GIUSTA

I consigli da tenere in considerazione per scegliere la racchetta ideale

di Antonio José Palacios Álvarez – fonte: padeladdict – traduzione e adattamento: Silvia Sequi

Peso
Può rappresentare uno dei fattori più importanti: a minor peso corrisponde una maggiore sensazione di leggerezza e quindi di controllo; al contrario, con un peso maggiore si perde in controllo, acquistando però in potenza. Il peso ideale per le donne oscilla tra i 355 e i 370 grammi, per gli uomini varia approssimativamente tra i 370 a 385 grammi. Tuttavia è utile ricordarsi del numero di grips/overgrips - o dei protettori sul bordo della pala - che si utilizzano, considerato che entrambi hanno un peso addizionale di circa 20 grammi.

Forma
diamante: la racchetta ha una maggiore potenza e un minor controllo. Con un bilanciamento alto, queste pale sono più adatte a giocatori con esperienza;
lacrima: la pala possiede un equilibrio tra potenza e controllo. Il suo bilanciamento è equilibrato o orientato verso la testa della racchetta. Questo tipo di forma è più indicata per un giocatore di livello intermedio/avanzato.
rotonda: si ha più controllo e meno potenza. Il suo punto dolce si trova nel centro della racchetta e il bilanciamento è basso. È un tipo di pala idonea per i giocatori principianti.

Bilanciamento
È ciò che determina la distribuzione del peso della pala ed è legato alla sua forma: se si prende la racchetta al centro si può vedere se tende verso la testa significa che il bilanciamento è alto, se tende verso il manico è verso il basso. Una pala con bilanciamento alto suppone maggiore potenza e minor controllo mentre una con il bilanciamento basso avrà più controllo e meno potenza.

Spessore
Secondo il regolamento attuale una racchetta non deve avere uno spessore superiore ai 38 mm. Pertanto, assicurati che la pala abbia questo spessore e soffermati di più sugli altri fattori.

Frequenza di gioco
Sapere quante volte si andrà a utilizzare la pala è importante. Se ci si allena e si gioca con gli amici allora vale la pena acquistare una buona racchetta; al contrario se si gioca in modo occasionale non è necessario spendere tanti soldi, è logico. Provare prima di comprare, è il miglior consiglio. Molti negozi dispongono di racchette test ovvero si può chiederla in prestito al proprio compagno di gioco.

Prezzo
L'aspetto economico influirà certamente nella pala che si va ad acquistare. L'ideale sarebbe comprarne una che abbia un buon rapporto qualità/prezzo; a volte, però, conviene spendere qualcosa in più per la durata che offre la racchetta stessa. È chiaro che è uno sproposito spendere 200 euro, ma se questa dura più di un anno già rappresenta un buon acquisto. Tuttavia nel caso di un giocatore principiante sarebbe meglio comprare una racchetta economica e - quando si comincia a migliorare - cercarne una di livello superiore.

Cercare opinioni e consigli
Esistono forum dove poter leggere opinioni e commenti di giocatori di vari livelli. In questi siti è possibile conoscere quali sono le racchette recensite al meglio dagli utenti e ciò potrà aiutare nella scelta della racchetta. Circa la garanzia il dubbio è se risparmiare comprando una pala a un terzo del suo prezzo o pagare il suo prezzo pieno acquistandola in un negozio che offre il servizio post-vendita? Bisogna inoltre ricordare che non tutte le marche rispondono allo stesso modo in caso di difetto di fabbrica (per esempio salta la vernice, compare una frattura).

Nucleo della pala - EVA o FOAM
Può essere di due tipi di gomma: EVA o FOAM. La gomma EVA è dura, ha più durata e dà una maggiore sensazione di colpo. La gomma FOAM é morbida e ha meno durata, accompagnato da un'eccellente uscita di pala caratterizzato dall'emissione di suono più forte.

RUBRICA PADEL INTERNAZIONALE

WORLD PADEL TOUR
UNA STAGIONE POLIGLOTTA

Pubblicato il calendario della stagione 2019 del WPT: 19 le tappe in programma

Nuove città e una nuova sede per il Master finale. Si preannuncia un'edizione intensa quella in programma per il 2019, soprattutto la più internazionale nella storia del World Padel Tour. 19 le prove - nelle categorie Open e Master - che percorreranno non solo il territorio spagnolo, ma anche internazionale per incoronare le migliori giocatrici e i migliori giocatori del mondo.
La stagione 2019 del Circuito professionistico di Padel più importante al mondo sarà inaugurata a Marbella con il Marbella Master dal 19 al 24 marzo mentre la nuova sede per il Master finale - l'Estrella Damm Master Final - sarà Barcellona, dal 12 al 15 dicembre. Le altre 17 tappe si svolgeranno in diverse città della Spagna, Svezia, Brasile, Inghilterra e Messico. Londra accoglierà il Master dal 15 al 20 ottobre, unendosi a Buenos Aires e Lisbona come città ospitanti un Master internazionale e completando così una terna di competizioni tanto impegnative quanto spettacolari, fuori dai confini spagnoli.

MASTER
Marbella dal 19 al 24 marzo
Buenos Aires dal 4 al 9 giugno
Valladolid dal 18 al 23 giugno
Madrid dal 3 all'8 settembre
Portogallo dal 17 al 22 settembre
Londra dal 15 al 20 ottobre

MASTER FINALE
Barcellona dal 12 al 15 dicembre

OPEN
WOpen - tutto al femminile - dal 29 ottobre al 3 novembre
Logroño dal 9 al 14 aprile
Alicante dal 23 al 28 aprile
Vigo dal 7 al 12 maggio
Jaen dal 21 al 26 maggio
Bastad (Svezia) dal 25 al 30 giugno
Valencia dal 9 al 14 luglio
Mijas dal 6 all'11 agosto
Menorca dall'8 al 13 ottobre
Granada dal 12 al 17 novembre
San Paolo dal 19 al 24 ottobre
Messico dal 26 al 1º dicembre

RUBRICA PADELCONSIGLI

QUANDO DESIDERIAMO BUTTARE FUORI DAL CAMPO IL NOSTRO COMPAGNO

Il partner lo scegliamo per vincere e divertirci in campo. Ma quante volte lo vorremmo buttare fuori dal campo per eccesso di colpi sbagliati?

di Nacho Miralles Soler – fonte: elneverazo – traduzione e adattamento: Silvia Sequi

Giocare e divertirsi è un aspetto importante nelle partite tra amici, ma una volta in campo l'obiettivo spesso diventa "vincere o vincere", in questo ordine. E, per questo motivo, non solo dai il 100%, ma speri che anche il tuo compagno faccia altrettanto. Mentre la palla è in gioco molte cose passano per la nostra testa. Per esempio cerchiamo di analizzare la strategia o i colpi che possano provocare maggior danno al nostro rivale. E, una volta evidenziati i suoi punti deboli, arriva il momento di sfoggiare tutto il nostro arsenale.
E' allora che si verificano una serie di situazioni o momenti in campo in cui butteresti fuori dal campo il tuo compagno e/o viceversa. Non per il fatto di sbagliare, ma per il modo e il momento scelto per farlo.

Situazione 1: la inutile stop volley (la dejada, ndr)

La stop volley è un colpo suggestivo quando viene eseguito bene, ma a livello amatoriale è difficile da realizzare. Per questo quando conquistiamo la rete e il mio compagno si gioca il punto con una stop volley che sembra più un pallonetto o che non supera la rete..

Situazione 2: la volée alla grata o per mandarla fuori dalla porta laterale

Un altro colpo suggestivo è la volée direzionata alla grata, soprattutto quando stai sopra la rete e la pallina arriva lenta, ma è il tuo compagno che decide di giocarla alla fine la sbaglia..

Situazione 3: la risposta parellela

Senza dubbio può essere una buona iniziativa considerato che l'avversario raramente se l'aspetta, per questo non significa sia un colpo facile e per questo in alcuni momenti della partita ricorrere alla risposta in parallelo non cessa di essere un rischio inutile che finisce in errore..

Situazione 4: il pallonetto corto

Quando gli avversari sono a rete e la palla facile scappa dal colpo del nostro compagno e siamo messi male in campo, uno avanti e l'altro più indietro. E il pallonetto corto arriva nella metà campo del tuo compagno, l'avversario fa punto e inizia a godere..

Situazione 5: quella palla era mia!

Tipica situazione in cui mi ritrovo pronto a colpire la pallina per fare uno smash per 4 o per tirare un missile che torni nel tuo campo: ti posizioni, carichi il colpo, quando all'improvviso appare la racchetta del tuo compagno che colpisce la pallina, sbagliandola..

Situazione 6: tua!

Un altro classico è quando il nostro compagno definisce "tua" una palla impossibile da raggiungere..

Durante una partita si verificano diverse situazioni in cui butteremmo fuori dal campo il nostro compagno o lui farebbe la stessa cosa con noi. In ogni caso non sarebbe corretto rimproverare gli errori: in primo luogo per creare un clima sereno e poi perché otterremmo una destabilizzazione e una perdita di fiducia per il resto della partita. Alla fine l'obiettivo è comune a entrambi, no?

PChelp®

PROBLEMI CON PC O MAC?

PRIVATI E PROFESSIONISTI

RIVOLGITI AI PROFESSIONISTI DELL' ASSISTENZA INFORMATICA

ENTI E AZIENDE

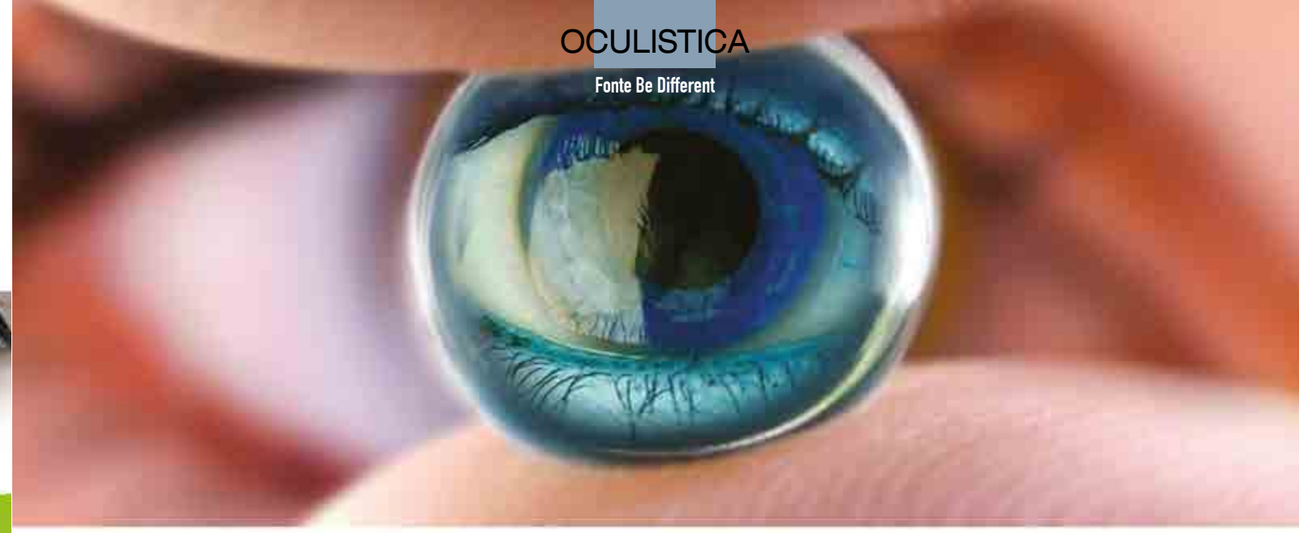
PCHELP GROUP

LE MIGLIORI SOLUZIONI INFORMATICHE PER IL VOSTRO BUSINESS

TELEFONIA VOIP • CLOUD SOLUTIONS • MANAGED IT SERVICES
NETWORK SOLUTIONS • CABLING • GDPR READY!

ROMA | VIA CARLO GHERARDINI, 21 • TEL. 06 30 31 64 34
WWW.PCHELPROMA.COM - EMAIL: INFO@PCHELPROMA.COM

Microsoft Partner · Azure · Office 365 · KASPERSKY REGISTERED PARTNER · Microsoft AEP



Fonte Be Different

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

Occuparsi di bambini e ragazzi è un compito che la i Grandi Viaggi non ha mai sottovalutato. Ci vogliono spazi e attrezzature per lo sport, per esempio. Ma poi, quel che conta di più, è la capacità di entrare in contatto e coinvolgere. Per questo hanno solo personale qualificato e specializzato: professionisti responsabili del gioco e del divertimento.

AIGO, L'ESPERIENZA IGV CLUB PER I VOSTRI FIGLI

La lunga esperienza di iGV Club con i bambini e i ragazzi è un sicuro punto di forza. Fra tutti, quello di cui vanno più fieri.
Sono stati i primi a intuire, molti anni fa, il valore sempre più importante della vacanza nella vita degli Italiani. E a preoccuparsi, perciò, che fosse vacanza per tutta la famiglia. Da questa intuizione sono nati programmi dedicati con Nursery, Baby, Mini, Junior e Young, il cui fine è assicurare il meglio anche per i più piccoli: le attività e i corsi migliori con gli assistenti più competenti, affidabili e motivati. Il meraviglioso effetto è più libertà per tutti. Per le mamme, che scoprono un ambiente pensato e attrezzato per l'accudimento dei più piccoli. Per bambini e ragazzi, che vivono le loro vacanze in modo intelligente, divertente e soprattutto diverso da quello degli adulti. Per voi, che al Club ritrovate la meravigliosa assenza di pensieri che è l'essenza stessa della vacanza.

TRANQUILLA, C'È IL PEDIATRA IN OGNI CLUB

Facciamo di più per i tuoi bambini per fare sentire te più tranquilla e libera di goderti ogni ora della tua vacanza. L'assistenza pediatrica garantita 24 h nei Club è supervisionata dal Professor Vito Console, che seleziona i professionisti residenti al Club e raggiungibili sempre. Uno chef cura il menu per i piccoli coordinandosi col medico e nelle nostre sale biberon hai sempre una scelta di omogeneizzati, liofilizzati, biscotti, latte – tutto controllato e sano per il tuo bambino. Gli spazi riservati includono sale giochi interne, esterne e una piscina. Possibilità per i genitori di avere a disposizione passeggini, vaschette per il bagno, riduttori per il water, vasini e scalda-biberon, fino ad esaurimento disponibilità

Nursery 0-2 anni - LE PIÙ ORGANIZZATE

Le nostre nursery accolgono i bambini dalle 9.30 alle 23.
I bimbi saranno nelle mani di nurse specializzate che si occupano di organizzare i tempi della giornata, e di condurre le attività ricreative rispettando i desideri e le esigenze di ogni piccolo.
Un pediatra è sempre presente in ogni Club, con orario ambulatoriale e reperibilità h24.

Ostetriche e puericultrici sono disponibili in periodi determinati.
Gli spazi dedicati Le nostre nursery hanno una struttura articolata per rispondere ai diversi bisogni dei piccoli. Sala Nanna: climatizzata, con interfono. Sala Fasciatoi: con salviette monouso (ad esclusione dei pannolini), asciugamani, telini, prodotti specifici per l'igiene del neonato.
Sala Biberoneria: aperta 24 ore su 24, cucina attrezzata, forno a microonde, sterilizzatore a microonde e a vapore, scaldabiberon, baby pappa e omogeneizzatore. Scelta di omogeneizzati, liofilizzati, biscotti, pastina, latte (non artificiale), yogurt, semolino, crema di riso, crema mais e tapioca, tisane. Sala Ristorante: il servizio è coordinato da uno chef attento, che lavora in sintonia con un pediatra. È richiesta l'assistenza di almeno un genitore durante i pasti.
Menù di ogni giorno: brodo vegetale, passato di verdure, passato di pomodoro, pastina bollita, carne e pesce alla griglia e al vapore verdure crude e cotte, frutta, dolce. Scelta di omogeneizzati e liofilizzati.
Possibilità di omogeneizzare e frullare qualsiasi pietanza.
Possibilità di far mangiare i piccoli nel seggiolone o al tavolo a misura di bambino. Sala Giochi: interna, esterna e piscina per i piccoli.

BABY CLUB 3-5 ANNI
UN MONDO A MISURA DI BAMBINO

Nell'età evolutiva più delicata i bambini hanno uno spazio riservato a loro, dove il gioco e l'atmosfera spensierata diventano l'occasione per stimolare la creatività. Dalle 9.30 alle 23.

Un servizio attento e responsabile

I bambini possono mangiare nel ristorante a loro riservato, con chef e menu dedicato, controllato e approvato da un pediatra.
La presenza dei genitori non è necessaria perché lo staff e i camerieri si occupano di loro.

Corpo e mente

Gli appuntamenti della giornata sono molto diversi tra loro. Corsi di disegno e pittura, attività sartoriali con carta crespa, lavori con il pongo, giochi e gare di società. Il primo approccio allo sport avviene con il corso collettivo di nuoto gestito da istruttori, coadiuvati da un assistente, presente anche durante le ore trascorse dai piccoli al mare, e da un ragazzo dello staff Aigo. I bimbi hanno a disposizione in genere due piscine. Una grande per chi ha già confidenza con l'acqua e una più piccola per permettere agli altri di imparare sentendosi al sicuro. Dopo cena, attività teatrale con giochi musicali e danza. Solo nel tuo AIGO potrai viverli per una giornata intera! Per concludere la tua vacanza non poteva mancare il momento dell'arte: body painting, gare di disegno, art attack e per finire costruzioni con la fantasia.

MINI CLUB 6-10 ANNI
LIBERIAMO LA VOGLIA DI VIVERE

Per l'età in cui la voglia di fare e mettersi alla prova è incontenibile abbiamo un'offerta di attività sportive e intrattenimento che rende la noia praticamente impossibile. Tutti gli sport, insegnati a partire dalle basi, spesso con la presenza di qualche grande campione. Per divertirsi, imparando a rispettarsi.

JUNIOR CLUB 11-13 ANNI - PER SENTIRSI GRANDI

A questa età l'elenco degli impegni della giornata si allunga fino a comprendere la notte. Tanto, siamo in vacanza! E allora sport, teatro, ballo, escursioni, discoteca... Sempre in compagnia di animatori esperti che sanno organizzare e armonizzare il gruppo.

YOUNG CLUB 14-17 ANNI
CHE VITA, RAGAZZI

Ai ragazzi più grandi ci limitiamo a proporre un programma. Ma sappiamo fare proposte sempre molto interessanti. L'uso dei nuovi media li coinvolge e li fa incontrare, mentre sport e divertimento li portano ad esprimere tutta la loro personalità.

itinera
dal 1964, viaggi e turismo

SEGUICI SU FB – ITINERA VIAGGI E TURISMO

VIALE PARIOLI 54 - 00197 ROMA - TEL.06 8070146
WWW.ITINERA-VIAGGI.IT
F.MONTANINO@ITINERA-VIAGGI.IT
http://igvclub.it/ftpdownload/iGV/

I MIGLIORI 10 RISTORANTI AL MONDO

A cura di #thefoodvoice - Si ringrazia il post.it

L'Osteria Francescana di Massimo Bottura, a Modena, è al primo posto della classifica dei 50 migliori ristoranti al mondo, la World's 50 Best Restaurants, pubblicata ogni anno dal 2002 dal mensile britannico Restaurant, diventata uno dei punti di riferimento per chef, appassionati e critici gastronomici di tutto il mondo. L'Osteria Francescana è tornata al primo posto dopo che l'anno scorso era scesa al secondo, battuta dall'Eleven Madison Park di Daniel Humm a New York, quest'anno arrivato quarto dopo aver chiuso per rinnovo per quattro mesi. Al secondo posto è arrivato El Celler de Can Roca di Girona, in Spagna, da anni ai primi posti della classifica, e al terzo Mirazur a Menton, in Francia. La World's 50 Best Restaurants è diventata una delle classifiche di ristoranti internazionali più famose e discusse, facendo concorrenza alle rinomate guide Michelin. La giuria è composta da circa mille critici gastronomici, chef e professionisti dell'industria alimentare suddivisi in 27 zone geografiche. Ogni zona ha un presidente scelto per la sua conoscenza di quella specifica parte del mondo; ogni membro della giuria vota sette ristoranti, non più di tre nella sua regione. Nessuno può ovviamente votare per il proprio ristorante o per uno in cui ha interessi economici; si può votare solo in un ristorante in cui si è mangiato negli ultimi 18 mesi, anche se non c'è nessun controllo a riguardo; e al giudice non è richiesto pagare per il pasto.

EL CELLER DE CAN ROCA

MIRAZUR

1 OSTERIA FRANCESCANA
MODENA, ITALIA
CHEF: MASSIMO BOTTURA

2 EL CELLER DE CAN ROCA
GIRONA, SPAGNA
CHEF: JOAN ROCA

3 MIRAZUR
MENTON, FRANCIA
CHEF: MAURO COLAGRECO

4 ELEVEN MADISON PARK
NEW YORK, USA
CHEF: DANIEL HUMM

5 GAGGAN
BANGKOK, TAILANDIA
CHEF: GAGGAN ANAND

6 CENTRALE
LIMA, PERÙ
CHEF: VIRGILIO MARTINEZ

7 MAIDO
LIMA, PERÙ
CHEF: MICHA TSUMURA

8 ARPÈGE
PARIGI, FRANCIA
CHEF: ALAIN PASSARD

9 MUGARITZ
SAN SEBASTIAN, SPAGNA
CHEF: ANDONI LUIS ADURIZ

10 ASADOR ETXEBARRI
AXPE, SPAGNA
CHEF: VICTOR ARGUINZONIZ

CASA MARTINI

NON CHIAMATELA SOLO MUSEO

Un luogo dedicato all'accoglienza, agli eventi, ad esperienze affascinanti e punto di incontro tra le tradizioni e il futuro dell'azienda.

di Marco Oddino

Sorge nella palazzina storica Martini & Rossi, a Pessione di Chieri, a pochi km da Torino, un luogo dove vivono ancora oggi gli stessi valori che ispirarono oltre 150 anni fa Alessandro Martini e Luigi Rossi, fondatori dell'impresa.
Concepita come una casa vera e propria, composta da comodi ambienti e con un vivo senso dell'ospitalità, è stata pensata come una location d'eccezione in cui programmare eventi di ogni tipo, ritagliati su qualsiasi esigenza. I suoi spazi sono in grado di accogliere eventi privati e conference meeting, appuntamenti culturali, occasioni mondane e conviviali, incontri formativi e culturali, iniziative di charity. Per questo, dalla fine dello scorso anno il Gruppo Bacardi – Martini ha creato una nuova posizione manageriale, nominando Marco Budano "Casa Martini Manager", con l'obiettivo di sviluppare programmi di hospitality e dare nuova linfa alla sede di Pessione. "Un percorso tra la cultura enologica e le tecniche della miscelazione dei distillati: l'esperienza a Casa Martini si amplia attraverso i nuovi percorsi al museo che valorizzano il tesoro enologico del territorio piemontese e si abbinano a un percorso nella storia Martini&Rossi, con la possibilità di imparare a conoscere il prodotto, l'aperitivo che ha fatto la storia del life style italiano" così Marco Budano, manager di Casa Martini, racconta il senso dei nuovi percorsi nella sede di Pessione.
La Casa si sviluppa attraverso 8 diversi ambienti: Terrazza, Lounge Bar, Bar Academy, Botanical Room, Old Laboratory, Mondo Martini, Museo di Storia dell'Enologia e Martini Store. Ognuno con una funzione specifica e ciascuno in grado di contribuire a garantire la massima flessibilità nell'organizzazione di eventi e nella pianificazione di programmi incentive.
Ma capiamone un po' di più…

Marco Budano, manager di Casa Martini

GLI SPAZI MEETING

La Terrazza Martini e la Botanical Room sono due soluzioni dal sapore, classico la prima e moderno la seconda, in cui ambientare business meeting e conferenze: offrono una capacità di accoglienza rispettivamente di 180 e 40 persone, sono dotate di moderne attrezzature multimediali e sono allestite in modo da facilitare i break per offrire agli ospiti una pausa distensiva o una leggera colazione di lavoro. L'adiacente Sala Camino, infatti, arredata con poltrone e divani, presta i suoi comodi spazi a momenti di lavoro di gruppo, ma anche a light lunch e aperitivi.

I MUSEI

Nelle antiche cantine di mattoni a vista sorge il Museo, una delle più importanti raccolte mondiali di Storia dell'Enologia. Il suo straordinario patrimonio è formato da oltre 600 pezzi, che dall'antico mondo greco-latino arrivano sino alla metà del secolo scorso: oltre 2000 anni di storia del vino, con testimonianze di bellezza e valore assoluti. Inserito nel circuito delle collezioni piemontesi, il Museo si snoda lungo 15 sale ed è disponibile per visite guidate. In questa ampia e suggestiva cornice si possono anche allestire ricevimenti ed eventi.
Come ha fatto il nome Martini a diventare sinonimo di aperitivo? La risposta la trovate in Mondo Martini, il museo d'impresa della Martini & Rossi. Nell'esposizione – chiara, emozionale, interattiva – le prime bottiglie, l'epopea dei fondatori e migliaia di oggetti e documenti che raccontano un'azienda sempre all'avanguardia. Lo spaccato di una storia che, nata italiana e diventata internazionale, abbraccia economia, cultura, società e costume. Un autentico viaggio nel tempo, con lo sguardo rivolto al futuro.

L'ACADEMY

La Martini Bar Academy ospita educational sulla "Mixology", ossia sulla preparazione dei cocktails e sul "perfect serve". Guidati da Ambassador e Bartender gli ospiti preparano alcuni tra i più famosi cocktail Martini della storia. Il programma "Make Your Own Vermouth" propone un'immersione nell'arte del fare il Vermouth, patrimonio culturale piemontese, introducendo alla preparazione e all'uso di estratti e distillati. Giocando con le note aromatiche ciascuno potrà creare i sapori e l'equilibrio del proprio Vermouth.

L'OFFERTA

Lo staff di Casa Martini propone programmi di intrattenimento molto versatili che comprendono una visita guidata del Museo, del Mondo Martini e dello Store, abbinata a sessioni formative quali "Make your own Vermouth" o "Mixology", con aperitivo incluso. I programmi durano circa 1 ora e mezza e possono essere abbinati a un lunch o a una cena, a seconda dell'orario prescelto.

Per informazioni
+39 011.9419.1
casamartini@bacardi.com
www.visitcasamartini.com

EVENTI
#eventi

ARRIVA IN FERRARI IL VERO BABBO NATALE

Fabio Barone, driver con primato mondiale, organizza l'Evento

Un evento eccezionale. Per la prima volta nella storia, il vero Babbo Natale verrà in Italia. Dalla lontana città Natale, Rovanieni nella regione della Lapponia, giungerà nella Capitale il 25 e 26 maggio prossimi, in occasione della presentazione ufficiale del viaggio che faranno 30 Ferrari. I bolidi partiranno dalla Città Eterna per arrivare al Circolo Polare Artico dove saranno attesi da una grande festa al celeberrimo Santa Claus Village, quartier generale di Babbo Natale. Nella giornata spot verrà organizzata una vera e propria parata di Ferrari che si raduneranno presso il Circolo Salaria Sport Village per poi fare un giro nel Centro storico di Roma per un tragitto di circa 1 ora e mezza. Sulle fiammanti vetture saranno ospitati anche Vip e personaggi nel mondo giornalistico per godersi una passeggiata in Fuoriserie che faticheranno a dimenticare nel tempo. A parlarci di questa eccezionale impresa è Fabio Barone, driver romano, presidente del Ferrari Club Passione Rossa, che riunisce 60 fedelissimi sostenitori del Cavallino Rosso. Unica richiesta per l'iscrizione...presentarsi agli appuntamenti alla guida della propria Ferrari. Il pilota capitolino oltre a presiedere il sodalizio del mito di Maranello, è famoso in tutto il mondo per aver battuto per ben 3 volte il Speed World Record, ovvero il record di velocità in strade a dir poco pazzesche. Dopo aver conquistato la Transfagarasan in Romania e la Tianmen Mountain Road in Cina, il 4 ottobre scorso ha battuto con la sua Ferrari 458 il record del mondo di velocità in Marocco, sui monti dell'Atlante in un percorso di oltre 8 km tutto curve e senza parapetto. Il club, nato nel lontano 1999, organizza più volte durante la stagione raduni in tutte le regioni italiane per esibire le splendide vetture e celebrare insieme ai tifosi il mito del brand più famoso al mondo. L'entusiasmo del Presidente, per riuscire a portare il Babbo Natale originale, con l'ausilio dell'ambasciatore finlandese, è tale che si percepisce immediatamente il valore storico e simbolico dell'iniziativa che ha organizzato :"Partiremo il 6 luglio da Roma con 30 piloti - racconta Barone - atterremo ad Helsinky dove troveremo ad attenderci i Tir partiti dall'Italia con le nostre macchine ed intraprenderemo in carovana un percorso di 850 km che ci porterà nella meravigliosa città di Santa Claus. E' inutile sottolineare il duro lavoro di questi mesi, d'intesa con sponsor ed Istituzioni finlandesi per per dare vita a questo viaggio che sicuramente passera alla storia."
Per info Facebook _ Ferrari Club Passione Rossa

FUORI FORMA PER LA SETTIMANA BIANCA?

CI PENSA L'EMS

Lifestyle, tendenze, salute e benessere
in una serie di consigli utili prima di partire

di Francesca Pierri

Puntuale come ogni stagione, è arrivato il periodo più atteso dell'anno per gli appassionati dello sci. Per godere della full immersion di adrenalina a stretto contatto con la natura evitando il rischio di infortuni è fondamentale non farsi cogliere alla sprovvista e preparare muscolatura e articolazioni.

Come rimediare con un allenamento last minute quando fra lavoro e impegni il tempo scarseggia? La risposta è l'EMS training, l'ultima tendenza del fitness. Ormai da tempo, nelle boutique FitAndGo è possibile scegliere dei percorsi di allenamento dedicati proprio alla presciistica con un protocollo studiato ad hoc da chinesiologi e osteopati presenti nel team. L'EMS training è una particolare metodologia che, applicata ad un allenamento funzionale a corpo libero e grazie a degli impulsi, va ad aumentare dell'80% la risposta naturale dei muscoli e ad attivarne circa 300 con 30.000 contrazioni.

"Questo innovativo sistema permette di avere, oltre ad un tangibile aumento del trofismo muscolare, un assoluto controllo di quei muscoli poco visibili poiché profondi, non palpabili e assai trascurati in quanto non esteticamente interessanti, ma che in realtà sono responsabili di una corretta postura. Ovvero la posizione del corpo richiesta durante un gesto atletico attraverso il reclutamento di una ben precisa sinergia muscolare, come nel caso di una discesa sciistica" – sottolinea il Dott. Bruno Brosio fisioterapista, osteopata, posturologo. Che prosegue: "il metodo contribuisce notevolmente al raggiungimento di questo risultato grazie al vantaggio che offre sul piano propriocettivo muscolare, che in termini pratici si traduce in maggiore controllo di ogni nostro gesto".

"Sempre di più i ritmi serrati e la vita frenetica non ci permettono di avere del tempo da dedicare alla cura del nostro corpo - afferma il CEO di FitAndGo Marco Campagnano - ma noi abbiamo trovato una soluzione ottimale per stare in forma e soprattutto in salute in soli 20 minuti alla settimana".

Attestata l'efficacia di un allenamento funzionale, risultati ulteriormente soddisfacenti possono essere raggiunti grazie ad un'alimentazione corretta e altrettanto "funzionale", così come la definisce la Dott.ssa Sara Farnetti, specialista in medicina interna, fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione: "L'appetito vien col freddo. Ed è vero perché quando fa freddo il nostro corpo aumenta l'attività della tiroide per mantenere la temperatura corporea e quindi consuma di più. Il sistema migliore per nutrirsi e recuperare energia anche quando si sottopone il nostro corpo allo stress del freddo e dello sport di alta quota è quello di utilizzare cibi proteici, non esagerando con i carboidrati: è tutta una questione di come si combinano gli alimenti."

In concomitanza con la remise en forme che segue le festività natalizie e lo sprint del nuovo anno da sostenere, è importante l'equilibrio tra alimentazione e attività sportiva, prosegue la Dott.ssa Farnetti: "Scegliere in modo preciso quello che il nostro corpo richiede fa guadagnare salute e giovinezza cellulare. Lo stesso avviene quando scegliamo uno sport, dobbiamo praticare quello giusto e con strategia. In questo modo possiamo gestire il controllo ormonale di insulina, cortisolo, testosterone attraverso gli alimenti e una razionale attività fisica."

Ed è proprio attraverso la metodologia sperimentata negli oltre cinquanta centri Fit And Go presenti in Italia che si garantisce il raggiungimento di intensità di lavoro molto alte per affrontare sforzi dinamici ed esplosivi, senza gravare con dei sovraccarichi sulle articolazioni di schiena, ginocchia e caviglie, già molto sollecitate durante le discese in pista.

I risultati ottenuti da queste sessioni da 20 minuti a settimana con personal trainer dedicato saranno pari a quelli di ore di palestra tradizionale. Risultati tangibili anche in sole 4 sedute per chi si affida alla rivoluzione del fitness, mentre ai più scettici sarà offerta la possibilità di fare una prova gratuita e senza impegno.

Pasticceria Pennisi
SPECIALITÀ SICILIANE

Da oltre 18 anni sul territorio
Si effettuano ordinazioni catering
per feste private o eventi
Torte su ordinazione personalizzabili

Via Tiburtina, 578/A 00159 Roma
Tel. 06.43534306
Su Facebook: Pasticceria Pennisi

RIVIERA IMMOBILIARE

Vuoi vendere o locare?
Chiama RIVIERA IMMOBILIARE
Si effettuano preventivi in convenzione per ristrutturazioni

Via Flaminia, 393/C - 00196 Roma
T 3337766411 - 3396432890 - 06.3234091
Viale Nettuno, 168 - 00054 Fregene
rivieraimmobiliareroma@gmail.com
www.immobiliare.it/agenzie-immobiliari/180155/riviera-roma

PINO INSEGNO
E LE SUE SFUMATURE

Doppiatore, attore, presentatore, comico, conduttore radiofonico, titolare di una società di comunicazione e direttore di un'accademia di spettacolo, Pino Insegno è questo e molto altro.

di Marina Piazzi

Lo scorso dicembre abbiamo avuto il piacere di intervistarlo con il suo amico e collega Roberto Ciufoli per conoscere qualcosa del loro spettacolo Full Monday, che sarà in scena al Salone Margherita fino alla fine di aprile.
Pino Insegno raddoppia e quindi eccolo sempre sul palco del Salone Margherita dove con la sua bravura, simpatia, la sua voce inconfondibile ci terrà compagnia dal 6 a 24 marzo con il suo nuovo spettacolo, 58 sfumature di Pino.

Che spettacolo sarà?

È uno show in cui si parla di tutto il mondo dello spettacolo. È una carrellata su cosa sia il cinema, il doppiaggio, la televisione, il teatro e i sogni legati a questo splendido mestiere che è quello dell'artista. È uno spettacolo interessante perché attraverso degli sketch, monologhi, musica e con il mio modo di fare spettacolo conduco il pubblico che non lo conosce a scoprire ciò che sta dietro a questo mondo, facendone quasi una sorta di radiografia. Potrebbe sembrare auto celebrativo e autobiografico in quanto descrivo tutto questo raccontando in parallelo la mia carriera che dura da tanti anni, ma vi assicuro che non lo è, è solo un modo per celebrare l'arte dello spettacolo in tutti i suoi aspetti.

Chi sarà con te sul palco?

Con me ci sarà Federico Perrotta, un amico e un bravissimo attore comico che mi accompagnerà per tutto lo show e sarà importante per il colpo di scena finale che però non posso svelarvi. Siamo in due sul palco e come si dice "abbastiamo e avanziamo". È uno spettacolo intrigante, pieno, interessante ma è complicato raccontarlo a voce dovete venire a teatro a vederlo; vi assicuro che non vi deluderemo nemmeno questa volta.

La tua più grande passione è il teatro, quali sono le altre?

Il teatro e il doppiaggio camminano paralleli; sono due mondi meritocratici dove devi dimostrare quello che vali, non puoi bleffare devi raccontare veramente ciò che sei, diciamo che sei nudo davanti al pubblico che, magari, appena entri in scena ti riconosce e ti applaude, ma poi vuole da te un'emozione altrimenti…
Poi c'è anche la televisione che mi ha concesso di diventare popolare e questo mi ha anche permesso di poter investire qualcosa nel teatro, perché il teatro è come il delitto non paga e se lo fai, lo fai proprio per il piacere di dimostrare realmente quello che vali.

Lo sport è importante per te?

Io sono diplomato all'Isef, sono un professore di educazione fisica e ho una laurea breve in medicina sportiva quindi potete immaginare quanto sia importante per me lo sport. Mi diverte e amo seguire la ginnastica artistica, la pallacanestro e il football americano e ovviamente il calcio. Lo sport se fatto bene e non c'è ingerenza di altri elementi è un continuo insegnamento, dove si capisce cosa sia il lavoro di squadra, come si realizza un sogno e come si possa avere la possibilità di vincere.

Cosa rappresenta per te il calcio?

Il calcio può essere visto come metafora della vita se resta lontano da elementi che possono corromperlo. Lo spogliatoio, la squadra, l'allenatore, il presidente, il gruppo rappresentano un po' quello che potresti trovare fuori nella vita reale. Lo spogliatoio e la squadra ti insegnano a pensare che uniti si può vincere anche contro dei campioni più forti di te e del tuo gruppo, ma meno uniti. L'allenatore è colui che crede in te e ti sprona a fare sempre meglio, ti protegge è come se fosse un padre; poi il campo, il gol, gli obiettivi. Insomma se il calcio lo estrapoli dai soldi e da tutti gli elementi nocivi per me può rappresentare la metafora della vita stessa.

Sei stato presidente della Lazio Woman C5 femminile che esperienza è stata?

È stata un'esperienza molto bella nella quale ho investito soldi, tempo e fatica e che mi ha dato soddisfazioni vincendo tanto sia in Italia sia in Europa. Sono riuscito a movimentare il calcio femminile, a farlo diventare importante. Ho creduto in un movimento femminile nello sport quando ancora nessuna squadra importante investiva sulle squadre femminili; in realtà ho inseguito un progetto che mi piaceva molto, ma purtroppo ho trovato molti muri davanti a me e all'inizio li ho combattuti, ma quando ho capito che ci stavo rimettendo solamente ho abbandonato.

La tua più grande soddisfazione artistica?

Svegliarmi e sapere che sono segnato all'Enpals come attore… ovviamente scherzo, mai perché una sola? Io ne ho diverse: quella di sapere di essere riuscito a fare questo mestiere che era quello che sognavo di fare fin da piccolo; quella di fare questo mestiere declinato in tutte le sue possibilità quindi il teatro, il doppiaggio, la scrittura degli spettacoli, l'insegnamento in accademia; il piacere di essere fermato dalla gente non solo perché ti riconosce, ma perché apprezza quello che fai e il sorriso con cui ti saluta.

Un tuo pregio e un tuo difetto?

I miei pregi e i miei difetti sono gli stessi sono puntuale, preciso, organizzato e lavoro tanto e pretendo tutto questo da chi mi circonda, senza rendermi conto che non è detto che la persona con la quale mi rapporto abbia le mie stesse caratteristiche.

Quali sono le sfumature di Pino?

Sono tante e nello spettacolo provo a raccontarle. Vi posso dire le più importanti: essere un padre, un attore, un sognatore, un bambino, amare profondamente la famiglia e impegnarmi costantemente per riuscire a metterle tutte in pratica.

Questo artista ama profondamente quello che fa e gli altri, mi ha confidato orgoglioso a fine intervista di essere stato nominato Commendatore della Repubblica per importanti meriti sociali che svolge da tanti anni, ma non mi ha voluto svelare quali siano questi meriti.
Il bene si fa senza fare pubblicità, è vero, ma ho ritenuto giusto e interessante mettere in risalto anche questa sfumatura di Pino Insegno.

SALONE MARGHERITA VIA DEI DUE MACELLI 75
T 06 6791439 - 06 6798269
info@salonemargherita.com
www.salonemargherita.com

FEBBRAIO AL CINEMA

di Marta Angelucci

Drammatico, Storico
La Favorita *con Emma Stone, Rachel Weisz, Olivia Colman*

Inghilterra, 18esimo secolo. La regina Anna, cagionevole di salute e bambina mai cresciuta, porta avanti la guerra contro la Francia fra mille influenze sulle sue capacità decisionali; quella più forte è esercitata da Lady Sarah, nobildonna astuta e determinata, che intende proseguire le azioni di guerra per attuare una strategia di negoziazione ben precisa. In un mondo rigidamente patriarcale, si è fatta strada tra molti pericoli e pochissime difese, anche contro il suo diretto rivale, il politico Robert Harley. Sarà proprio una donna però a minare il suo ascendente sulla regina, unica vera detentrice del potere finale: una sua lontana parente di casta inferiore, Abigail Masham, riesce ad insediarsi a corte, conquistando dapprima la stessa Sarah e mirando poi al suo vero obiettivo: la regina.

Animazione
Dragon Trainer 3 *con Cate Blanchett, Gerard Butler, Jay Baruchel*

Dragon Trainer, fortunata saga della Dreamworks e figlia di un altrettanto fiorente saga letteraria, arriva al suo capitolo conclusivo con la battaglia finale che vedrà Hiccup prendere il posto del padre Stoyck, leader vichingo che perse la vita nel secondo film proprio per mano di Sdentato. Il ragazzo, però, non è ancora pronto al difficile ruolo di sovrano e verrà messo alla prova dalla sua nemesi, Grimmel il Grifagno: l'antagonista è l'esatto opposto di Hiccup; entrambi si sono trovati davanti a una Furia Buia (la razza di Sdentato) quando erano giovani, ma mentre Hiccup ha stretto un'amicizia indissolubile con il drago, Grimmel invece non ci ha pensato due volte ad ucciderlo, facendo di quella razza la sua ossessione. E' proprio per uccidere Sdentato infatti che si scontrerà con il villaggio di Hiccup, con l'obiettivo di rinchiudere tutti i draghi in libertà.

Drammatico
La donna elettrica
con Halldóra Geirharðsdóttir, Jóhann Sigurðarson

Halla, cinquantenne islandese single, ha una doppia vita: direttrice di un piccolo coro ed ecoterrorista ricercata da governo e stampa. La donna è l'acerrima nemica delle industrie siderurgiche che stanno attentando alle meravigliose terre islandesi e le attacca con le proprie frecce, mettendo in seria difficoltà i colossi distruttori di ambiente. I bombardamenti mediatici sul clima e sugli spaventosi cambiamenti del nostro pianeta, non conferiscono ad Halla un'impotenza appresa, ma, anzi, la scatenano facendola agire in maniera diretta e personale sui responsabili veri e principali di tali danni. A sconvolgere le sue azioni arriverà Nika, bambina orfana che arriverà a disturbare il suo senso di maternità sopita e negata, facendole rimettere in gioco tutti i suoi ideali.

Drammatico
Il corriere *con Clint Eastwood*

Chi pensava che Eastwood fosse arrivato al suo canto del cigno con Gran Torino si dovrà (felicemente) ricredere: dopo dieci anni di silenzio il regista torna con un road movie che mette in scena l'età dell'immortale Dio di Hollywood, senza nasconderla, ma anzi, mostrandola senza maschere e gentilezze. Earl Stone, floricoltore e ex veterano di guerra, abbandonato dalla sua famiglia, si vede costretto a vendere la propria casa e a mettere da parte i propri valori: accetta infatti la generosa del cartello messicano nel diventare un insospettabile corriere della droga con il suo storico pick-up, unico bene che gli rimane.

Le nuove selezioni musicali di Sportclub

di Marta Angelucci – Foto di Jacopo Ratini di Francesca Romana Abbonato

LE NOTE DI FEBBRAIO

Il Muro del Canto - 14/02 - Mercato coperto Garbatella

Il Muro del Canto presenta "L'amore mio non more" quarto disco con un evento speciale.
Come location la band ha scelto un luogo simbolo del lavoro: un mercato rionale, e lo ha scelto in uno dei quartieri che meglio rappresenta la Roma popolare: Garbatella.
L'ingresso al concerto sarà aperto a tutti grazie all'ingresso gratuito, fino ad esaurimento posti.
Anche il giorno scelto non è casuale, 14 febbraio giornata rappresentativa della mercificazione dei sentimenti che vede invece questa volta mettere in scena un amore resistente, un amore che non more. Sarà l'occasione per ascoltare il nuovo disco del Muro ed alcuni estratti dai lavori precedenti, con numerosi ospiti e sorprese.

Subsonica - 21/02 - Palazzo dello Sport

Si intitolerà "8" il nuovo album dei Subsonica, che vede la band composta da Samuel, Max Casacci, Boosta, Ninja e Vicio tornare insieme dopo 4 anni per l'ottavo lavoro di inediti. Il disco è anticipato dal singolo "Bottiglie Rotte".
"Raccontiamo come sempre quello che vediamo, senza filtri o giudizi morali. – con queste parole la band descrive il singolo – Guardandoci intorno con l'ambizione di coinvolgere tutti, il più possibile, nella "lettura" delle cose del nostro tempo. Anche e soprattutto ballando". La band torinese partirà poi con una serie di otto concerti denominata "8 Tour", che li vedrà protagonisti nei palazzetti delle città italiane. Ma prima ancora è prevista una tournée europea che, dal 4 al 19 dicembre, toccherà Amsterdam, Londra, Dublino, Zurigo, Parigi, Bruxelles, Colonia, Berlino e Monaco.

Ermal Meta - 25/02 - Auditorium Parco della Musica

Dopo una stagione estiva da protagonista con il "Non abbiamo armi tour", Ermal Meta torna ad annunciare un progetto live mai sperimentato prima. "Fermarmi troppo tempo mi annoia" esordisce l'artista, che per questa nuova avventura sarà affiancato dagli GnuQuartet, quartetto composto da Raffaele Rebaudengo (viola), Francesca Rapetti (flauto), Roberto Izzo (violino) e Stefano Cabrera (violoncello). Le canzoni, con nuovi ed esclusivi abiti da sera, cuciti su misura da nuovi arrangiamenti per viola, violino, violoncello e flauto, entreranno in "punta di fioretto" in molti tra i Teatri più belli d'Italia.

Francesco De Gregori - dal 28 febbraio al 27 marzo - Teatro Garbatella

Francesco De Gregori terrà una serie di concerti nella piccola sala del Teatro Garbatella di Roma, di fronte ad un pubblico di 230 spettatori a sera.
In quello che fin dal titolo, "Off the Record", si annuncia come un concerto particolarmente "confidenziale", De Gregori e la sua band (formata da Guido Guglielminetti al basso e contrabbasso, Carlo Gaudiello al piano e tastiere, Paolo Giovenchi alle chitarre e Alessandro Valle alla pedal steel guitar e al mandolino) proporranno sera per sera una scaletta molto variabile e quasi improvvisata.

Le Scelte di Sound Meeter - Jacopo Ratini

Jacopo Ratini presenta il suo nuovo album "Appunti sulla Felicità": il cantautore romano ci ha portato in giro per il Centro, nei quartieri legati alla sua infanzia e adolescenza; Castel Sant'Angelo, Piazza Navona, Via Crescenzio. Dopo l'avventura a Sanremo, Ratini ha raccontato degli anni di scuola al Talete, gli inizi al The Place, storico locale che ospitava emergenti e big e ora trasformato in un autolavaggio. "Cose che a parole non so dire" è il live che ci ha regalato a fine puntata, a casa sua a Monteverde, il nuovo quartiere che lo ospita.

NEL RICORDO DI PIETRO

Tutti insieme per ricordare un grande amico. Bruno-gol entusiasma e segna ancora nel memorial "Gli Amici di Pietro", la partita di Pasquetti.

L'incontro per ricordare il Vicedirettore della TGR si è giocato al Due Ponti Sporting Club, domenica 20 gennaio nel giorno del quarto anniversario della sua scomparsa. Da una parte Sebastiano Somma con in panchina Giancarlo Oddi e dall'altra Bruno Giordano con Pino Wilson agguerrito mister.
Sugli spalti volti noti del mondo sportivo, l'allenatore Delio Rossi, gli ex calciatori Renato Miele e Michelangelo Sulfaro. Inoltre tanti amici di Pietro, tra i quali il cantante Toni Malco ed i giornalisti Giancarlo Governi, Fidel Mbanga Bauna, Paolo Di Giannantonio, Raffaele Genah ed il volto noto di Mediaset Giacomo Crosa. Insomma, tantissimi colleghi che sono stati sempre al fianco negli anni della carriera televisiva di Pasquetti. Il tutto con il supporto di un'emozionata moglie Isa e del figlio Giovanni che celebrano l'assegnazione dell'agognata Coppa in palio consegnata dai fratelli Tornaboni, padroni di casa anche in questa riuscitissima edizione.

DUE PONTI SPORTING CLUB
LOUNGE BAR
RESTAURANT
Tel. 06 69.36.73.13
duepontisportingclub.restaurant@gmail.com
EVENTS
✔ COMPLEANNI
✔ FESTE DI LAUREA
"Si può pensare bene, amare bene, allenarsi bene, dormire bene solo se si ha mangiato bene"

LE EMOZIONI DELLO SPORT IN PRIMO PIANO

Partita la votazione on line della settima edizione degli Italian Sportrait Awards

di Federico Pasquali

Ritornano gli Italian Sportrait Awards con la settima edizione e si rinnova l'appuntamento con le emozioni del grande sport azzurro. Il premio, organizzato dalla Confsport, Italia con il patrocinio di Coni, Cip, Regione Lazio, Roma Città Metropolitana e Roma Capitale ha ufficializzato i finalisti dell'edizione 2019 indicati dalla giuria composta da giornalisti, personaggi del modo dello spettacolo e atleti olimpici. L'integrazione tra atleti normodotati e diversamente abili e l'importanza di trasmettere emozioni attraverso il gesto atletico rimangono le caratteristiche di questo premio che ogni anno porta all'attenzione del grande pubblico le nuove speranze e i grandi campioni già affermati. Fino al 17 febbraio 2019, gli appassionati di sport potranno votare il proprio campione di ciascuna categoria sul sito internet ufficiale www.italiansportraitawards.it. La serata finale si svolgerà a Roma il 18 marzo, nell'Auditorium dela LUISS – Università Guido Carli di Roma. Un premio unico nel suo genere perché esalta i valori più nobili dello sport e ha il grande merito di coinvolgere decine di migliaia di studenti, trasmettendogli così la sana passione per lo sport. Sin dalla prima edizione, infatti, gli organizzatori del premio hanno istituito un Premio Speciale "Il Campione dei Ragazzi", i cui atleti in nomination possono essere votati soltanto dagli Under 16. Per questa categoria i ragazzi esprimeranno il proprio voto attraverso gli Istituti Scolastici e le Associazioni Sportive che diventeranno garanti o attraverso il link che sarà disponibile su www.italiansportraitawards.it. Ogni scuola/società dovrà compilare l'apposita scheda apponendo le preferenze indicate dai ragazzi, poi le schede dovranno pervenire all'indirizzo mail ilcampionedeiragazzi@confsportitalia.it entro il 17 febbraio 2019 con i dati della scuola/società e di un responsabile da contattare in caso di vittoria del premio. Tra le scuole o le società che prenderanno parte al voto saranno estratti premi in materiale sportivo o informatico.

I FINALISTI

Gli atleti in gara sono cinque per ognuna delle sei categorie: Top Uomini e Donne, Rivelazione Uomini e Donne, Giovani Uomini e Donne.

TOP UOMINI: Federico Pellegrino (sci di fondo), Filippo Tortu (atletica leggera), Quattro di coppia (Filippo Mondelli, Andrea Panizza, Luca Rambaldi, Giacomo Gentili - Canottaggio) Francesco Molinari (golf), Ivan Zaytsev (Pallavolo).

TOP DONNE: Arianna Fontana (short track), Sofia Goggia (sci), Michela Moioli (snowboard), Simona Quadarella (nuoto), Squadra Nazionale di Pallavolo.

RIVELAZIONI UOMINI: Alessio Foconi (scherma), Marco Lodadio (ginnastica artistica), Alessandro Miressi (nuoto), Matteo Berrettini (tennis), Piero Codia (nuoto).

RIVELAZIONI DONNE: Bertocchi/Pellacani (tuffi), Mara Navarria (scherma), Margherita Panziera (nuoto), Squadra Nazionale 3x3 (pallacanestro), Due senza pesi leggeri (Giorgia Lo Bue, Serena Lo Bue - canottaggio).

GIOVANI UOMINI: Davide Di Veroli (scherma), Thomas Ceccon (nuoto), Giacomo Bertagnolli (sci), Giacomo Casadei (equitazione), Due senza (Nicolas Castelnovo, Alberto Zamariola (canottaggio).

GIOVANI DONNE: Giorgia Villa (ginnastica artistica), Giorgia Speciale (Vela), Martina Favaretto (scherma), Ilaria Cusinato (nuoto), Martina La Piana (pugilato).

IL CAMPIONE DEI RAGAZZI: Milena Baldassarri (ginnastica ritmica), Ivan Zaytsev (pallavolo), Carolina Kostner (pattinaggio su ghiaccio), Simona Quadarella (nuoto), Paola Egonu (pallavolo).

PREMIO SPECIALE MIGLIOR FILM/FICTION A TEMA SPORTIVO: Il Pirata Marco Pantani, Come un delfino, Pietro Mennea la freccia del sud, Veloce come il vento, La mossa del pinguino.

FILIPPO BISCIGLIA SI RACCONTA

"IO, TENTATO DAL NOLEGGIO, NON TORNEREI MAI INDIETRO"

La passione per le automobili (e non solo) in un'intervista rilasciata dal conduttore ad Hurry Magazine

di Tommaso Armati

Filippo Bisciglia abbiamo imparato a conoscerlo in tv, come presentatore del popolarissimo programma "Temptation Island" e straordinario imitatore in "Tale e Quale Show".

Sappiamo di meno, invece, della sua passione per le auto, ancora più forte da quando ha scelto il noleggio a lungo termine di Hurry, una soluzione che gli permette di non avere più pensieri, oltre a quello della guida. Abbiamo avuto la fortuna di intervistarlo, per saperne di più.

Qual è il tuo rapporto con le automobili? Sei un appassionato?

"Diciamo che mi sono sempre piaciute. Quando ero piccolino sognavo macchine di un certo livello ma non potevo permettermele. Poi piano piano, lavorando e mettendo i soldi da parte, sono riuscito a togliermi qualche sfizio. Comunque la mia passione per le auto rispecchia quella che ho per le donne: non mi focalizzo solo sul lato estetico, ma anche su quello interiore, come la sicurezza e l'affidabilità del motore. Perché spesso, in entrambi i casi, non è tutto oro quello che luccica…"

Quanto usi l'auto e a cosa ti serve?

"Quando ero più giovane vivevo praticamente sulle due ruote, ora crescendo forse è subentrata in me un po' di paura e mi trovo a utilizzare molto di più l'automobile. Quindi quotidianamente affronto il mostruoso traffico di Roma anche per piccoli spostamenti come fare la spesa o andare a giocare a tennis. Per i viaggi più lunghi, invece, se prima non amavo utilizzare la macchina, ora sto riscoprendo il piacere di guidare un'auto confortevole avendo la strada libera di fronte a me".

Restando in tema con i programmi TV che ti hanno visto recentemente protagonista, da quale auto sei "tentato" di più? E quale invece è "tale e quale" a te?

"Io credo che la maggior parte delle persone risponderebbe Porsche, Ferrari, Lamborghini, che a me interessano fino a un certo punto. Personalmente adoro i SUV, perché mi danno stabilità, comfort. In questo momento Hurry mi ha fatto 'cadere in tentazione' con un'auto di questo tipo e per ora sono molto soddisfatto. Se devo indicare un modello "tale e quale" a me direi la BMW X6 perché unisce carattere e comfort. Mi rispecchia perché anche io, come lei, sono un tipo determinato e gentile allo stesso tempo. È sicuramente l'auto che ho avuto finora che ho amato di più".

Recentemente sei passato al Noleggio a lungo termine. Che effetto ti fa avere un'auto che non è tua?

"All'inizio è così: non la senti tua perché pensi che prima o poi la dovrai riconsegnare, però piano piano ti ci affezioni ed è proprio come se fosse la tua. Con l'unica differenza che hai molte meno preoccupazioni da affrontare. Ho provato questa soluzione grazie ad Hurry e la consiglierei a tutti. Basta prendere carta e penna e farsi i conti dei costi che si hanno quando si acquista un'auto: bollo, assicurazione, tagliandi e tutto quello che si perde in svalutazione a partire già dal primo giorno che si sale a bordo. Non tornerei mai indietro, perché è una soluzione fantastica e negli altri paesi, infatti, è già molto diffusa".

Rubrica a cura della redazione di Hurrymagazine.it – www.the-hurry.com

TUTTI PAZZI PER IL NOLEGGIO "GREEN"

Le auto ibride ordinate attraverso l'ecommerce di Hurry, nel 2018, rappresentano il 27,3% del totale e sono quasi tre volte più richieste delle vetture a benzina (11,3%).

di Fabrizio Lubrano Lavadera

Alla vigilia dell'entrata in vigore della tanto contrastata manovra bonus/malus, un argomento che anima il dibattito degli operatori del settore è relativo alle motorizzazioni alternative a diesel e benzina, queste ultime destinate oramai a perdere quote sempre più consistenti. Le vetture elettriche sono in crescita, ma hanno ancora numeri del tutto irrisori mentre le ibride stanno conquistando fette importanti del parco auto circolante, e andrebbero dunque incentivate più di quanto non si stia facendo. In questo senso è esemplare l'esperienza di Hurry, portale di riferimento per la mobilità online, che ha chiuso il 2018 sotto il segno dell'ibrido. Le vetture dotate di questa motorizzazione, ordinate sulla piattaforma ecommerce attraverso la formula del noleggio a lungo termine, lo scorso anno hanno raggiunto il 27,3% del totale, risultando tre volte più apprezzate rispetto a quelle benzina (11,3%). La conferma arriva anche sfogliando la classifica delle auto più noleggiate nel 2018 su www.the-hurry.com, capitanata proprio da tre modelli ibridi: Mini Cooper S E Countryman ALL4 plug in Hybrid, Toyota CH-R Hybrid e Toyota Yaris Hybrid. Bene anche le alimentazioni alternative a gas, gpl e metano, che al momento rappresentano il 7,6% degli ordini dei clienti, con la Audi A3 a metano tra i primi dieci modelli più noleggiati.

"L'avanzata del noleggio a lungo termine, abbinata alla progressiva affermazione delle motorizzazioni alternative, trova conferma nei numeri registrati da Hurry. L'azienda, sebbene sia una giovane realtà nel panorama italiano, colleziona mese dopo mese risultati positivi", commenta Alberto Maria Cassone, presidente di Hurry.

I fattori che rendono possibile il successo del noleggio "green"? "La certezza di guidare sempre un'auto nuova, insieme alla manutenzione programmata e ai tanti servizi inclusi nel canone mensile - assicura Cassone -, oltre a garantire una mobilità 'zero pensieri' contribuisce in maniera tangibile alla riduzione delle emissioni di CO2. Se si sommano i vantaggi legati all'alimentazione ibrida, che in alcuni comuni viene agevolata in termini di parcheggi e ZTL, risulta chiaro perché stia diventando un trend di successo".

GUIDA ALLE AUTO DEL 2019

Tra nuovi modelli e versioni rinnovate, ecco le novità più attese.

di Antonella Pilia

I 2019 sarà l'anno delle auto elettriche, dicono gli esperti, ma anche le auto tradizionali saranno oggetto di restyling e nuove vetture si affacceranno sul mercato. Vediamo quindi quali sono le auto che quest'anno vedranno la luce o rivivranno sotto nuove vesti.

Procedendo per case automobilistiche, rigorosamente in ordine alfabetico, Audi procederà con due restyling e una grande novità. Sia la Q3 sia la A3 verranno aggiornate in nuove linee, ma la vera notizia è la nascita della prima elettrica della casa tedesca: Audi e-tron, Suv dalle linee sportive, forte di due motori elettrici e di 408 Cv totali con un'autonomia dichiarata di oltre 400 km.

Il 2019 è anche l'anno della Bentley Continental GTC, versione cabriolet della Continental GT ma anche della settima generazione della BMW Serie 3, arricchita di nuovi sofisticati sistemi di sicurezza. Verrà ritoccata anche BMW Z4: per lei è previsto un ritorno alla capote in tela. Ma la new entry più prestigiosa in Bmw quest'anno è l'X7, SUV di gran lusso che prende spunto dalla sorella minore X5, più lunga rispetto a quest'ultima di ben 23 cm.

Prodotta e commercializzata già in Cina, la Citroen C5 Aircross dal 2019 verrà prodotta e venduta anche in Europa. Molto atteso a maggio anche il debutto della DS3 Crossback, piccolo crossover che si propone come il più lussuoso della sua categoria. Già presentato invece a gennaio il primo modello del brand sportivo di proprietà Seat: Cupra Ateca. Si tratta di un SUV di medie dimensioni dotato di motore turbo 2.0 benzina da 300 Cv.

Grande trepidazione per il nuovo ibrido targato Ferrari, mentre le novità in casa Ford riguarderanno Edge e Focus. La prima non propone grosse novità: solo fari, mascherina e paraurti sono oggetto di restyling. Discorso diverso per Ford Focus, che nella nuova versione Active sarà la variante crossover delle classiche versioni berlina e station wagon.

Restyling in vista per Infiniti QX50 e Kia ProCeed, mentre a otto anni di distanza dalla sua nascita arriva finalmente la nuova generazione di Range Rover Evoque, esteticamente simile alla versione precedente ma con un nuovo motore. In casa FCA la Jeep Renegade si fa ibrida, con il via alla versione plug-in.

Due nuovi modelli in casa Lexus: sono la ES Hybrid e la UX, venduta in Italia soltanto in versione a doppia alimentazione. Semplice restyling invece per la RC.

Nuova vita per Mazda 3 e per due modelli Mercedes: la Classe A in versione berlina e la Classe B. Pronta anche la EQC, interamente elettrica. Il 2019 segna anche il debutto della Mini elettrica. Nuove vesti per la famigliare Peugeot 508 SW e per Renault Kadjar. Dopo quattro anni di presenza sul mercato si aggiorna pure Porsche Macan, mentre la 911 arriva all'ottava generazione. Nuovo SUV in casa Seat: si chiamerà Tarraco e, benché sia

stato disegnato a Barcellona, verrà prodotto in Germania.
Skoda Kodiaq invece si veste sportiva: è pronta in versione RS. Ultimato anche il crossover compatto Skoda, derivante dal prototipo Vision X, che potrebbe chiamarsi Kosmiq. Il 2019 sarà l'anno della quinta generazione di Subaru Forester ma, soprattutto, del modello che nelle intenzioni di Tesla dovrà far decollare le vendite della casa fondata da Elon Musk: la Model 3, acquistabile in Italia con prezzi di listino a partire da circa 45.000 euro.
Infine, per quanto riguarda gli ultimi tre grandi brand, Toyota renderà Rav4, SUV più venduto al mondo, esteticamente più tonico e possente, la Auris tornerà a chiamarsi Corolla, mentre la Supra verrà ritoccata in Austria dallo specialista Magna Steyr. Volkswagen presenterà ad aprile il nuovissimo T-Cross, il crossover dal look vivace con all'interno il divano scorribile. A dicembre sarà invece la volta dell'ottava generazione della Golf, Golf 8 appunto. Ma la novità più attesa è la citycar elettrica, che si chiamerà Volkswagen I.D.
Grande attesa, infine, per la nuova Volvo S60 e per la prima Polestar, altro marchio di proprietà.
Qui sotto ecco la lista dei nuovi modelli e delle versioni aggiornate di quelli già esistenti che verranno presentati quest'anno. Buon 2019 a tutti gli appassionati.
Nuovi modelli: Aston Martin DBX, Audi Q4, Audi e-tron SB, Bentley Continental GTC, BMW Serie 8 Gran Coupé, BMW X7, Cupra Ateca, Corvette C8, DS3 Crossback, Ferrari ibrida berlina, Honda Urban EV, Jeep Renegade Plug-in, Kia C-Suv, Lexus ES Hybrid, Lexus UX, McLaren 720S Spider, Mercedes GLB, Mercedes EQC, Mini Elettrica, Seat Tarraco, Skoda Scala, Skoda Kamiq, Skoda Kosmiq, Tesla Model 3, Volkswagen T-Cross, Volkswagen I.D., Volvo S60, Polestar 1.
Nuove versioni: Audi A3, Audi Q3, Audi R8, BMW Serie 1, BMW Serie 3, BMW X6, BMW Z4, Citroen C5 Aircross, Ford Edge, Ford Focus Active, Hyundai i10, Infiniti QX50, Kia ProCeed, Jaguar XJ, Lamborghini Huracan facelift, Lexus RC, Range Rover Evoque, Land Rover Defender, Mazda 3, Mercedes Classe A berlina, Mercedes Classe B, Mercedes CLA, Mercedes GLS, Mercedes GLE, Nissan Juke, Opel Corsa, Peugeot 208, Peugeot 508 SW, Porsche 911, Porsche Cayenne Coupé, Porsche Taycan, Porsche Macan, Renault Clio, Renault Captur, Renault Kadjar, Seat Leon, Skoda Octavia, Skoda Kodiaq RS, Subaru Forester, Toyota Yaris, Toyota Corolla, Toyota Supra, Toyota Rav4, Volkswagen Golf 8.

OTTICA VASARI

Ottica Vasari • P.zza della Repubblica, 61 • Tel: 06 48 82 240 • Mail: info@otticavasari.it • Web: www.otticavasari.it

VASARI iGreen GREENVISION

10 COSE CHE NON SAI DI VALENTINO ROSSI

di Elena Oddino

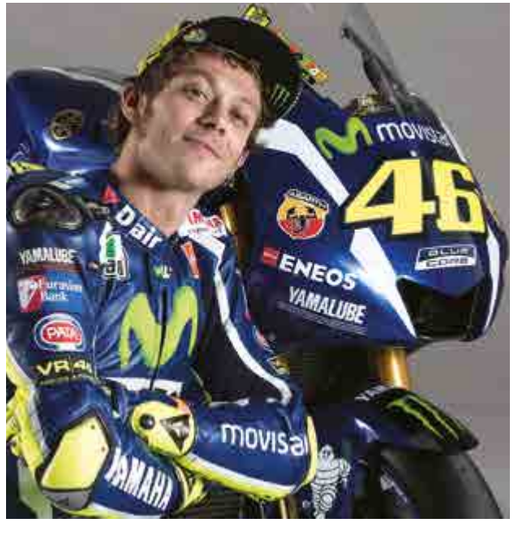
Tanti auguri "dottore"! Il 16 febbraio Valentino Rossi compie 40 anni e il mondo del motociclismo, e non solo, si prepara a festeggiarlo. Nato nel 1979 ad Urbino, Vale è da sempre idolo delle folle, il pilota che più fa impazzire i fans e il gentil sesso. Un' autentica leggenda dei motori, seguito sui social network da oltre 4 milioni di followers. Ma siete sicuri di conoscerlo bene? Ecco 10 cose del "dottore" che forse non sapete.

1 - Il numero 46 - ormai il suo marchio internazionale, è lo stesso numero che utilizzava suo padre Graziano, anche lui pilota, quando gareggiava in MotoGp e vinse il primo gran premio nel 1979, l'anno in cui Rossi è nato. Per scaramanzia Valentino ha tenuto il 46 anche per sè e pare gli abbia proprio portato fortuna.

2 – Esordi - la sua prima due ruote la ebbe a due anni e mezzo dal papà, che gli regalò un motorino elettrico. A 11 anni Vale già debutta nel campionato italiano "Sport production", categoria 125. Dopo un anno, si classifica primo in sella alla Cagiva, e nel 1997, a 18 anni, è campione mondiale classe 125 con l'Aprilia. Da allora è un successo dietro l'altro.

3 – I Record - Di titoli mondiali Valentino Rossi ne ha collezionati 9, ed è l'unico pilota ad averli vinti in 4 categorie diverse: 125cc (1997) con Aprilia, 250cc (1999) Aprilia, 500cc (2001) Honda, MotoGP (2002, 2003, 2004, 2005, 2008, 2009) con Honda e Yamaha. Fino all'incidente al Mugello, nel 2010, the doctor è stato un campione di presenze nel motomondiale, tanto da aver il record di 228 gare disputate di seguito.

4 – Il Ranch - Rossi ha creato un' importante struttura di allenamento vicino casa sua, a Tavullia, chiamato il "Ranch". 1600 metri di pista sterrata dove con le motocross Valentino si allena e si tiene in forma, insieme ad altri piloti, come Petrucci, Morbidelli e i ragazzi della Moto3. Un centro di addestramento per lui, gli amici ed i piloti della sua "Academy", nata in collaborazione con Sky, lo Sky Racing Team Vr46.



5 - Manie - Vale ha un portafortuna da cui non si stacca mai e che è finito anche sul suo casco. No, non un ghepardo o un animale veloce come il "dottore" in pista. Ma una tartaruga Ninja, che Vale ha comprato agli inizi della carriera e che tiene sempre con sé. Altra mania: Rossi è ordinatissimo. Il nostro campione, perfetto nei sorpassi o in staccata, vuole che tutto sia preciso al millimetro anche fuori dalla pista. E che un po' di giallo, suo colore

preferito, meglio se fluo, sia sempre presente sulla carena delle sue moto. Scaramanzia. Come il gesto ormai rituale che precede ogni gara. Vale sale in sella, si alza in piedi, poi una toccatina e via! Un gesto che sembra dare i suoi frutti.

6 - Vizi - il dottore ama dormire, e questo lo porta a non essere mai puntuale agli appuntamenti. Del resto lo ha confessato lui stesso, quando non corre gli piace alzarsi molto tardi. Dormire è un piacere a cui non rinuncia. Anche se lo rende un ritardatario cronico. Se in gara il campione "vola" più veloce del tempo, fuori pista l'orologio è il suo peggior nemico.

7 - Passioni - Valentino Rossi ama il calcio ed è un grande tifoso dell'Inter. Nel 2006, dopo la vittoria ai mondiali dell'Italia, si presentò sul podio del Gp di Germania con la maglia dell'amico Marco Materazzi. Il suo idolo è Ronaldo, e il suo trasferimento al Real Madrid fu vissuto da Vale come una tragedia. Il film preferito del dottore è invece "Blues Brothers", e spesso lui si è ispirato alla pellicola per le sue scenette dopo la vittoria con cappello e occhiali neri.

8 - Il soprannome - Valentino è stato soprannominato dai tifosi "il dottore", per la sua grande capacità di risolvere e scoprire i problemi delle moto da lui guidate. Ma per la felicità di sua madre Stefania, che avrebbe voluto che continuasse gli studi, dal 31 maggio 2005 Valentino è anche dottore davvero, visto che gli è stata conferita la laurea magistrale honoris causa in Comunicazione e Pubblicità delle Organizzazioni dall'Università degli Studi di Urbino.

9 – Amori e amici - 1,82 cm d'altezza, 65 chili e fisico atletico, Valentino è considerato uno degli scapoli più ambiti del mondo dello sport. E il campione non si è fatto mancare le sue love story con donne bellissime. Come le modelle Marwa Kelbi e Linda Morselli, con cui è stato 4 anni, e Arianna Matteuzzi. Ora pare che il campione sia fisso al fianco della modella Francesca Sofia Novello, di 15 anni più giovane di lui...se son rose... Tra gli amici di Vale invece al primo posto c'è Vasco Rossi, mentre il più grande fan del dottore è Brad Pitt che ha fatto di tutto per conoscerlo alla fine di una gara.

10 – A tavola – Il pranzo ideale di Vale è a base di pasta e Coca-Cola. Rossi va matto per la pasta, condita con sugo semplice al pomodoro, e da bere niente birra ma Coca-Cola. A merenda invece, dopo le prove o le gare, è tradizione per Valentino recuperare le energie con una banana e una tazza di caffè. Gusti semplici per uno che guadagna circa 10 milioni di euro all'anno (che raddoppiano con gli extra, sponsorizzazioni e diritti d'immagine). Chissà cosa si regalerà per i 40 compleanno il nostro dottore?

Vivi oggi la tecnologia di domani.

Nuova
SEAT Tarraco.
Tua da 199€ al mese,
TAN 3.99% - TAEG 4.98%

Why not now?

Comincia subito a fare ciò che ti piace. E fallo con nuova SEAT Tarraco. La sua tecnologia all'avanguardia, il suo design ricercato e la sicurezza dei dispositivi a bordo, sono tutto ciò che ti serve per iniziare a seguire le tue passioni. E con il nuovo grande SUV di SEAT, hai fino a 7 posti per dare ancora più spazio ai tuoi interessi.

SEAT

Esempio di finanziamento: Nuova Tarraco 2.0 TDI 150 CV Style prezzo promozionato chiavi in mano (IPT esclusa) € 29.800, anticipo € 9.366,30 - Finanziamento di € 20.982,70 in 35 rate da € 199 comprensive dei seguenti servizi in caso di adesione: PACCHETTO FIRST TRIP 24 Mesi Eur. 249 - Interessi € 2.230,44 - TAN 3,99% fisso - TAEG 4,98% - Valore Futuro Garantito pari alla Rata Finale di € 16.248,14 (da pagare solo se intendi tenere la vettura) - Spese istruttoria pratica € 300 (incluse nell'importo totale del credito) - Importo totale del credito € 20.982,70 - Spese di incasso rata € 3/mese - costo comunicazioni periodiche € 3 - Imposta di bollo/sostitutiva € 52,45 - Importo totale dovuto dal richiedente € 23.376,59 - Gli importi fin qui indicati sono da considerarsi IVA inclusa ove previsto - Informazioni europee di base/Fogli informativi e condizioni assicurative disponibili presso le Concessionarie SEAT. Salvo approvazione SEAT FINANCIAL SERVICES. Servizio inclusivo 2 anni di garanzia aggiuntiva oppure fino ad un massimo di 40.000 km totali. Consumo di carburante in ciclo combinato min-max (l/100Km): 5,7-6,4; emissioni di CO_2 in ciclo combinato min-max (g/Km): 148-167. I valori indicativi relativi al consumo di carburante ed alle emissioni di CO_2 dei modelli di veicoli sono stati rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151). Eventuali equipaggiamenti ed accessori aggiuntivi possono modificare i predetti valori. Oltre al rendimento del motore, anche lo stile di guida ed altri fattori non tecnici incidono sul consumo di carburante e sulle emissioni di CO_2 (biossido di carbonio è il gas ad effetto serra principalmente responsabile del riscaldamento terrestre) di un veicolo. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie SEAT presso le quali è disponibile gratuitamente la guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO_2, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli. L'immagine è puramente indicativa; gli equipaggiamenti citati possono essere optional. Offerta valida fino al 31/03/2019 a fronte di ritiro di una vettura usata immatricolata da almeno 6 mesi del valore minimo di € 5.000, grazie al contributo dei Concessionari SEAT aderenti all'iniziativa.

SEAT raccomanda Castrol EDGE Professional

Stemacwagen

Via Tiburtina, 1064 - Roma | 06.83799366
Via Serracapriola, 48 (GRA) - Roma | 06.9453400
Via Monti Lepini, 84 - Frosinone | 0775.290701

www.stemacwagen.it