SPORTCLUB

follow your passion

Luglio - Agosto 2017

All'interno
PadelClub

Intervista in esclusiva al
Ministro per lo Sport **Luca Lotti**

"Questo paese crede nello SPORT"

NON E' SOLO IL TEMPO CHE VOLA.

CAMARO EDIZIONE SPECIALE 50° ANNIVERSARIO.

IL 26 Settembre 1966 Chevrolet presentò al mondo la Camaro. Per festeggioare il 50° anniversario di produzione di una delle vetture più originali della storia, abbiamo creato una versione speciale ancora più mitica.
La Camaro "50° Anniversary Edition" fa onore ai look originali e alle prestazioni che hanno sempre contraddistinto la Camaro. Disponibile nei modelli Coupè e Cabrio, Turbo e V8, gli esterni sono di colore Nightfall Gray metallizzato, che accentua le linee più audaci del modello di sesta generazione.

Scopri di più sulla nuova Camaro: chevrolet.it/vetture/camaro

UNA CAMARO TUTTA NUOVA

Prenota subito il tuo test drive:

AUTOSTEMAC
06.20610137

TI ASPETTIAMO IN CONCESSIONARIA PER UN PREVENTIVO PERSONALIZZATO
VIA SERRACAPRIOLA, 48 - 00133 ROMA
Ingresso diretto dal GRA tra uscita 17 e 18 in corsia esterna
MAIL: **info@autostemac.com**

Consumi di carburante ciclo urban/extra-urban/combinato (in l/100 km): 19.0–17.0/9.1–7.7/12.8–11.1;
Emissioni CO_2: 292–252 g/km (GEM. VO [EC] NO. 715/2007). Veicolo mostrato con accessori opzionali.

SOMMARIO

#luglio/agosto2017

SPORTCLUB

follow your passion

6 Regione Lazio
Nicola Zingaretti

8 Cover
Il Ministro Luca Lotti

12 Surf
Surf Expo

16 Motori
Carlotta Fedeli

22 Formula E
Roma torna in pista

28 Ciclismo
Fabio Aru

33 Padel Club

48 Brand Experience
Museo Piaggio

52 Fitness
Grasso ostinato

54 Arte&Storia
Spartaco

56 Accessori

58 Viaggi
Nicaragua

64 Triathlon

66 Cinema
Borg/McEnroe

68 Golf

70 Psicologa

74 Circoli

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

Sport Club - Anno XV - n. 120
luglio/agosto 2017
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 a questo numero
Valeria Barbarossa, Giuliano Giulianini, Paolo Cecinelli, Marco Trozzi, Luigia Latteri, Luca Parmigiani, Luca Perugini, Fabio Sieni, Giulia Capasso, Gabriele Sanna, Andrea Bureca, Marta Angelucci, Marco Oddino, Ufficio Stampa Presidenza Regione Lazio, Segreteria On. Daniela Sbrollini,

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

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

Fotografie Luca d'Ambrosio

Stampa TECNOSTAMPA - Sutri (VT)
Finito di stampare nel mese di luglio 2017

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

Sport Club Magazine
Sport Club - Free Press Italia

@SPORTCLUBonline

www.sportclubonline.it

caffeportofino.it
Caffè Portofino Roma
Piazza Cola di Rienzo 116, Roma
+39 06 32110837
Bertold STR. 44, Freiburg
+49 07.61.29.22.939
info@caffeportofino.it

IL TIRAMI-SÙ? CI PIACE CLASSICO!

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

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

TIRAMI-SÙ! PORTOFINO

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

CAFFÈ PORTOFINO

IL TUO MEETING POINT!

SCATTA UNA FOTO E VINCI

Scatta una foto, condividila su Instagram con hastag
#portofinoroma

Ogni mese premiamo la foto con più Like!

A cura di Nicola Zingaretti
Presidente della Regione Lazio

Al via il cartellone estivo degli eventi culturali della

REGIONE LAZIO

L'estate della Regione Lazio: oltre 300 appuntamenti in tutto il territorio

Prende il via una nuova esperienza, non solo un cartellone estivo ma un'idea di fruizione delle città attraverso la presenza della cultura nelle strade e nelle piazze. E' il risultato frutto di un grande sforzo di organizzazione che ci ha visto collaborare con istituzioni culturali di prestigio. Il circuito dell'estate della Regione Lazio coinvolge una serie di istituzioni culturali di prestigio come il Teatro dell'Opera, Musica per Roma e Atcl, l'Associazione Teatrale fra i Comuni del Lazio e, in generale, il tessuto della cultura e dello spettacolo del Lazio.
Un calendario unitario straordinario di eventi estivi, che ci aiuteranno a promuovere i territori e ad animare la vita dei quartieri, delle comunità locali, delle città, dei borghi e dei tanti beni culturali e archeologici del Lazio. Da quest'anno presentiamo il "Logo Estate della Regione Lazio", che accompagnerà tutte le manifestazioni. Rientrano nell'estate della Regione Lazio le manifestazioni che avranno luogo nel Lazio fino al 21 settembre 2017 e che rivestono un forte interesse turistico e culturale.
Oltre 300 appuntamenti in tutto il territorio. Un calendario bello e ambizioso, con un'attenzione particolare alle zone più in difficoltà.

Quarant'anni fa Roma parlava al mondo attraverso l'estate romana. Renato Nicolini lanciò questa grande sfida e dopo 40 anni la cultura romana o italiana, e in parte addirittura europea, è segnata da questa capacità e intelligente idea di promuovere la cultura nelle strade e nelle piazze. Oggi parte un'esperienza, non solo un cartellone estivo ma un'idea di fruizione delle città attraverso la presenza della cultura nelle strade e nelle piazze. Sarà una estate davvero speciale e la vivremo anche portando spettacoli culturali nei luoghi simbolo del nostro territorio come i parchi archeologici, a Tivoli, usando come fondali teatrali le meraviglie storiche, architettoniche, monumentali.

Ecco alcuni degli appuntamenti:
• Quattro appuntamenti con il Teatro dell'Opera: con 'Opera Camion', porteremo il "Don Giovanni" in quattro comuni del Lazio, e in particolare ad Amatrice, Alatri, Frascati e Leonessa;
• Cinque appuntamenti con 'Fondazione musica per Roma' Festival a Villa Adriana a Tivoli, Necropoli della Banditaccia a Cerveteri, Necropoli di Tarquinia, e la musica popolare nei comuni del cratere;
• Tre appuntamenti concepiti assieme ad Atcl, l'Associazione Teatrale fra i Comuni del Lazio: dal Vulci Music Fest al Tuscolo Arte Festival fino al Festival Musica Lanuvio;
• 25 festival per almeno 250 appuntamenti, che sono parte delle 38 rassegne finanziate con bandi attraverso il fondo unico dello spettacolo da vivo.

FALKENSTEINER

Apartments
Lake Garda

20 17

CHRISTINE WOLF
GIOCATRICE AUSTRIACA
PROFESSIONISTA DI GOLF

Il blu del lago incontra il Green!

Con una posizione idilliaca sul lago di Garda, un design elegante ed una speciale attenzione ai dettagli, il Falkensteiner Apartments Lake Garda è il luogo ideale per gli appassionati del greenfee. Dopo una giornata trascorsa nei campi più belli e attrezzati, con una splendida vista sulla natura circostante, ci si può rilassare nell'ampio giardino con piscina e cenare nel ristorante con eccellente cucina e specialità culinarie.
Ad arricchire la vacanza la possibilità di visitare le vicine città di Verona e Brescia, o i divertenti parchi giochi per le famiglie con giovani golfisti: Welcome Home!

lakegarda.falkensteiner.com

INFO & PRENOTAZIONE:

Falkensteiner Apartments
Lake Garda
reservations.lakegarda@
falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/it

Numero Verde
800 832 815

FMG GmbH/srl, Eisackstraße 1, I-39040 Vahrn

di Marco Oddino

Sport Club incontra il Ministro per lo Sport Luca Lotti

LO SPORT COME ASSET STRATEGICO PER IL SISTEMA ITALIA

Classe 1982, toscano, Luca Lotti ricopre nel Governo Renzi la carica di Sottosegretario di Stato alla Presidenza del Consiglio con deleghe all'Editoria, alla pianificazione, preparazione e organizzazione degli interventi connessi agli anniversari di interesse nazionale, per cui viene nominato segretario del Comitato Interministeriale per la Programmazione Economica. Il 12 dicembre del 2016 entra nella squadra di Governo Gentiloni come Ministro per lo Sport e gli vengono confermati l'incarico al Cipe e tutte le altre deleghe.

Ecco cosa ha raccontato a Sport Club

Quanto è importante oggi per il nostro Paese avere un ministero dello Sport?

Per troppi anni, purtroppo, lo Sport è stato ai margini della nostra società e poco considerato nelle politiche di sviluppo del Governo. Tuttavia, posso dire con soddisfazione che sempre più spesso lo sport viene riscoperto in tutte le sue potenzialità ed è compito delle Istituzioni e degli addetti ai lavori valorizzarne le qualità. In tale senso, vorrei ricordare la visita del presidente Mattarella al Coni il 12 giugno scorso. Un appuntamento storico, davvero emozionante per me, con cui il Capo dello Stato, davanti a Malagò e a tutte le Federazioni, ha ribadito la bellezza, l'importanza e il valore sociale dello sport.

Già con il governo dei Mille Giorni era stata dedicata un'attenzione maggiore allo sport, che poi è stata confermata dall'attuale esecutivo. Un'attenzione giustificata dal fatto che oltre agli effetti benefici sulla salute e sul fisico, lo sport ha ricadute positive sull'economia, sul turismo, sull'educazione e la formazione dei giovani, come sul vivere comune. Per questo, ritengo che la presenza di un ministro che possa relazionarsi con il mondo dello sport sia fondamentale per far del bene al Paese e intervenire concretamente a favore di tutte le discipline.

Su quali progetti attualmente state lavorando in collaborazione con il CONI?

Sono un vero fautore del gioco di squadra, perché lo ritengo un buon metodo di lavoro per raggiungere importanti risultati. Ecco perché ogni iniziativa o attività che sto portando avanti da ministro

SONO UN VERO FAUTORE DEL GIOCO DI SQUADRA, PERCHE' LO RITENGO UN BUON METODO DI LAVORO PER RAGGIUNGERE IMPORTANTI RISULTATI

prevede sempre un confronto serrato con tutte le parti coinvolte. E quindi anche con il Coni che è uno dei principali interlocutori nella organizzazione e promozione di tanti eventi, dai Mondiali di sci alpino a Cortina nel 2021, al Gran Premio della Liberazione a Roma, fino agli Europei Under 21, solo per citarne alcuni. Con Giovanni Malagò c'è un rapporto di rispetto reciproco già da quando avevo iniziato a occuparmi di sport a Palazzo Chigi e da allora, posso dire con soddisfazione, che il rapporto è cresciuto e si è rafforzato. Ma sono felice di poter dire che esiste una buona collaborazione anche con Cip, Figc e in generale con tutte quelle realtà che operano quotidianamente per la valorizzazione dello sport. E tutti coloro che fanno bene allo sport avranno accanto questo ministero.

Impiantistica sportiva? Come state lavorando a livello legislativo per aiutare i presidenti delle società a rinnovare il proprio parco-impianti sportivi?

Quando penso a una nuova generazione di impianti immagino strutture sportive e stadi moderni, accoglienti e soprattutto aperti. Impianti che, come già accade in alcune città europee, non

sorgono sempre in aree centrali ma comunque sono facilmente accessibili. Sport e ospitalità sono le due parole chiave attorno alle quali creare le moderne arene sportive, anche per riportare le famiglie a godere dello spettacolo che offre lo sport. In Italia siamo in ritardo sugli investimenti e sulla qualità delle strutture sportive. Siamo indietro di 20 anni e non sarà facile recuperare il tempo perso, ma è l'obiettivo da porsi.
Elevare gli standard dei nostri stadi vuol dire costruire strutture a basso impatto ambientale, circondate da un'area vivace ed economicamente attiva. Avere stadi di calcio all'avanguardia vuol dire avere un campionato di Serie A più competitivo.
Il 15 giugno scorso è stato finalmente approvato in Parlamento il provvedimento sugli impianti sportivi, da me fortemente voluto per il rilancio del movimento sportivo nel nostro Paese.
Ci tengo a precisare che l'intervento non si rivolge solamente ai grandi impianti, dedicati agli sport "blasonati", ma guarda a tutto il movimento sportivo, senza alcuna eccezione.

Ci può spiegare nello specifico cosa comporterà in concreto l'applicazione del provvedimento?

Entrando nel dettaglio, al fine di assicurare tempi certi e più brevi rispetto al passato per la posa della prima pietra, tutte le fasi di approvazione dei progetti si concentreranno in un'unica sede. Mi piace sottolineare, infatti, che attraverso la conferenza dei servizi si potranno dichiarare la pubblica utilità, indifferibilità e urgenza dell'impianto sportivo, con tutte le conseguenze positive che questo comporta.
In secondo luogo, per incentivare gli investimenti privati in un settore che non può più contare sul finanziamento pubblico, si facilita la 'bancabilità' dell'operazione, attraverso meccanismi che consentano alle società sportive di offrire adeguate garanzie agli istituti di credito. Inoltre, a sostegno dello sport giovanile, si consente la realizzazione di alloggi di servizio destinati a ospitare gli atleti del vivaio nelle aree adiacenti all'impianto. Sul modello delle maggiori esperienze europee, si è prevista poi la possibilità di creare una zona riservata alla vendita del merchandising ufficiale.
Come ho detto, però, il provvedimento si rivolge anche allo sport di base, che pur non godendo di grande attenzione mediatica svolge una funzione fondamentale sul piano sociale. Il provvedimento è una svolta storica per il nostro Paese e gli effetti positivi, ne sono sicuro, si vedranno presto.

Nel mondo del calcio italiano si parla spesso di competitività soprattutto nel confronto internazionale. Come pensa che il nostro football di vertice possa recuperare rispetto a Premier league, Bundesliga, ecc.?

Per ridurre il gap tra il calcio italiano e gli altri campionati europei è necessario far crescere i nostri top club, ma soprattutto far crescere il sistema Calcio. Il nostro Calcio deve imparare a investire su se stesso, dandosi una *governance* chiara, forte e dettagliata con obiettivi precisi di valorizzazione dei prodotti.
Ciò presuppone anche investimenti infrastrutturali di proprietà. In questo modo, tutti i club, in base alle proprie disponibilità, si doteranno di strutture più moderne e più competitive e accoglienti, in grado di far crescere i ricavi di ognuno. Il campionato sarebbe più interessante e il prodotto più vendibile. In secondo luogo, come ho già sottolineato più volte, per far questo bisogna rivedere i criteri fissati dalla legge Melandri sulla distribuzione dei diritti tv, andando a riequilibrare il divario che esiste oggi tra squadre di vertice e squadre di media e bassa classifica. Noi saremo vicini a chi vorrà perseguire questi due obiettivi.

PER RIDURRE IL GAP TRA IL CALCIO ITALIANO E GLI ALTRI CAMPIONATI EUROPEI E' NECESSARIO FAR CRESCERE I NOSTRI TOP CLUB, MA SOPRATTUTTO FAR CRESCERE IL SISTEMA CALCIO. IL NOSTRO CALCIO DEVE IMPARARE A INVESTIRE SU SE STESSO, DANDOSI UNA GOVERNANCE CHIARA, FORTE E DETTAGLIATA CON OBIETTIVI PRECISI DI VALORIZZAZIONE DEI PRODOTTI.

Calcio femminile: sta crescendo in tutta Europa - Firenze ha vinto il titolo tricolore? In caso di vittoria alle politiche 2018 vi impegnerete per lanciare nel nostro Paese?

Il calcio femminile è sicuramente una nuova frontiera, di fatto già affermata ma che aspetta di essere potenziata, e la grande vittoria delle ragazze della Fiorentina ne è la dimostrazione concreta. E' stato molto bello assistere, insieme ad altri 8 mila spettatori sugli spalti dello stadio Franchi, alla conquista del loro primo scudetto!

Auspico che si possano trovare presto nuovi sistemi e contributi per incentivare il tesseramento ai campionati femminili perché il calcio femminile ha la stessa dignità e il medesimo potenziale di quello maschile. Ma dobbiamo creare le giuste condizioni e ci stiamo già muovendo su questo fronte. Anche la Figc sta lavorando bene coinvolgendo le squadre della Serie A e le scuole. Nel corso di incontri informali con alcune società è emerso, ad esempio, come diverse realtà calcistiche manchino di strutture adeguate all'allenamento femminile, partendo dall'assenza di spogliatoi separati tra uomini e donne. Questo è solo uno dei temi da affrontare, ma sono convinto che si possa e si debba lavorare in tale direzione per agevolare sempre di più l'accesso alle calciatrici. Ma il primo vero passo da compiere resta quello di promuovere una "Cultura dello sport" dove il ruolo determinante è ricoperto dalle scuole e dalle società di base. E' la direzione che abbiamo già intrapreso in questi mesi di lavoro e su questa strada andremo avanti.

Il sogno nel cassetto che ha per lo sport italiano?

Come ho appena detto, vorrei creare una vera "cultura" dello sport nel nostro Paese, attraverso una comunicazione mirata, il coinvolgimento delle scuole e l'organizzazione di grandi eventi. Un cultura che tiene tutti gli sport sullo stesso livello, senza distinzioni tra discipline di serie A e Serie B e senza che vi siano più sport considerati minori o inferiori. A tal fine, intendo rendere centrale il ruolo sociale dello sport, con un'attenzione particolare allo sport di base che offre un contributo prezioso alla società civile e aiuta a sviluppare il senso di comunità, anche nei quartieri che soffrono un'assenza storica di identità collettiva. Le palestre scolastiche, i campi di calcetto o di basket diventano spazi importanti di partecipazione, aggregazione, inclusione e di gioco. Ed è da lì che si realizza l'aspetto educativo e di formazione per i nostri ragazzi che apprendono quei valori sani e positivi che si porteranno dietro per tutta la vita. Garantire spazi sicuri e accessibili, luoghi di condivisioni e integrazione è l'obiettivo principale del Piano "Sport e periferie" che abbiamo approvato qualche mese fa insieme al Coni. Con quel Piano sono stati stanziati 100 milioni di euro per la realizzazione di impianti sportivi di base in aree svantaggiate, ma anche per completare e adeguare le strutture già esistenti. E adesso, con il Governo, lo abbiamo rifinanziato con ulteriori 100 milioni di euro. Ecco, il mio sogno è di aggiungere a questo impegno già preso l'approvazione del provvedimento di riforma dello sport dilettantistico, attualmente in discussione alla Camera.

NEL CORSO DI INCONTRI INFORMALI CON ALCUNE SOCIETA' E' EMERSO, AD ESEMPIO, COME DIVERSE REALTA' CALCISTICHE MANCHINO DI STRUTTURE ADEGUATE ALL'ALLENAMENTO FEMMINILE, PARTENDO DALL'ASSENZA DI SPOGLIATOI SEPARATI...

WELCOME TO THE BIGGEST ITALIAN SURF EVENT

ITALIA SURF EXPO

Da venerdì 21 a domenica 23 luglio la spiaggia del Castello di Santa Severa (Santa Marinella, Roma) verrà invasa dal popolo della "surf culture" per la 19^ edizione di Italia Surf Expo, il più grande evento di surf e di boardsports del nostro Paese.

di Simone Pierini

La manifestazione è patrocinata dalla Regione Lazio, che anche quest'anno sarà presente con uno stand informativo per promuovere il territorio e in particolare il Castello di Santa Severa recentemente aperto al grande pubblico, dal Comune di Santa Marinella e dalla Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard che ha da poco inglobato anche il Surf.

Un evento divenuto ormai un vero e proprio must dell'estate capitolina con le sue numerose attività sin dalla mattina fino a notte fonda. Un concentrato di emozioni, adrenalina, divertimento e gare nella splendida spiaggia che sorge alle pendici del suggestivo Castello di Santa Severa a soli 30 minuti da Roma. Presentato come sempre dal celebre speaker di action sport Gigi Gas sostenuto quest'anno da Riccardo Santori.

Due le grandi novità di questa edizione: la gigantesca Ruota Panoramica in stile Venice Beach, la celebre spiaggia di Los Angeles, allestita subito alle spalle della spiaggia e un'Onda di Legno, in anteprima assoluta, costruita appositamente per il Surf Expo dalla Cut Back Bamboo. Per l'occasione verrà organizzato il "Rougue Wheels Surf/Skate Contest"con i migliori interpreti della disciplina. Torna invece il Big Air Bag, il gigantesco materasso sul quale lanciarsi da un trampolino posto ad altezze vertiginose.

Inoltre in anteprima assoluta per l'Italia la premiére di **"Shredding Monster"**, uno spettacolare documentario realizzato da Olympic Channel che racconta le imprese dei gladiatori delle onde giganti a Nazaré (in Portogallo), il più

imponente spot divenuto celebre per le sue Big Waves scoperte dal celebre Garret McNamara capaci di superare i 20 metri di altezza e realizzare record da Guiness dei Primati. Lo stesso luogo dove ha compiuto le sue avventure Alessandro Marcianò, organizzatore dell'evento e ormai big wave rider di fama internazionale.

Tra i protagonisti di "Shredding Monster" anche i due special guest di questa 19^ edizione: il britannico Andrew Cottone il portoghese Hugo Vau, veri e propri mostri sacri del mondo del Big Wave Riding per la prima volta presenti al Surf Expo. Tra i presenti anche i campioni italiani come Roberto D'Amico, ormai portabandiera dell'evento nel mondo, e altri esponenti del surf nostrano calcheranno il palco ai piedi del Castello.

Per quel che riguarda le **competizioni** anche quest'anno il Surf Expo ospiterà una prova di prestigio del circuito di Sup con il Campionato Nazionale Sup/Fiswn con i migliori atleti del panorama italiano, diretti dall'esperto race director Giuseppe Cuscianna,pronti a sfidarsi a colpi di pagaie tra le onde laziali. Dopo il successo dello scorso anno ritorna anche la Kenguru Pro Street Workout World Cup, una sfida a corpo libero che mette a dura prova la forza, l'equilibrio e l'agilità degli atleti in gara, organizzata da uno dei maggiori esponenti della disciplina Daniel Cirilli e daCalisthenics & Street Workout Italia A.S.D., RadarBarz Team con il patrocinio di World Street Workout e la Calisthenics Federation. Gradita conferma anche per l'OutRigger, l'affascinante gara di Canoe Polinesiane diretta dal canoista Kipo Caretti.

Ritorno in grande stile invece per il prestigioso marchio del settore Quiksilver & Roxy che con la Wild Zone Surf Tribe sarà promotrice della Scuola Surf gratuita aperta a tutti, dai bimbi

dai 7 anni in su fino agli adulti, che da negli anni ha battezzato migliaia di giovani surfisti e non. Da non perdere anche la Roxy Yoga Session al tramonto a cura di Denise Dellagiacoma.

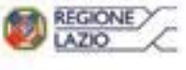
Infine immancabili il **Bikini Fashion Show by Roxy,** Adalu e Triboard, coordinato dalla travel blogger Valeria Ciravegna, con sfilate per presentare i marchi di tendenza dell'estate. E la notte? I celebri Beach Partyche segnano il punto di maggiore affluenza dell'evento. Tre sere indimenticabili a partire dal venerdì, poi il Dimensione Suono Roma Party del sabato e la festa di chiusura della domenica. Novità assoluta invece per il venerdì un party parallelo dentro il Castello: il "Welcome Exclusive Party"organizzato da Surf Expo in collaborazione con Bonus Art Regione Lazio e con la presenza di una delle eccellenze al mondo nel campo automobilistico come Lamborghini.

Tra i protagonisti di questa 19^ edizione il marchio Red Bull, da anni al fianco di Italia Surf Expo che quest'anno presenterà la nuova bevanda al gusto di arancia, poiDecathlon che offrirà al pubblico la possibilità di acquistare tavole da surf, canoe e altri prodotti per il mare. Il villaggio vedrà molti espositori e artigiani provenienti da tutta la penisola con tante novità oltre ad artisti come il pittore/scultore sardo Vincenzo Ganadu che ritorna al Surf Expo dopo anni di mostre in giro per il mondo. Infine saranno presenti diverse associazioni legate al mondo surf come: Seashepard, Surf4children e la We Stand We surf. Poi la novità dei "food track", punti ristoro selezionati ad hoc con ambia scelta di cibo e bevande, dal mondo vegano fino alle prelibatezze tipiche di Roma.

INFO WEB

www.italiasurfexpo.it/
www.facebook.com/ITALIASURFEXPO/
www.instagram.com/italiasurfexpo/
twitter.com/italiasurfexpo
www.youtube.com/user/italiasurfexpo

CON IL PATROCINIO



SURF EXPO 2017

L'ESTATE DELLA REGIONE LAZIO

21·22·23 LUGLIO

SPIAGGIA DEL CASTELLO DI SANTA SEVERA

www.italiasurfexpo.it

italiasurfexpo

WELCOME TO THE BIGGEST ITALIAN SURF EVENT

SPONSORED BY

MEDIA PARTNER

Carlotta Fedeli

ALLA PARTE SBADIGL

Vallelunga, sabato 24 giugno. Un caldo infernale. Dopo aver intervistato Carlotta giorni prima, decido di andare a vedere la sua gara. Arriva tranquilla, sorridente, con i capelli raccolti, le unghie curate e la tuta ignifuga. Nell'abitacolo si raggiungono temperature da capogiro: tra i 50 e i 65 gradi. Parte in terza posizione, poco dopo conquista il secondo posto che manterrà fino alla fine. Precisa, concentrata, rigorosa, fredda e lucida. Il giorno successivo, in gara 2, parte in settima posizione e conquista il podio più alto. Ad accompagnarla e a condividere con lei questa grande passione, il fratello Raoul, il papà Roberto, ex pilota di moto cross ma soprattutto una guida a 360°, e la mamma Stefania che si vive le gare in apprensiva solitudine. Da madre, non la biasimo.

ENZA? GLIO!

Giovane, 25 anni. Attualmente corre nella Seat Leon Cup con il team "Pit-Lane Competizioni". Dieci anni fa inizia nel mondo dei kart. Non ama parlare in pubblico e quando vede una telecamera scappa. Ma le gare e il modo in cui compete parlano per lei. Vi raccontiamo la storia di questa bellissima ragazza che con grande coraggio e tenacia sfida un mondo che appartiene nella quasi totalità al genere maschile.

Di Valeria Barbarossa – foto di Maurizio Rigato

A lei tocca il difficile ruolo di "incassatrice" di nervosismi della figlia. Un bellissimo quadro, solido e compatto. Un'esperienza emozionante.

Carlotta raccontami com'eri da bambina e com'è iniziata questa tua passione.

Ero decisamente un maschiaccio. Facevo equitazione e mai avrei pensato di finire nei motori. Papà correva con le moto e ogni tanto mi portava a vedere le gare. A 8 anni volevo anch'io la

TANTI PILOTI HANNO IL MENTAL COACH. IO HO PAPA'

SE HO PAURA? NO MAI... PROVO DISPIACERE DOPO INCIDENTI GROSSI... SENTO MOLTO LA RESPONSABILITA' VERSO LA MIA FAMIGLIA E IL MIO TEAM...

moto ma la compravano a mio fratello e non a me! A 15 anni ho provato i kart e da lì a poco ho iniziato con le gare girando tutta Italia. Mamma mi seguiva e mi accompagnava. Poi a 17 sono passata alle macchine. La mia prima gara è stata nel 2010 nel Campionato Italiano Turismo di serie a Vallelunga. Correvo con una Seat Leon. Feci un sesto posto ed ero l'unica donna.

Che cosa hai provato?

Ero emozionatissima e incosciente. Per me era tutto nuovo. Papà per farmi fare pratica mi affittò, un mese prima della gara, una 500 con cambio manuale perché non sapevo guidare. Mi sono ritrovata in un circuito grande, con la gente, il team, la tv: un'altra esperienza rispetto al kart. Ma sono stata fredda e lucida. Mi sentivo in una bolla, non vedevo e non sentivo nessuno.

A che cosa pensavi?

A vincere. Ero determinata a vincere.

Poi?

L'anno dopo ho iniziato il mio primo campionato CITS con una Mini.

Come sono le macchine?

Sono derivate dalla serie ma completamente svuotate e quindi più leggere. Hanno solo il sedile.

Quanto dura una gara?

48 minuti più un giro con una sosta obbligatoria di 45 secondi.

Che cosa provi quando sei da sola nell'abitacolo?

Divertimento! Per me è un lavoro ma soprattutto una grandissima passione.

Quante gare ci sono nel campionato?

12 in tutta Italia.

E all'estero?

L'anno scorso ho fatto due gare europee e una del mondiale dove sono stata la prima donna a prendere due punti... una grandissima soddisfazione.

Hai mai avuto paura?

No. Ho provato più che altro dispiacere dopo incidenti grossi. Sento molto la responsabilità nei confronti della mia famiglia e di tutto il team.

Mamma e papà come vivono questa tua passione?

Mi seguono sempre. Vorrei avere una telecamera per riprendere papà durante la gara! Mi dicono che sta in ansia ma non ci credo. Mamma, invece, non guarda mai il primo giro e la partenza.

Se avessi un figlio vorresti che facesse il pilota?

Assolutamente no!

THE BUSINESS CONNECTION

Fly Saudia – the only airline with direct flights to Saudi Arabia

saudia.com

السعودية
SAUDIA

Sei un'ipocrita!
Lo so!
Com'è stare in un contesto così maschile?
All'inizio è stata dura. Se fa un errore una donna se lo ricordano per 10 anni ma se vince lo sanno anche in Cina! È un mondo totalmente maschile ma noi donne sgomitiamo. Siamo poche ma quasi tutte brave.
Qual è il tuo sogno?
Il sogno è il mondiale, l'obiettivo è arrivare a fare il GT, devo solo trovare altri sponsor...
Come ti prepari psicologicamente?
Tanti hanno il mental coach, io ho papà. Lui mi segue sempre e mi supporta. Non essendo mio tifoso però è molto critico!
Che cosa ti dice?
Mi consiglia ma soprattutto sa benissimo che cosa fare e che cosa non fare. Mi basta uno sguardo per stranirmi e in questo ci capiamo al volo. Sa quando voglio stare da sola o quando ho bisogno di parlare. Mamma invece è la vittima (ride), ogni cosa che fa è sbagliata! È la mia valvola di sfogo e il mio capro espiatorio.
Che allenamento segui?
Vado in palestra e in bici. Ho bisogno di un allenamento cardio per non andare in affanno: nell'abitacolo si raggiungono i 60 gradi e rimanere concentrati non è facile.
Quali sono le tue qualità migliori?
Ho due soprannomi: "animale da gara", anche se non mi piace, perché rendo molto di più in gara che in qualifica e "martello" perché riesco a fare tanti giri sullo stesso decimo di secondo. Sono molto costante.
E la peggiore?
Sono molto critica. Se vinco ma qualcosa è andato storto sto col muso. E poi sono permalosa ma nessuno si deve azzardare a dirmelo!
Una qualità invece che vorresti avere?
Invidio la competenza tecnica che hanno molti piloti. Vorrei averne di più.
Pensi di provocare invidia nei tuoi colleghi uomini?
Invidia non so... forse una più forte rivalità?

vueling
AIRLINES

WE
LOVE
PLACES

WE

TENNIS IN
LONDON

Dal 3 al 16 luglio Vueling ti porta a Londra per assistere
a uno dei più grandi spettacoli di tennis su erba.

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

FORMULA E ROMA TORN

Debutta a Roma, zona EUR, il gran premio delle auto ecologiche. Macchine da corsa elettriche che, dal 14 aprile 2018, si sfideranno per un percorso di 2,8 chilometri, dall'Obelisco a Piazza Marconi. Proprio quando il sogno della Formula 1 sembrava tramontato per sempre, ecco la Formula E, pronta a dare nuova linfa agli appassionati di sport e motori

di Fabio Sieni

Il futuro è innovazione

Un bolide che sfreccia a 200 orari, ma nessun rombo, niente fumo, un razzo silenzioso come un coltello. Formula E sta per competizione tra auto da corsa elettriche. Niente benzina, niente emissioni, solo velocità, pura e silenziosa. Nel 2012 il primo campionato di Formula E è stato inaugurato a Pechino e da allora si è espanso già in 11 stati. Lo aspettiamo a Roma, fiduciosi. Non serve alcun autodromo; le corse avverranno in città, con percorsi spettacolari.

Roberto Diacetti, Presidente di EUR SpA

NA IN PISTA

Una realtà in espansione

E' iniziato come un esperimento ed ora sempre più città vogliono un posto nel calendario dell'Eprix. E sempre più brand stanno associando i loro nomi agli eventi. Si parla di Microsoft, Virgin, Samsung, Rolex. Un giro d'affari che ha già 35 milioni di indotto e che, solo a Roma, mira a coinvolgere 40 mila persone per un business di 60 milioni di euro.

Il percorso

L'accordo per la capitale, perfezionato ad aprile dall'assessore allo sport Daniele Frongia, ha durata quinquennale. Sarà la Fia a farsi carico del rinnovamento del manto stradale del circuito. Si inizia su via Cristoforo Colombo per poi passare davanti alla nuvola di Fuksas. Il pit stop sarà al Palazzo dei Congressi, poi si tocca via delle Tre Fontane e infine si torna sulla Colombo. Il traguardo è in prossimità di Piazza Marconi, dove sarà allestito il podio.

Roma e il "Brand EUR"

"L'EUR è al centro di un'operazione di rinnovamento, vogliamo renderlo internazionale" Spiega Roberto Diacetti, Presidente di EUR SpA "Vogliamo promuovere a livello internazionale il nostro patrimonio, in particolare le strutture congressuali. Vogliamo affermare il 'Brand Eur' come distretto del business, del congressuale e del leisure. Attireremo molti sponsor importanti che verranno qui per vedere la gara: questo per noi oltre che un evento sportivo è un'occasione di promozione".

euro@scooter-moto

TEL. 06.30311726
VIA CASSIA 911/919 - ROMA
www.euroscootermoto.it

LIGIER Point

LIGIER **JS50 YONG**

€ 11.600,00

LIGIER **JS50 Dci ICE**

€ 14.990,00

MICROCAR **Dué V3**

da € 8.599,00

HONDA Point

HONDA **AFRICA TWIN ABS**

€ 12.600,00 F.C.

HONDA **CB 500 F ABS**

€ 5.600,00 F.C.

HONDA **X-ADV**

disponibile in prova

NOVITÀ ASSOLUTA

€ 11.190,00 F.C.

HONDA **NC750S DCT ABS**

€ 7.400,00 F.C.

HONDA **SH 300 ABS**

Agos DUCATO Finanziamento Tasso 0 TAN 0 TAG 1,58

Es. € 4.990,00 F.C.
48 x € 75,00 al mese

HONDA **INTEGRA 750 DCT ABS**

€ 9.000,00 F.C.

HONDA **AFRICA TWIN dct/abs**

€ 12.700,00 F.C.

HONDA **SH 125/150 ABS**

Agos DUCATO Finanziamento Tasso 0 TAN 0 TAG 1,58

Es. € 3.000,00 F.C.
24 x € 125,00 al mese

HONDA **PCX 125 EURO 4**

€ 2.600,00 F.C.

HONDA **NC750 X ABS/DTX**

€ 7.100,00 F.C.

HONDA **VISION 50/110**

da € 2.100,00 F.C.

HONDA **SH 125 MODE EURO 4**

€ 2.690,00 F.C.

CENTRO ASSISTENZA HONDA - YAMAHA - PIAGGIO - VESPA TEL. 06.68892663

CHIAMA E PRENOTA IL TUO CHECK-UP GRATUITO

Aperti LUN - SAB 9:00-13:00 e 15:30-19:30

YAMAHA Point

YAMAHA **X MAX 300**
NEW EURO 4 ABS

NOVITÀ ASSOLUTA

€ 5.690,00 F.C.

YAMAHA **XENTER 125/155**

FINANZIAMENTO A
TASSO 0
ULTIMI **5 PEZZI**
DISPONIBILI

€ 2.390,00 F.C.

YAMAHA **D'ELIGHT 125**

€ 2.190,00 F.C.

YAMAHA **NMAX 125 EURO 4**

€ 3.090,00 F.C.

YAMAHA **TRICITY 155 ABS EURO 4**

€ 4.390,00 F.C.

YAMAHA **R 125 ABS**
EURO 4

€ 5.090,00 F.C.

YAMAHA **MT - 125 ABS**

€ 4.790,00 F.C.

YAMAHA **TRICITY 125**

€ 3.490,00 F.C.

YAMAHA **AEROX 50 R 4T**

€ 2.600,00 F.C.

YAMAHA **X MAX 125 ABS**

€ 4.390,00 F.C.

YAMAHA **NUOVO T MAX 530**

AZIENDALI

PIAGGIO Point

VESPA **300 GTS ABS EURO 4**

€ 5.450,00 F.C.

PIAGGIO **BEVERLY 300 ABS EURO 4**

ultime disponibilità

€ 3.990,00 F.C.

APRILIA **SCARABEO 50**

€ 2.190,00 F.C.

Tratti scuri, sguardo intenso e profondo. Dal cattivo di Distretto di Polizia a Miracolo a Sant'Anna di Spike Lee a Tutti Pazzi per amore 3, l'attore romano dal '95 ad oggi di strada ne ha fatta davvero molta

di Valeria Barbarossa - foto boxe di Flaminia Lera

Massimo De Santis

VORREI ESSERE UN

Raggiungo telefonicamente Massimo; nella mia testa, associandolo a ruoli da "cattivo", mi aspetto di sentire dall'altra parte una persona enigmatica e imperturbabile. Invece, con grande leggerezza e con un sottofondo di figli (miei e suo), che ogni minuto chiedevano qualcosa, ci siamo ritrovati a fare una piacevole chiacchierata sulla sua vita di attore, i suoi sogni e le sue passioni.

Massimo in questo momento che cosa stai facendo?

Sto girando un film su Rocco Chinnici, il magistrato trucidato da Cosa Nostra all'inizio degli anni '80. È stato il precursore di Falcone e Borsellino e colui che istituì una struttura collaborativa tra magistrati, nota oggi come pool antimafia. Il suo personaggio è interpretato da Sergio Castellitto, mentre io sono Antonio Barra, un suo collega rivale.

Stai riscontrando delle difficoltà nell'interpretare questo personaggio?

Nell'interpretazione del personaggio no. La vera difficoltà in questo momento è il caldo! Giriamo fino a fine luglio tra Napoli e la Sicilia quindi ti lascio immaginare. Altra leggera complicazione è la lingua anche se per me non è una novità avendo già girato Squadra Antimafia. Comunque sia abbiamo un coach che ci segue.

È un caso che ti ritrovi ad interpretare spesso ruoli in contesti polizieschi?

Credo di sì. Accade che, vivendo un po' per stereotipi, se un personaggio funziona tendono a riproportelo. E il genere poliziesco indubbiamente va.

Finito questo film c'è altro in cantiere?

Dovrebbe arrivare una serie ma come quasi tutti gli attori sono scaramantico quindi non parlo!

È sempre stato un tuo desiderio fare l'attore?

Sì e appena ho avuto l'occasione l'ho colta al volo. Ho frequentato l'Accademia di Beatrice Bracco da dove provengono anche Claudio Santamaria e Paola Cortellesi. Ho iniziato con il teatro dove, tra l'altro, mi piacerebbe tanto tornare perché amo il contatto con il pubblico.

Qual è stato il ruolo più difficile che hai interpretato?

Il più impegnativo è stato sicuramente nel film Sono viva dei fratelli Gentili con Giovanna Mezzogiorno. Interpretavo un personaggio complicato, implosivo che doveva dimostrare tutto senza fare nulla.

Hai lavorato in Italia con Spike Lee in Mi-

SUPEREROE

FLERA©

racolo a Sant'Anna. Ti piacerebbe invece lavorare all'estero?
Sì certo, anche se forse l'approccio con l'inglese potrebbe darmi qualche difficoltà. Indubbiamente però sarebbe una bella esperienza: l'industria americana, ad esempio, è totalmente diversa dalla nostra con tutt'altra organizzazione.

UN RUOLO MOLTO IMPEGNATIVO? QUANDO HO GIRATO "SONO VIVA" DEI FRATELLI GENTILI... UN RUOLO COMPLICATO, IMPLOSIVO... DOVEVA DIMOSTRARE TUTTO SENZA FARE NULLA

Qual è il ruolo che ti ha divertito di più?
A teatro in Occidente Solitario. Un testo dallo humor nero, molto cattivo contro la Chiesa e la famiglia ma molto divertente. Con il gruppo poi, Claudio Santamaria, Filippo Nigro, Nicole Murgia, si era creata una bella affinità e un ottimo rapporto.
Quale personaggio ti piacerebbe interpretare?
Un personaggio storico in costume e anche un supereroe.
Quale supereroe?
Magneto, il personaggio di X-Man, un mutante in grado di controllare e manipolare i metalli.
Per tuo figlio sei un supereroe?
Ha sette anni e spero di sì! Cerco di passare più tempo che posso con lui giocandoci insieme.
Che sport pratichi?
Adoro tantissimo giocare a tennis. Non ho molto tempo ma appena posso vado al circolo Villa York a farmi una partita.
Con quali registi vorresti lavorare?
Con tanti ormai famosi ma anche con tante "giovani leve" che stanno dimostrando grande talento...

Ma non facciamo nomi per non fare torti a nessuno!

Fabio Aru

ATTACCHERO' SENZA PAURA

Le speranze italiane nell'affascinante kermesse francese sono affidate a Fabio Aru dell'Astana. E' la corsa più difficile del ciclismo ma anche la più prestigiosa. Correrà ricordando l'amico Michele Scarponi.

di Paolo Cecinelli - foto: Bettiniphoto.net

Fare il Tour de France da annunciato protagonista con il tricolore addosso - quello italiano – è un privilegio che pochissimi grandi del ciclismo hanno avuto. Non è facile riuscire a imporre la bandiera italiana nella più dura e prestigiosa corsa a tappe del mondo. Paolo Conte dedicò una canzone a Bartali che nel 1948, quando vinse il Tour per la seconda volta, fece sognare gli italiani in un periodo di grande tensione dopo l'attentato a Palmiro Togliatti. Il cantautore racconta come i francesi , grazie alle imprese di Bartali, avessero apprezzato di più le qualità degli italiani. Quasi 60 anni dopo le cose non sono cambiate molto. La spocchia dei francesi è rimasta tale e per essere protagonista nella "Grand Boucle" ci vuole sempre talento, forza e fortuna.

Fabio Aru, 27 anni, sardo di San Gavino Monreale nell'entroterra della provincia di Oristano - ora ribattezzata Sardegna del Sud, è la promessa italiana al Tour. Aru è uno scalatore ed è alla sua seconda partecipazione al difficilissimo Giro di Francia ma quest'anno ha saltato il Giro per infortunio. Una stagione particolare. Lo scorso 22 aprile è scomparso il suo amico e compagno di stanza Michele Scarponi che ha perso la vita investito da un auto mentre si allenava.

Senza fare proclami, in silenzio, Fabio ha corso in quest'ultimo periodo indossando la maglia che gli aveva regalato Scarponi ma poi dopo aver vinto il campionato italiano ha raccontato tutto...

"Era già da parecchio tempo che ci pensavo. A dire il vero, anche al Delfinato ho corso con la maglia di Michele per provare a ricordarlo e rendergli omaggio con una vittoria".

Cosa significa per te aver vinto gli italiani con questa maglia?

"Tanto. Michele era un ragazzo speciale, oltre che un campione e un grande compagno di squadra. Aver vinto proprio il Campionato Italiano con una sua maglia mi ha fatto emozionare ancor di più."

Al Tour avrai una bella responsabilità. Correrai con la maglia tricolore. Cosa significa?

"Beh credo che significhi molto anche se, a dire il vero, è la prima volta che vinco il titolo italiano quindi non posso sapere con precisione. Di certo, correre il Tour come prima gara con la maglia tricolore mi inorgoglisce moltissimo."

Credi nella cabala? Nibali il Tour e la maglia di campione italiano. quanta forza e determinazione ti darà?

"Sono un tipo abbastanza scaramantico per cui non mi piace fare proclami... ricordo bene il grande Tour che ha fatto Vincenzo con la Maglia Tricolore sulle spalle e la cosa mi dà grande morale, saranno però le gambe a spingere sui pedali."

Per sopportare tanta fatica c'è bisogno di motivazioni importanti.

"Si, certo. E le mie motivazioni sono molto forti. Sono molto preciso e minuzioso e sto attento a ogni dettaglio, sia quando corro che, soprattutto, quando mi preparo."

Cos'è il Tour per te?

"E' una grande corsa, lo scorso anno ho imparato tanto e devo dire che mi è anche piaciuto molto. Quest'anno la conosco meglio ma credo che non sarà per questo più facile."

Quanto ti piace?

"Tanto. Il cuore è per il Giro ma il Tour è davvero una grande corsa".

Cos'è la salita per un ciclista come te?

"La salita è il mio pane quotidiano, è dove riesco a dare il mio meglio e dove riesco a far divertire i miei tifosi."

Ripensi mai a quanti sacrifici hai fatto? Quante ore e km di allenamento?

"Si certo, ci penso spesso ma non cambierei nulla di quanto fatto fin qui."

Ripensi mai a quando non eri ancora un professionista?

"Ogni tanto vengono in mente anche vecchi ricordi ma poi lasciano spazio alle tante cose cui devo pensare oggi."

Il ciclismo è uno sport di passione. Le strade sono piene di cicloamatori che pedalano pensando a voi professionisti.

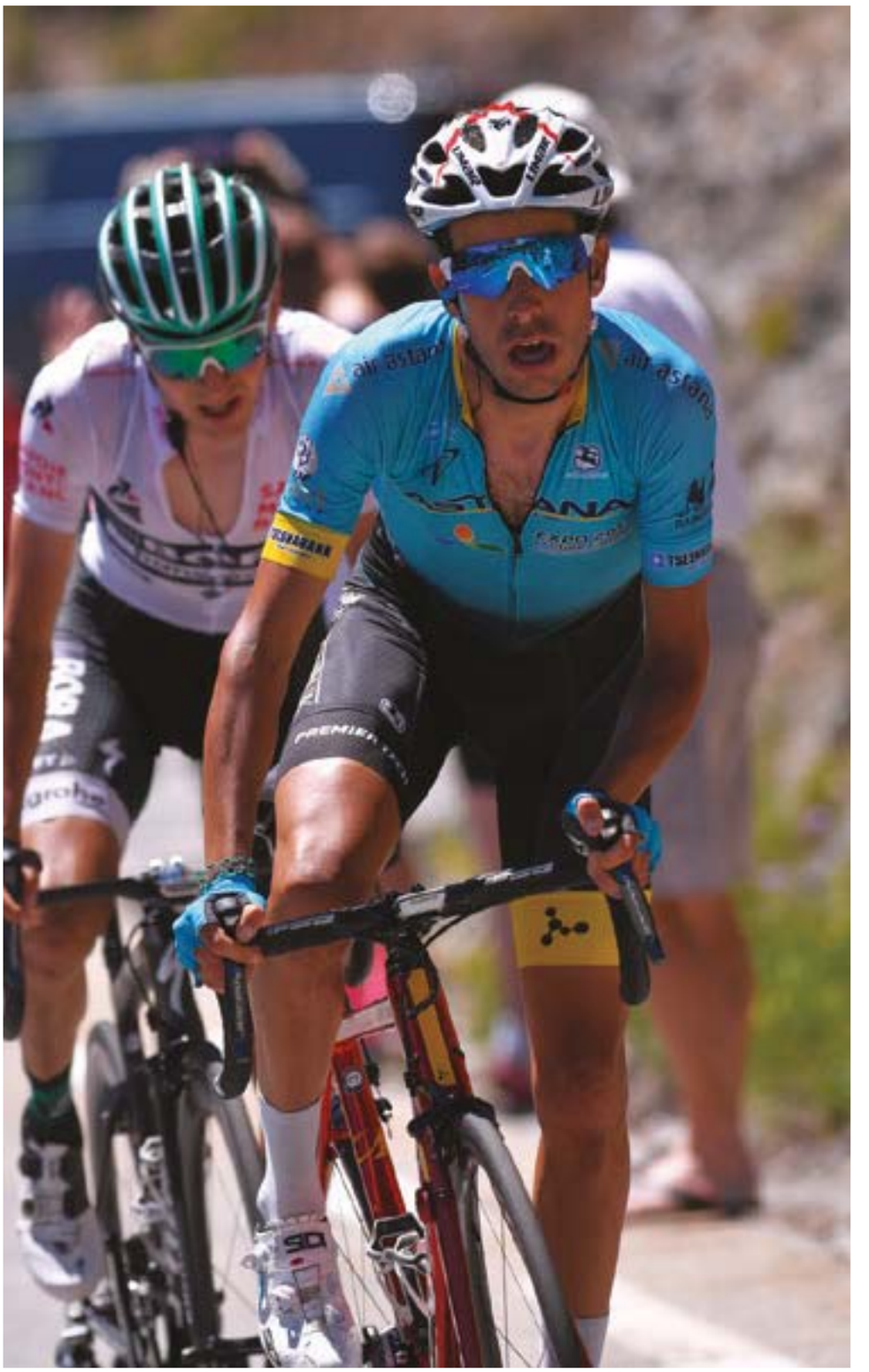
"Si, è vero e credo sia una bella cosa che va tutelata e coltivata, per esempio lavorando sulla sicurezza di chi pedala sulle strade."

Questa stagione sarà ricordata anche per Michele Scarponi e Nicky Haiden.

"Purtroppo queste due tragedie rimarranno per sempre nella mente di tutti noi."

Cosa ti senti di dire ai ciclisti che ogni giorno vanno in bici. Meglio uscire in gruppo oppure no?

"Mah.. è soggettivo, a qualcuno piace andare con gli amici, ad altri in solitaria. La cosa importante è limitare al minimo i rischi, comportandoti coscienziosamente e indossando sempre il casco."



Ci leggono tanti appassionati che vanno in bici. Ci fai una piccola lezione di ciclismo. Come si deve pedalare. Rapportone o agili e veloci. Il tuo rapporto preferito?

"Il mio rapporto preferito è quello che mi fa andare più forte... in generale consiglio di non esagerare mai con i rapportoni, salvare le gambe con l'agilità e poi, se si hanno energie, dare tutto in salita!"

OSSIGENO OZONO TERAPIA

Una terapia naturale, efficace e sicura.

a cura del dott. Alberto Serra - Foto Luca d'Ambrosio

La Ossigeno Ozono Terapia è indicata, nelle tendinopatie (per esempio tendine di Achille), periartrite scapolo-omerale, nella malattia di De Quervain.
Rispondono molto bene le entesopatie, come la epicondilite e la epitrocleite, ma anche le borsiti.
L'ossigeno ozonoterapia, inoltre, è utilizzata nell'ambito della riabilitazione neuromotoria e post- operatoria, migliorando notevolmente i tempi di recupero dell'intervento chirurgico, per esempio, dopo un intervento di protesi al ginocchio o d'anca, nonchè nella ricostruzione della cuffia dei rotatori della spalla.
L'ozonoterpaia è un valido supporto nei casi di fibromialgia.
L'Ozono Terapia è utilizzata nell'ortopedia ormai da tantissimi anni con risultati a dir poco sorprendenti soprattutto nella cura e nel trattamento di discopatie (dolore continuo cervico dorso lombare, lombosciatalgie, protusioni ed ernie del disco (ernia lombare / ernia dorsale / ernia cervicale), nelle sindromi del tunnel carpale,
tunnel tarsale, tunnel ulnare, nelle tendinopatie (dito a scatto), delle osteomieliti, del neuroma di Morton, delle patologie artrosiche degenerative, reumatismi articolari

FisioFleming è un Centro Fisioterapico ortopedico che offre prestazioni fisioterapiche ed ortopediche di elevata qualità a costi contenuti. Metodologia di indagine all'avanguardia, professionisti affermati ed estrema disponibilità in termini di orario, sono la filosofia che permette al Centro di offrire sempre il servizio migliore ai propri pazienti.

(vertebrale, delle mani, artrite radiocarpica e piccole articolazioni, artrosi, gonatrosi, coxartrosi (anca), spondilopatia artrosica e spondilopatia artritica, arttrite psoriasica ossea).
L'ozono induce un rapido miglioramento post operatorio con ossificazione accelerata di fratture di ogni tipo.
Riduce, inoltre, i tempi di recupero da lesioni e rotture muscolari varie.

Procedura

L'ozono, essendo un gas tossico, non può essere somministrato al paziente tramite inalazione, ma è necessario ricorrere a differenti metodiche:
inezioni da effettuare nell'area del corpo che deve essere trattata,
insufflazioni per via anale, ovvero tramite immissione rettale di ossigeno-ozono,
applicazioni topiche sulle zone interessate,
autoemotrasfusione: questa tecnica prevede il prelievo di una certa quantità di sangue del paziente per via endovenosa e la sua reintroduzione nel corpo dopo
essere stato opportunatamente riossigenato.
Oggigiorno l'efficacia dell'ozonoterapia è stata riconosciuta ufficialmente dalla comunità scientifica. Questa pratica medica, infatti, ha integrato diverse terapie convenzionali nel trattamento di numerosi disturbi.
E' stato dimostrato d'altra parte, che l'ozonoterapia non fa male e che dunque è possibile sottoporvisi senza correre rischi di sorta.

Durata dei trattamenti

La durata del trattamento con ozono medicale è variabile, ma in linea di massima esso dura una decina di minuti per un ciclo di 12 sedute.
Le ernie dorsali, lombari o cervicali comprimono le radici dei nervi nelle vertebre. Possono causare dolori più o meno forti e, nei casi più gravi, possono essere invalidanti e costringere il paziente a letto per molto tempo. E' possibile determinare la guarigione con infiltrazioni di miscela gassosa di ossigeno e ozono. L'ozono agisce infatti sui recettori nervosi rompendo i doppi legami di zolfo presenti nel disco fuoriuscito, che si avvia così ad un naturale e completo disseccamento. L'ernia diventa sempre più piccola e la compressione si riduce progressivamente.

A sinistra il dott. Alberto Serra, a destra il dott. Gabriele Ioli

FISIO FLEMING

FisioFleming
Studio di Fisioterapia
Via Bevagna 41, 00191 Roma
Telefono: 06 8786 0656 - 335.6576940
amministrazione@fisiofleming.it
www.fisiofleming.it

creditosportivo.it

ICS ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

FACILE, VELOCE, CONVENIENTE, FLESSIBILE

PER FINANZIARE LA RISTRUTTURAZIONE E RIQUALIFICAZIONE
DEL TUO IMPIANTO SPORTIVO O PER L'ACQUISTO DI ATTREZZATURE
SCEGLI IL NOSTRO LIGHT 2.0

WE DO IT

LA NOSTRA SFIDA E' LO SPORT

PIU' SEMPLICE DI COSI'...

#weareics

si ringrazia Circolo Canottieri Aniene

PADEL CLUB

follow your passion

Luglio/Agosto 2017 - foto Luca d'Ambrosio

Tutti al MARE

E' tempo di vacanze, mare e spiaggia ma l'Eschilo Gentilini - Vice Campione d'Italia - ha una sede anche a Ostia dove continuare ad allenarsi per inseguire il sogno di vincere il titolo.

A cura di Paolo Cecinelli

LA VIBORITA

Ci fermiamo per un mese. Il bilancio di questi primi quattro numeri all'interno di SportClub ci stimola a continuare e cercare di migliorare. Ringrazio l'Editore Luigi Capasso che ha creduto in questo progetto. Non sapeva nulla di Padel ora discutiamo senza limitazione di argomenti. Una rivista su carta stampata non è facile da tenere in piedi perchè bisogna riuscire a proporsi in maniera differente dall'informazione che gira su Internet ma le difficoltà sono stimolanti e sono ampiamente ripagate dalla soddisfazione di vederla sfogliare nei circoli per un mese intero. Vogliamo diventi la rivista di tutto il mondo del Padel. Le foto che pubblichiamo in questa pagina sono una piccola testimonianza del gradimento e della simpatia che abbiamo riscontrato. Grazie .

E' il mese più importante per il "Padelmercato" in funzione della prossima Serie A. Ho sentito che ci saranno grandi novità ma consentitemi di anticiparne una perché il circolo dell'Area sta perfezionando un importante progetto.

Ho visto padre e figlio vincere insieme la loro prima partita in Serie B. Padel Zone, Centocelle. Fabrizio e Alessandro Bartolozzi. In campo hanno discusso fra loro come succede quotidianamente in ogni famiglia ma poi hanno pensato solo al match. Sono anche questi i valori del Padel.

Trasferta in pullman per 40 appassionati che hanno seguito a Riccione la squadra del circolo Juvenia alle finali dell'Msp. Complimenti ad Alessandro e Stefano Pupillo che hanno coinvolto questo gruppo di amici intorno al team. Gioca – ma non entra in campo - anche chi sostiene la squadra. Dalla panchina, dalla tribuna. Non fa nulla. Queste sono le vittorie che ci piacciono.

Paolo Cecinelli

SIXX elettrodomestici
CONVIENE PUNTO E BASTA!
BARBANERA

Prezzi da grossista

CONSEGNE IN GIORNATA
PERSONALE QUALIFICATO
ASSISTENZA TECNICA

I MIGLIORI PREZZI SEMPRE OGNI GIORNO A ROMA

"E pensare che li ho chiamati stamattina e ho già l'aria condizionata in casa..."

LE MIGLIORI OFFERTE SUI CONDIZIONATORI
MITSUBISHI
SAMSUNG
DAIKIN

- RIPARAZIONE GRANDI ELETTRODOMESTICI
- CONDIZIONAMENTO VENDITA E INSTALLAZIONE CERTIFICATA
- AUDIO E VIDEO DELLE MIGLIORI MARCHE

VIA CASSIA, 923 - ROMA
TEL. 06.30.36.21.41

MAIL
sixxbarbanera@gmail.com

FACEBOOK
Sixx Barbanera Elettrodomestici

ORARIO CONTINUATO
9:00 - 19:30

Hotpoint Ariston · BOSCH · Indesit · Electrolux · Candy · AEG · San Giorgio · Hisense · LG · SAMSUNG · SONY · SHARP · GLEM GAS

Manuel Rocafort

FURIA ED ELEGANZA

In campo è scatenato. E' stato anche numero 1 in Italia ma ora pensa sempre di più alla Spagna per entrare a far parte del World Padel Tour. Un progetto che non è più un sogno. Vive piacevolmente tra Marbella e Roma dove ha tanti amici.

Il bambino prodigio è cresciuto. Ora ha 20 anni. E' maturo ma non ha perso vivacità, anzi. Quando gli chiedo il suo nome completo (non so perché ma ho sempre pensato che tutti gli spagnoli abbiano almeno due o tre nomi) mi risponde: "Due o tre nomi? No! – e si mette a ridere - io ne ho uno solo. A Padel mi chiamano Rocafort. Il mio nome però è Manuel ma preferisco "Manu", è più corto". Risatina con alzata di spalla come per dire che è anche più veloce da dire.

Manu è nato a Marbella ma ha un legame fortissimo con Roma per colpa (merito) di un gruppo di amici dell'Orange. Non ama fare lunghi discorsi ma è una persona piacevole che usa le parole con gli stessi tempi di quando gioca a Padel. Si diverte. Vederlo muoversi in campo è uno spettacolo. E' lui che comanda il gioco, anche quello degli avversari. I movimenti sono fluidi e naturali ma poi all'improvviso cambia ritmo e ti lascia di ghiaccio con un rovescio profondo che è peggio di una frustata. Ride e scherza, sul campo dagli amici accetta anche qualche provocazione ma non gli chiedete di far vincere qualcuno. Manu è una persona educata, è molto generoso, è gentile ma sul campo non regala niente, neanche se gli fate pietà. E' più forte di lui. Vuole vincere sempre.

"Sono cresciuto giocando a Padel, avevo 7 anni quando per la prima volta ho preso la racchetta in mano. Sono passati parecchi anni ma – essendo giovane –mi manca ancora tanto! Stavo vedendo una partita di mio zio, che è stato professionista n.25 del mondo, e rimasi colpito dalla spettacolarità del gioco. Anch'io volevo giocare."

E cosa gli hai detto?

"Zio!! devi allenarmi! A Tennis ero bravino ma non ho mai fatto gli stessi risultati che ho fatto nel Padel e così mi sono ritrovato coinvolto dalla testa ai piedi. Vinci un torneo e poi un altro, trasferte e viaggi e tanta soddisfazione. Non smetti mai. Il Padel è passione smisurata, quando entri in campo dai tutto te stesso. Non ci sono mezze misure. Non si può spiegare a parole. A tennis giocavo per la mia famiglia, a Padel invece per me stesso. Quando avevo 14 anni sono stato in Argentina con la selezione spagnola e sono stato numero 2 al mondo".

Come hai fatto a decidere a soli 7 anni di lasciare il tennis per il Padel

"Viene naturale. Non ho avuto nessun dubbio, ho seguito l'emozione. Quando ero bambino mi incazzavo sempre con qualcuno e al mio compagno dicevo "Voglio vincere, eh?". Se perdevo una partita mi ammazzavo contro il vetro. Lo spirito competitivo è vita ed è il principio fondamentale di ogni sport. Devi avere sempre voglia di migliorare, di allenarti. E' una sfida continua. Quando diventi numero 5 della classifica pensi subito a diventare numero 4. Poi 3 e poi 2. E' in quel momento che fai la differenza e puoi diventare migliore. Soffrire e giocare."

Il primo risultato importante?

"Semifinale del campionato di Andalusia, avevo 8 anni e poi un anno dopo ho vinto il titolo."

Quante volte"

"Credo sei o sette. Poi sono diventato Campione dell'Andalusia e a 16 anni campione del Mondo."

Raccontami come e perché hai scelto Roma

"Due anni fa non sapevo se tornare in Spagna e iniziare il percorso da giocatore per entrare nel World Padel Tour oppure rimanere in Italia e fare esperienza. Ora mi piace stare qui e iniziare a giocare nel World Padel Tour. Ci provo."

E' un nuovo Manu?

"Si, ho passato un periodo in cui non avevo più la stessa voglia di un tempo. Forse ero stanco. Credo di aver giocato mille tornei. Ogni fine settimana, ad un certo punto devi riuscire a fermarti per ripartire."

Queste decisioni importanti con chi le hai prese?

"Da solo. E' una questione mia personale. Marbella è un posto meraviglioso, ho tanti amici. Qui a Roma invece posso concentrarmi di più sul lavoro specifico che devo fare anche se il livello tecnico del Padel è ancora basso per il World Padel Tour. Quando arrivi nel WPT e non sei abituato al loro ritmo fatichi moltissimo. Lì devi giocare come una bestia, non puoi sbagliare una palla. E' una questione di testa soprattutto non di livello tecnico."

Spiegati meglio

"in Spagna sono molto più famelici. Io sono considerato un buon giocatore ma devo ancora lavorare tanto. Chi fa tornei non fa lezioni e si dedica completamente alla sua preparazione. E' come essere in ritiro continuo. Sveglia alle 8.00, colazione e due ore in campo. Alle 12,00 altro allenamento. Anche tre-quattro sessioni al giorno di due ore ciascuna. Anche quando fai il cesto sono due ore. Quando devono fare una partita trovano sempre giocatori di livello."

Sei stato numero 1 in Italia..

"Si ma la classifica è un'illusione. Cambia spesso e soprattutto non si può vincere sempre. Quello che conta è migliorarsi e non accontentarsi mai". Fai parte di un gruppo di amici straordinario. Andate anche al cinema insieme.

"E' vero, Luigi Carraro è un riferimento importantissimo per me. All'Orange mi sento a casa. Prima e dopo le partite stiamo insieme nel club che ha degli spazi perfetti per le esigenze di una vera squadra. Rimaniamo spesso a cena insieme. Sono questi i momenti più belli."

Sei uno giocatore dei giocatori più forti ma non ti tiri indietro se qualcuno ti chiede di fare due palle. Ti ho visto in un'occasione giocare in jeans e camicia e ritrovarti tutto sudato…

"Questo è il bello del mondo del Padel. Gli amici, qui sto benissimo".

Ma con tuo fratello giocavi a casa quando eravate piccoli?

"Si, sempre. In ogni momento. A casa abbiamo rotto parecchi vetri. Prendevamo una sedia e facevamo finta fosse la rete poi ci scatenavamo. Il terrazzo era quasi un campo perfetto, avevamo anche i muri come sponde. Non la smettevamo mai. Nostra madre ci inseguiva gridando di fare attenzione" .

Manu come si trova il compagno perfetto, ma soprattutto esiste?

"Deve succedere naturalmente. Provi a giocare un torneo e se ti trovi bene e poi continui. Ci vuole pazienza. Il mio consiglio è di non cambiare troppo spesso altrimenti perdi il tuo gioco".

Qualè il tuo colpo preferito? Il volto di Manu s' illumina…

"L'uscita di parete! Mi piace da morire. Quando la palla rimbalza sulla parete cerco di tranquillizzarmi e poi la colpisco violentemente."

Da dove viene tanta eleganza nei movimenti? Facevi danza? Tua mamma ? Manu scoppia a ridere …

"A mia mamma voglio tanto bene ma a Padel non sa giocare … penso sia una questione di sangue. Mi ha insegnato tutto mio zio."

Foto Luca d'Ambrosio

OFFICINE DEL PADEL

Dietro questo roboante nome ci sono tre amici e la loro partita più importante. Far crescere i talenti di casa nostra imparando i segreti dagli argentini e spagnoli. La squadra dell'Eschilo Gentilini, vice-campioned'italia, è l'immagine di questo gruppo fatto di passione e talento.

Non stanno mai fermi. In campo con la racchetta in mano ma anche quando non giocano. Tutti i giorni. Più di una passione, un lavoro. Piacevole, molto piacevole. Gianluca Pennino, Giulio Petrucci e Roberto De Persio sono giocatori, manager, tecnici, finanziatori e imprenditori del Padel. Loro muovono le idee. Sempre una in più, guardando lontano e spaziando dalla composizione della squadra di Serie A, alla gestione delle società che hanno creato nel mondo del Padel, ai corsi di aggiornamento tecnici, alla comunicazione. Uno spettacolo. Hanno creato una vera multinazionale per questo sport ma sognano ancora come principianti e disegnano progetti di espansione. Energia pura ma soprattutto tre persone che credono nello sviluppo di questo nostro fenomeno.

Come avete iniziato?

Giulio Petrucci: "Il progetto è nato circa due anni fa, nell'estate del 2015 quando abbiamo organizzato le prime Clinic con Adrian Caviglia. Lo facevamo venire a Roma per allenare e spiegare il vero Padel a un gruppo di giocatori italiani di livello alto. Volevamo creare un progetto nuovo di Padel per capire come si gioca in Spagna e Argentina".

Il nome Officine del Padel è affascinante come vi è venuto in mente?

Roberto De Persio: "Si, dà l'idea che stiamo lavorando. Vogliamo far

diventare il Padel una vera e propria disciplina sportiva proprio perché non rimanga solo un gioco. C'è bisogno di un bel salto di qualità, a tutti i livelli. Il nostro intento è quello di formare e di far capire l'importanza di questo passaggio. Intendiamo formare prima di tutto gestori poi allenatori ed infine atleti che possano brillare nelle competizioni internazionali. Tutto questo grazie ad un metodo che abbiamo messo a punto e con il quale certificheremo i circoli e le scuole."
Avete nel vostro organico uno dei top allenatori del mondo...
Gianluca Pennino: "Avere German Tamame, Chico Gomes e Andres Britos nella nostra squadra di specialisti è un orgoglio. Con loro stiamo affrontando il tema della crescita tecnica in Italia. Riccardo Romagnoli è il nostro esempio. Per la prima volta un'azienda italiana ha sponsorizzato giocatori del World Padel Tour. Un segnale."
Quando si parla di metodo a cosa si riferisce?
Roberto De Persio: "Abbiamo ritenuto che il corretto approccio fosse quello di organizzare un centro di Padel in modo quasi scientifico. Primo di tutto ci poniamo come consulenti per eventuali start-up, poi mutiamo nella figura di tutor nella fase di avviamento per poi diventare dei partner strategici nella gestione, elemento che vede coinvolte svariate materie. Dal marketing alla giurisprudenza per finire nelle vere e proprie attività didattiche e sportive. Tutto questo avviene seguendo delle linee guida precise che tendono a semplificare la gestione ed aumentare i profitti in tempo inferiori alla media senza tralasciare la soddisfazione dei propri clienti."

Giulio Petrucci: "Quando abbiamo montato i campi agli Internazionali di Tennis il progetto è un po' cambiato. Abbiamo moltiplicato i contatti e ci siamo dedicati anche alla vendita di prodotti e materiali attraverso il nostro marchio "PadelNuestro" di cui abbiamo l'esclusiva in Italia e Svizzera".
Giulio Petrucci: "A fine 2016 abbiamo fatto la fusione con P-Padel il gruppo di Andrea Zambrini, Luigi Cutolo e Roberto Mainiero da qui è nato un progetto nuovo molto importante di gestione circoli ed ora abbiamo l'Eschilo a CasalPalocco dove ci lavora Alessia La Monaca, il The Fox a Via Baldo degli Ubaldi dove ci lavora Lorenzo Rossi e la Casetta a Ostia."
La domanda più frequente che si pongono i giocatori a tutti i livelli è se e quando esploderà il Padel.
Giulio Petrucci: "credo che il movimento stia crescendo bene ma ha bisogno di un maggiore indirizzo tecnico. Non mi sembra che stiamo imparando molto dagli argentini e spagnoli. Bisogna far circolare i personaggi che possono trasmettere la cultura del Padel. Per esempio Marcelo Capitani è una risorsa importantissima."
Giulio quando fai le previa del World Padel Tour?
"Il prossimo anno, sto uscendo ancora da un brutto infortunio. Ci vuole tempo".

Maniaci DEL PADEL

La storia della passione senza confini di un gruppo di amici. Viaggi, trasferte, cene, feste, musica e barbecue tutti insieme e naturalmente… partite e tornei. La forza del Padel.

Si chiamano Maniaci perché per una partita farebbero di tutto. Nessuno lo confessa ma è risaputo che da quando giocano a Padel hanno cominciato a dire qualche bugia spostando appuntamenti , cambiando turni di lavoro e scaricando altre incombenze familiari come se nulla fosse. Sono esigenti, esclusivi, casinari ma simpatici e non si fanno troppi problemi del proprio livello tecnico. La cosa importante è stare insieme. Loro sono il vero Social Padel. Il gruppo dei Maniaci è nato nell'agosto del 2014 quando – ci tengono a sottolineare – a giocare erano in pochissimi. Le regine ispiratrici del gruppo sono Francesca "Chicca" Brugnoli e Mariella Sigillò che non appena conosciuto il gioco fecero una chat per reclutare possibili giocatori.
"Soprattutto della nostra età –sottolinea sorridendo Chicca – il primo Torneo che abbiamo fatto eravamo solo in 20, tutti vestiti di bianco. Da lì è iniziato tutto. Ora siamo una cinquantina. Tutta gente seleziona".
Chicca: "Abbiamo organizzato tre viaggi all'estero. A Barcellona nel 2015, poi Valencia e Cascais. Tutti in concomitanza alle tappe del World Padel Tour o dei Mondiali. La prima volta eravamo un gruppo di 32 persone! Sembravamo una scolaresca. Tutti perfetti con la divisa, tutti entusiasti e tutti con idee bellicose ma non riuscimmo a vincere neanche un set. Al Real Polo Club di Barcellona ci aspettava un cordialissimo gruppo di una trentina di spagnoli di tutte le età che successivamente a pranzo ci confidarono di giocare da almeno 15 anni."
Mariella: "Abbiamo affrontato gente anche di 70 anni ma non potete immaginare come giocavano. Dopo il primo set ci invitarono a mischiarci. Nessuno di loro si lamentò dei nostri errori da principianti."
Definite il vostro livello tecnico. Chicca e Mariella si guardano e poi dicono convinte…
Chicca: "Beh, medio-buono. Non ci sono i top player ma neanche quelli scarsi".
Chicca: "La nostra casa è il Padellino. E' nato tutto qui ma per un mio errore. Tre anni fa mi avevano dato il nome di un circolo dove iniziare a giocare ma ho sbagliato indirizzo.. Sono entrata qui, ho conosciuto Paco e non l'ho più lasciato."
Cos'è il Padel per voi?
Chicca: "Due anni fa era la nostra vita poi ci siamo calmate (voi ci credete?)."
Mariella: "E' un modo per stare insieme. Conosci un sacco di gente. Anche organizzare una partita è aggregante. Nessuno ti chiede nulla, nessuno conta le eventuali assenze".

Chicca: "Le partite si organizzano in chat. Credo di averne 14 ma sono tutte silenziose altrimenti mio marito mi lascia. Prima di entrare a casa scremo i messaggi per dieci minuti e poi salgo. Ne vale la nostra serenità perché il Padel ti può prendere anche male."
Sinceramente quante ore siete rimaste al massimo sul campo in un giorno?
Mariella: "Massimo per due partite, di più non ce la faccio".
Chicca: "Io 3 partite. La mattina, a pranzo e la sera. Poi però non ho camminato per tre giorni perché mi faceva male tutto!".
Si Chicca, ma una volta tu non sei uscita dal campo per un giorno intero….
Chicca: "E' vero. Ho iniziato alle 10,00 ed ho finito alle 19,00. Togliendo i momenti di pausa, l'aperitivo, il pranzo etc sono stata 6-7 ore effettive in campo".

WORLD PADEL TOUR

Dopo metà stagione l'argentino Fernando Belasteguin e il brasiliano Pablo Lima sono in testa alla classifica mondiale. Accorciano le distanze lo spagnolo Pachito Navarro e l'argentino Sanyo Gutierrez.

Belasteguin

Lima

Navarro

Gutierrez

Alayeto

In collaborazione con PadelStore

TEST RACCHETTE

Foto: Luca d'Ambrosio

Fabrizio Anticoli e Francesco Leone, i maestri dell'Area Padel Club hanno provato per voi quattro racchette leader del mercato.

SIUX PEGASUS

VARLION LETHAL WEAPON SOFT

SIUX PEGASUS
Racchetta per giocatori esperti.
Spinta ma anche controllo.
Bilanciata al centro.
Non perdona molto quando non si centra la palla.
Consigliata per giocatori d'attacco

VARLION
Ottima per un livello basico (principiante/medio).
Poca spinta, molto controllo.
Ti permette di non sbagliare anche non prendendo la palla perfettamente al centro.
Pastosa

VIBORA BELCHER

WINGPADEL AIR PADEL

VIBORA BELCHER
Livello medio alto
Spinta media. Molto controllo
Bilanciata in centro
Facile da manovrare
Impone però di colpire la palla sempre in centro.

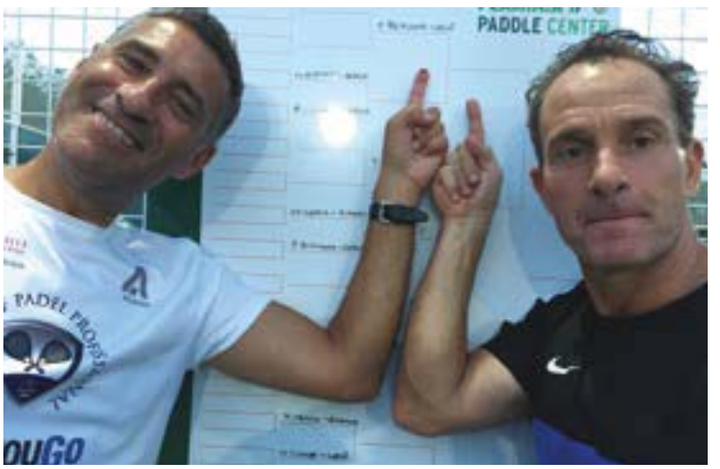
WINGPADEL AIR COMBAT
Livello medio/alto
Molto controllo.
Facile e veloce da spostare
Media spinta
Non perdona tanto se esci dallo “sweet spot”.

PADEL STORE
ROMA - FLAMINIA

Rubrica in collaborazione con PadelStore Via Flaminia 855 Roma tel 06/92949788”. Info@padelstore.it

PADEL & BARBECUE

Un torneo serale con inizio alle 18,00 e finale alle 23,00. 24 amici divisi per sorteggio (senza polemiche) nei gironi di qualificazione e tabellone finale ad eliminazione diretta dopo una pausa per la cena a base di carne. Alla ripresa delle partite lo stato di forma non era dei migliori ma il clima era perfetto per fare squadra. E' la forza del Padel che aggrega e unisce. Abbiamo ricevuto queste foto dal Flaminia Padel ma siamo pronti a pubblicarne altre – da altri circoli – per raccontare attraverso le foto i vostri momenti sociali.



DABLIU OPEN

Saverio Palmieri e Enrico Sellan hanno vinto l'Open del Dabliu battendo in finale per ritiro Rossi- Caruso con il risultato di 6-2, 1-2. Un infortunio al ginocchio non ha consentito a Lollo Rossi di poter continuare a giocare. A lui i migliori auguri di tutto il Padel Italiano per una pronta guarigione.

PADEL PROFESSIONAL YOU GO

Alessandro Bernabei

Simone Sambrini e Alessio Lucchetti (a sinistra) in semifinale hanno battuto Marco Caporilli e Alessandro Pupillo

Simone Sambrini e Alessio Lucchetta hanno vinto la seconda tappa del circuito Padel Professional – You battendo in finale in due set l'avvocato Cristiano Tofani e David Verde. E' il primo risultato importante per la giovane coppia romana impegnata da pochi mesi nel mondo del Padel. Sono stati entrambi seconda categoria nel tennis, insegnano ma il Padel li ha letteralmente conquistati. Sambrini e Lucchetta giocano in coppia da quando sono bambini e speriamo non vengano contagiati da quella che è diventata una vera e propria malattia (o medicina) di molti giocatori in cerca del partner perfetto.Tra le donne invece vittoria della coppia formata dalla giornalista del TG5 Francesca Cantini e Susanna Cordone che hanno sconfitto in finale la coppia Serena Zeppa e Federica Ceccarini. Marco Caporilli è stato premiato per i notevoli progressi dimostrati.

Zeus Energy Management
Club Facilities

z.e.m.

Per molti Centri sportivi rilanciare il proprio business dipende dall'efficienza delle proprie strutture. Il programma Energy Management di Zeus consente la gestione energetica degli impianti e l'incremento delle loro performance, senza nuovi investimenti. L'efficienza ritrovata è risparmio immediato per i Club.

Come ottenere il programma di risparmio:

Raccolta dati

Analisi consumo

Elaborazione dati

Z2Start

www.zeusenergygroup.net
info@zeusenergygroup.net • tel. 06/81153986

MSP

STAGIONE RECORD PER IL PADEL AMATORIALE

Chiuso il 3° Circuito Amatoriale con i voli TAP Portugal in regalo per i vincitori del Master Maschile e Femminile

Si è tenuto al Circolo Flaminia Paddle Center nel weekend 10/11 giugno il "Master Finale" del 3° Circuito Amatoriale Padel MSP, con l'ultimo appuntamento dedicato ai migliori giocatori del ranking MSP suddivisi nelle diverse Categorie di gioco (Maschile, Femminile e Misto).

E' stata un'altra edizione da record: in tre anni i numeri dei giocatori amatoriali si sono moltiplicati passando da 300 a 2.500 giocatori partecipanti nelle varie attività sportive organizzate dal Settore Padel MSP. L'edizione 2016/17 del Circuito Amatoriale ha visto lo svolgimento delle 12 tappe in 15 diversi Circoli distribuiti su tutta Roma: 3C, Pro Roma, Flower Padel, Flaminio Sporting Club, Aurelia Padel, Cinecittà Bettini, Eur Paddle Club, Forum, Villa Aurelia, Green Padel, Padel Hub, 3T Padel Club, Savio Padel, Flaminia Paddle Center e Juvenia.

Il Circuito Amatoriale è diventato un appuntamento fisso del Padel Amatoriale targato MSP che grazie alla professionalità nell'organizzazione e al supporto di molti partner tecnici che sposano il progetto coinvolgono un elevato numero di giocatori che hanno il piacere di passare un weekend in compagnia all'insegna del padel e del sano divertimento. Una comunità di giocatori auto-rigenerante, tanto che MSP Italia ha sposato fin dall'inizio la filosofia di costruire la base amatoriale dei giocatori per passarli successivamente, in base a una Convenzione con la FIT, ai Tornei Federali.

Passando alla cronaca, i Vincitori delle Categorie Maschile (Gabriele Ognibene e Marco Ludovici) e Femminile (Donatella Brunetti e Alessandra Ferrari) hanno vinto dei fantastici voli per Lisbona grazie alla partnership con la compagnia aerea "TAP Portugal"; nel corso della premiazione inoltre sono stati assegnati tanti premi "fedeltà" ai giocatori di questa stagione. A riguardo, una citazione in particolare la merita Marco Ludovici che oltre a vincere il volo per Lisbona è stato premiato dall'organizzazione come "Premio Gentleman": Marco, ex vice-campione del mondo di beach tennis, infatti è sempre stato un esempio di correttezza, fair play e sportività in campo e fuori dal campo e questi valori sono quelli che il Settore Padel MSP ha cercato di promuovere fin dall'inizio della sua attività.

La ciliegina sulla torta della stagione amatoriale MSP è stata la Finale Nazionale della Coppa dei Club (sei squadre partecipanti da Lazio, Toscana, Abruzzo, Sardegna ed Emilia Romagna) dove TAP Portugal è stato il main sponsor con 10 voli per Lisbona alla squadra del club vincente ed uno special party per festeggiare la tappa conclusiva nel suggestivo locale romagnolo Villa delle Rose.

"Dopo una stagione iniziata a Settembre 2016 di tornei amatoriali a Roma, clinic gratuite promozionali in giro per l'Italia, formazione per istruttori di padel di primo livello e clinic presso maestri conclamati in Spagna, il lavoro del settore Padel MSP Italia ha trovato il suo apice nella finale Nazionale Amatoriale per Club 2017 TAP Portugal. Una festa e un regalo per tutti i giocatori Amatori e per lo sport in una splendida cornice come la città di Riccione", il commento del Responsabile Nazionale Padel MSP Italia Daniele Scopece.

Viaggio in uno dei musei storici più affascinanti e visitati in Italia, dove si respira decisamente un pezzo importante di storia italiana.

di Marco Oddino - Foto archivio storico Fondazione Piaggio

MUSEO PIAGGIO L' ITALIA S' E' VESPA!

Dalla sua apertura, nel 2000, il Museo Piaggio ha avuto più di 510.000 visitatori, con un continuo aumento fino ad arrivare ad un record annuale di oltre 56.000 visitatori nel 2016 che la inserisce fra i 5 musei d'impresa più visitati in Italia.
La Fondazione Piaggio nasce nel 1994.
E' una Onlus a partecipazione mista pubblica e privata (Piaggio & C. S.p.A. e Comune di Pontedera) che ha lo scopo primario di sviluppare e gestire il Museo e l'Archivio Storico Piaggio e di promuovere le sinergie tra impresa, cultura e Territorio.
La Fondazione, all'interno dei suggestivi spazi del Museo Piaggio, è un luogo di promozione culturale estremamente vivo e dinamico dove convivono mostre d'arte, convegni, incontri ed eventi culturali, spettacoli musicali, di danza, di moda.

Ma scopriamo qualcosa di più dalle parole del suo Presidente Riccardo Costagliola.

Quando nasce il museo?
Il Museo Piaggio nasce nel 2000 nei 3.000 metri quadrati dell'ex officina attrezzeria, uno dei corpi di fabbrica più antichi e affascinanti del complesso industriale di Pontedera, dove l'azienda insediò la propria produzione a partire dai primi anni Venti del '900.
Che obiettivi vi siete prefissati?
Il Museo è nato per conservare e valorizzare la memoria storica dell'impresa. Si pone l'obiettivo di ricostruire le vicende di Piaggio e del suo Territorio e di ripercorrere un lungo periodo di storia italiana, fatto di trasformazioni economiche, di costume e di sviluppo industriale, narrato attraverso l'esposizione dei prodotti più famosi e rappresentativi dell'azienda e attraverso i documenti e le immagini del suo ricchissimo Archivio Storico.
Le sue sale accolgono le collezioni Vespa (dai primi prototipi alle Vespa di serie attualmente in commercio) e Gilera (dalla moto VT 317 del 1909 alla RC600 Parigi-Dakar del 1991), accanto ai più significativi prodotti di Piaggio (i motori aeronautici degli anni Trenta, un esemplare di motrice ferroviaria MC2 de 54 del 1936, l'aereo P148 del 1951, l'Ape, il Pentarò, il Ciao e gli altri ciclomotori Piaggio).
Quali sono le "attrazioni" piu' visitate?
Ciò che maggiormente attira al Museo appassionati di tutto il mondo è tuttavia la Collezione Vespa, unica nel suo genere. Solo a Pontedera, infatti, è possibile trovare i preziosi prototipi degli anni '40: l'MP5, conosciuto con il soprannome di "Paperino", primo esercizio di Piaggio sul tema scooter, prodotto in pochissimi introvabili esemplari tra il 1944 e 1946; e l'MP6, il celeberrimo prototipo di Vespa uscito dalla matita di Cor-

DUE PONTI SPORTING CLUB

100% benessere

18 **CAMPI DA TENNIS** illuminati

2 **CAMPI DA PADDLE**

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

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

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

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

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

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

DUE PONTI SPORTING CLUB
Via dei Due Ponti
T 06.333.93.60

dueponti.eu

radino d'Ascanio nell'autunno 1945.
Tra i veicoli di serie si possono ammirare i "classici" della sconfinata produzione Vespa (più di centoquaranta versioni) tra cui si distinguono la prima serie 98cc dell'aprile 1946; la Vespa 125 del 1951, modello utilizzato da Audrey Hepburn e Gregory Peck sul set di Vacanze Romane; la Vespa "U" (utilitaria) del 1953, costruita in soli 7.000 esemplari, oggi tra i pezzi più ricercati dai collezionisti di tutto il mondo; la prima Vespa granturismo, la Vespa GS 150 del 1955; la Vespa 50 del 1963 (per tutti gli italiani "il Vespino"), che segnò una pietra miliare nella storia dello scooter più famoso del mondo (e fu seguita, nel 1969, dal grande successo della 50 Special); la 90 Super Sprint del 1965, veicolo-mito per i giovani sportivi; la 125 Primavera del 1967, vero e proprio oggetto di culto per i giovani dell'epoca. Gli anni '70 sono egregiamente rappresentati dalla Vespa 125 Primavera ET3 e dalla Vespa 200 Rally, che in quegli anni proponevano una soluzione tecnica innovativa come l'accensione elettronica, e dalla Vespa P125X del 1977, "replicata" da una sua versione gigante, un modello fuori scala di 4 metri di altezza in vetroresina e vernice rossa.

Ci svela quali sono i pezzi piu' rari che esponete?

Trai pezzi più rari conservati al Museo Piaggio ci sono senz'altro alcuni esemplari di Vespa da record e da corsa: veicoli unici, tra i quali spiccano la Vespa Siluro (una 125 a cilindri contrapposti con la quale Mazzoncini conquistò il record mondiale sul chilometro lanciato nel 1951) e la Vespa Montlhéry (una 125 che nel 1950 conquistò 17 record del mondo in 10 ore sull'omonimo circuito francese), senza dimenticare la Vespa Sei Giorni numero 94 guidata dal famoso pilota Giuseppe Cau (modello con il quale la squadra corse Piaggio vinse nel 1951 ben 9 medaglie) e le Vespa 98 e 125 corsa e circuito.

Ci racconti qualche curiosità.

Una vera curiosità è la Vespa Alpha, veicolo fuoriserie realizzato per la produzione del film Dick Smart Agente 2007 del 1967, che nella finzione scenica poteva trasformarsi in elicottero e sottomarino. Un capitolo a parte meritano le due Vespa destinate a uso militare: la Vespa 150 T.A.P., destinata alla Armée Française e armata con un cannone anticarro senza rinculo da 75 mm e il prototipo di Vespa Militare 125 del 1964, progettata per il Ministero della Difesa italiano.

E qualche "chicca" da veri collezinisti?

La collezione del Museo è arricchita da quei prodotti che hanno accompagnato il successo dell'azienda nel settore della mobilità individuale dal 1946 in poi: l'Ape (di cui sono conservati alcuni esemplari, tra i quali spicca il Cassone del 1953, il Calessino del 1956, il Pentarò versione "antincendio" del 1962 e una bellissima versione "carretto siciliano" interamente dipinta a mano), i ciclomotori (dal prototipo del 1955 al Ciao del 1967), la Vespa 400 (una piccola automobile che Piaggio produsse dal 1957 al 1961 negli stabilimenti in Francia dell'ACMA) e il Moscone ("la Vespa del mare", motore fuoribordo del 1949).

Non solo piaggio...

Un'apposita area del Museo, infine, è dedicata alla Collezione Gilera, storica azienda produttrice di motociclette di Arcore, acquisita da Piaggio nel 1969.

Ed in ultimo, anche la fondazione strizza un occhio ai social...

La Fondazione Piaggio e il suo Museo hanno recentemente vinto il prestigioso Corporate Art Award, premio pensato per identificare, valorizzare e promuovere le eccellenze nelle collaborazioni tra il mondo del business e quello dell'arte a livello internazionale, per "Il Miglior coinvolgimento dei Social Media".

Isola d'Elba

AFFITTASI VILLINI

"Il Gabbiano" località Straccoligno n.29 - Capoliveri (LI)

Posizionati nel Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, località Straccoligno, a 3 Km da Capoliveri ed a 8 Km da Porto Azzurro.

I villini si trovano immersi nel verde ed a soli 200 mt. (80 mt. in linea d'aria) dal mare (Spiaggia di Calagrande: 2 bar/ristoranti, 3 stabilimenti attrezzati e spiaggia libera).
Tutti i villini sono forniti di frigo, forno, barbecue e docce anche all'aperto. All'esterno le terrazze affacciano sul mare ed hanno accesso ad un'ampia pineta annessa.
Il complesso è munito anche di parcheggio coperto.

Sono gradite , per ciascuna tipologia , famiglie con bimbi (max 3) ideali per un soggiorno semplice e salutare.

Per informazioni / prenotazioni email:
ilgabbiano.elba@gmail.com

Tipologia 1
2 camere da letto, bagno, cucina ed ampio salone. Terrazza esterna

Tipologia 2 (su due livelli)
2 camere da letto, 2 bagni, cucina e salone. Terrazze esterne

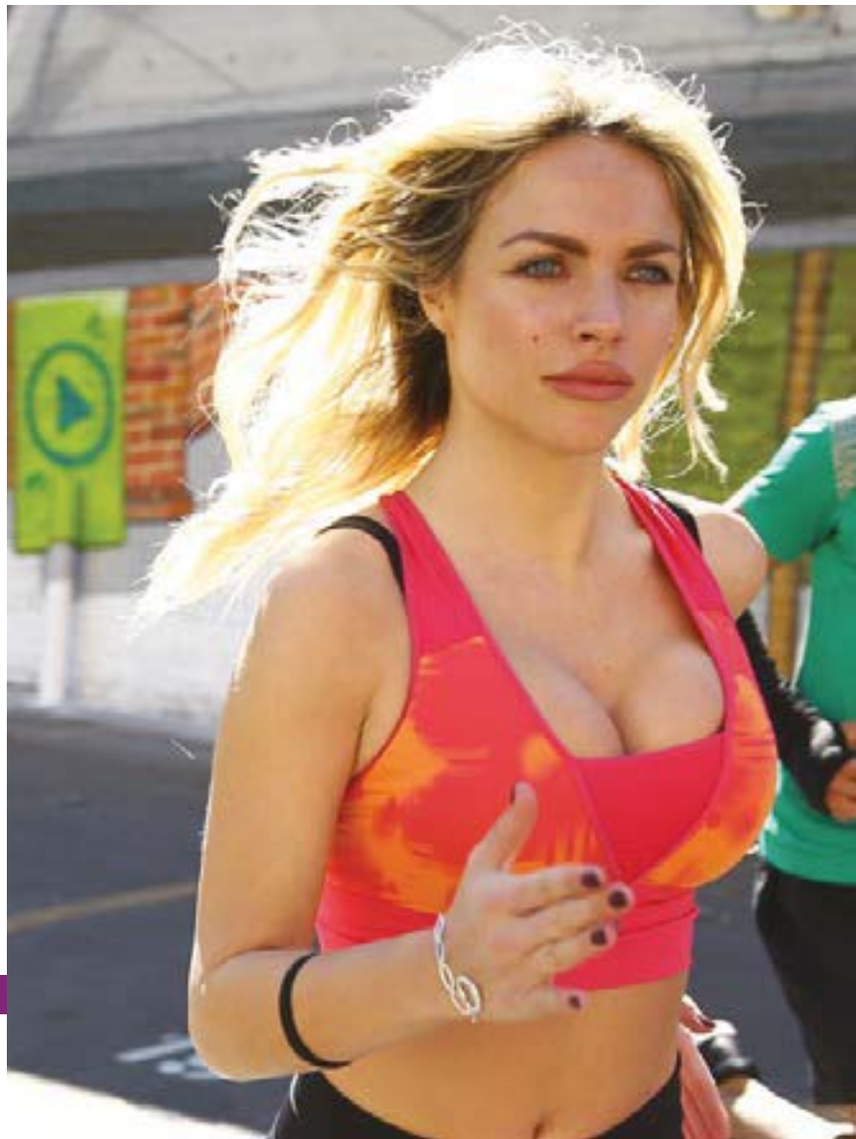
COSA POSSO FARE PER TOGLIERE IL GRASSO OSTIN

A cura di Fabio Inka

Quando si parla di "grasso ostinato" molte persone sono convinte che si tratti di grasso "vecchio" ma in realtà non è così. Infatti all'interno del nostro organismo avviene un continuo turnover cellulare in cui molte cellule muoiono e altre rinascono continuamente. La nostra scorta energetica è contenuta all'interno di cellule specializzate chiamate adipociti: cellule che hanno il compito di formare e immagazzinare trigliceridi, ovvero gli acidi grassi. Gli adipociti svolgono anche funzioni endocrine (per es. secrezione ormonale) regolando quindi il peso corporeo, riducendo il desiderio di cibo e aumentando la dispersione di energia
Dell'organismo. Il tessuto adiposo è composto a sua volta dagli adipociti che rappresentano l'unità funzionale del tessuto. Nell'essere vivente distinguiamo due tipi di tessuto adiposo: tessuto adiposo bianco e tessuto adiposo bruno. Durante la fase di dimagrimento gli adipociti non riducono di numero, ma riducono la loro dimensione.
L'errore che molti commettono, che influisce notevolmente a livello metabolico, è quello delle "diete fai da te, in cui nel breve periodo della dieta si perde peso, ma successivamente non avviene la fase di mantenimento e quindi si recupera peso dopo alcuni mesi dall'inizio della dieta (il noto "effetto yo-yo").
Per questo è importante un equilibrio tra una corretta strategia di allenamento e una alimentazione
equilibrata, che nel lungo termine può migliorare l'efficienza metabolica e mantenere costantemente i risultati ottenuti. Mangiare sano non significa mangiare poco.

DOVE SI ACCUMULA IL GRASSO OSTINATO?

Ci sono alcune zone corporee in cui la riduzione del grasso corporeo è molto più resistente al processo di dimagrimento rispetto ad altre zone. In linea generale l'accumulo del grasso ostinato per quanto riguarda gli uomini è generalmente rappresentato dal tessuto adiposo addominale (sottocutaneo + viscerale) e da quello
che si trova nella zona della bassa schiena; per la donna invece il grasso ostinato è rappresentato generalmente dall'accumulo nelle zone inferiori del corpo (area glutea e femorale).



IATO?

E' POSSIBILE RIDURLO?

La risposta è sì, e l'allenamento HIIT (High Intensity Interval Training) può essere considerato uno dei metodi più efficaci per supportare la perdita di grasso ostinato.

L'Interval Training ad Alta Intensità è un allenamento aerobico e anaerobico che si basa sull'alternanza tra lavoro ad alta e bassa intensità. Esistono molteplici combinazioni di HIIT che si ottengono modulando l'intensità, il tipo di esercizio, la durata delle fasi di lavoro e la durata del recupero.

Questo tipo di allenamento permette di aumentare la performance del soggetto e di produrre meno stress ossidativo contrastato da una produzione ormonale più efficiente.

I vantaggi maggiori riconosciuti derivanti dai protocolli HIIT riguardano sia il livello metabolico che ormonale (ormoni adrenergici). Da menzionare in questo senso l'aumento dell'irisina, l'ormone "bruciagrassi", di recente scoperta.

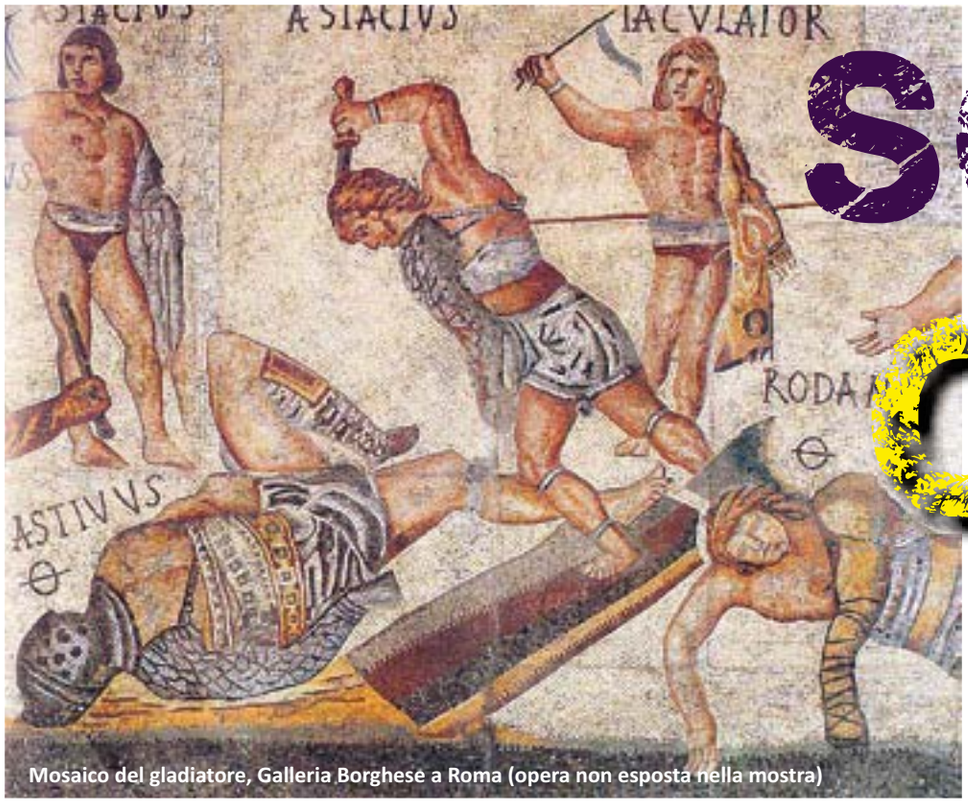
Diversi studi autorevoli, uno di questi condotto dal dottor Stephen H. Boutcher dell'University of New South Wales (Australia) in cui il protocollo di allenamento HIIT ha portato a una riduzione sostanziale dei livelli di grasso corporeo (sottocutaneo). Questo è dovuto a un aumento della risposta ormonale che ha permesso l'utilizzo dei grassi per produrre energia subito dopo l'allenamento. Altri studi condotti al riguardo sono stati fatti dal fisiologo Lyle Mcdonald, iin cui viene confermata la teoria di Boutcher, che dimostra come la fase HIIT accentui un'elevata risposta ormonale, in modo da ottenere un maggior rilascio di catecolamine con conseguente rilascio di acidi grassi che poi verranno utilizzati come fonte energetica.

GLADIATORI

Il cinema li rievoca come star dello sport, l'arte li mostra come modelli di forza, la storia li ricorda come idoli di folle. Ma chi erano veramente i gladiatori? Una mostra all'Ara Pacis rimette tutto in prospettiva, ispirandosi al più celebre di loro: Spartaco.

di Giuliano Giulianini

Statua della Venere che si slaccia un sandalo, Napoli, Museo Archeologico Nazionale



Mosaico del gladiatore, Galleria Borghese a Roma (opera non esposta nella mostra)

"Omnes homines aut liberi sunt aut servi"
Tutti gli uomini o sono liberi o sono schiavi. La "sentenza" è del giurista Gaio, vissuto nel secondo secolo dopo Cristo, nel periodo più fulgido dell'impero romano, quando nel suo immenso territorio vivevano tra i 6 e i 10 milioni di schiavi, il 10% della popolazione, percentuale che arrivava al 30% nelle grandi città. Gaio non pronunciò la frase con intento filosofico, il suo era un pronunciamento giuridico, la citazione

Lewis Hine, Bambini al lavoro in una fabbrica tessile, Macon, Georgia, 1909

TORI HIAVI CAMPIONI?

Catena, Madrid, Museo Arqueòlogico Nacional

intera infatti recita: "La maggiore differenza nel diritto delle persone è questa, che tutti gli uomini o sono liberi o sono schiavi." E i gladiatori erano schiavi.
Il museo dell'Ara Pacis ospita una mostra molto illuminante sulla questione. Il titolo "Spartaco, schiavi e padroni", può lasciare intendere che si tratti qui di gladiatori, "schiavi" di diritto, ma "padroni" del loro destino, in lotta verso un futuro di gloria e libertà, da conquistare spada alla mano, con la destrezza, il coraggio, il talento e la fatica. Non a caso si chiamavano "ludi" gladiatori: giochi, come quelli olimpici. Oggi probabilmente si chiamerebbero sport.
E i gladiatori erano forse quanto di più vicino a un atleta moderno avesse da offrire l'antichità romana: uomini (e donne, sebbene le gladiatrici furono molto rare) che curavano all'estremo il proprio fisico; vivevano di allenamenti massacranti ed eccessi dissoluti come certi "divi" dello sport moderno; gente che scendeva in campo tra le urla del pubblico, che lo deliziava o lo deludeva, che ispirava emulazione, identificazione, affezione e odio. Negli "Annali" Tacito, riferendo delle "tifoserie" che i gladiatori attiravano all'arena, scrive di episodi che potrebbero leggersi oggi nelle cronache dei quotidiani sportivi: "Sulle gradinate sono passati dagli insulti alle vie di fatto. Prima c'è stata una sassaiola e poi si sono accoltellati. I pompeiani hanno avuto la meglio. Molti nocerini sono tornati a casa mutilati di ferite in più parti del corpo."
"Uomo di forza e spirito eccezionali" disse Sallustio di Spartaco, Lenin lo definì un eroe e Montesquieu scrisse che la sua ribellione fu la più legittima delle guerre mai intraprese. Ma nel prendere a soggetto il più celebre dei gladiatori, il ribelle che sollevò contro Roma 70 mila schiavi di tutta l'Italia, i curatori della mostra Claudio Parisi Presicce e Orietta Rossini, non avevano intenzione di raccontarci gesta e aneddoti di combattimento, celebri carriere nell'arena e storie di riscatto sociale. I protagonisti della mostra non sono il manipolo di gladiatori fuggiti dalla scuola di Capua con Spartaco, né lui stesso; ma gli altri, i 70 mila che lo seguirono, e il resto dei 10 milioni: gli schiavi dell'impero, e i loro padroni. Il tema dell'esposizione, che si avvale di 250 reperti archeologici, quadri, video citazioni e pannelli testuali che raccontano tutta la storia, è la schiavitù tout court: l'efficiente e tragica economia di questo sistema che ci pare così assurdo ma, come vedremo, non è purtroppo una reliquia del passato.
Come Spartaco, la maggior parte degli schiavi era preda di guerra. L'eroico Scipione, dalle guerre puniche ne portò a Roma 300 mila; l'amato generale Mario, campione dei plebei contro i patrizi durante le guerre sociali, ridusse in schiavitù 150 mila tra cimbri e teutoni; Ottaviano, fautore della pax romana, nel 36 a.C. riportò ai loro padroni romani ben 30 mila uomini sfuggiti alla schiavitù e unitisi al rivale Pompeo; di Giulio Cesare, figura che la Storia ricorda con indulgenza e ammirazione, si racconta che schiavizzò addirittura un milione di persone nel corso delle sue campagne in Gallia.
Nelle teche, alle pareti e sui piedistalli della mostra: statue di attori e ritratti di prostitute (lavori da schiavi), mosaici di pescatori e contadini, gerle da minatori, immagini di aurighi, bassorilievi di germani uccisi in battaglia; e strumenti di coercizione come le catene, o i collari che identificavano gli uomini e le donne non liberi: "Tene me ne fugia", tienimi affinché non scappi, si legge ancora su questi pendenti, che ricordavano ai cittadini romani di restituire i servi ai loro legittimi padroni.
Le tabelle raccontano episodi terribili. Come la sequenza di "guerre servili" che Roma dovette affrontare tra il 135 e il 71 a.C., fino a quella di Spartaco che fu l'ultima. La prima portò addirittura a un regno di schiavi in Sicilia, ma fu represso nel sangue con migliaia di morti. La seconda finì quando mille ribelli furono catturati e destinati al circo di Roma, ma si suicidarono in massa prima di arrivare.
Episodi crudi, ma il vero colpo allo stomaco è la mostra nella mostra, le 10 fotografie che accompagnano la narrazione: selezionate dalla curatrice Alessandra Mauro ci ricordano che ancora oggi, XXI secoli dopo Spartaco, si stima che 21 milioni di esseri umani vivano in condizione di nuova schiavitù. Sono i soldati vietcong legati come animali portati al macello da soldati americani che li mostrano con la superbia del conquistatore nella foto di Philip J. Griffith; sono le bambine prostitute fotografate in Tailandia da Patrick Zachmann; sono i minatori di zolfo di Caltanissetta fotografati nella loro nudità da Fulvio Roiter; è l'africano con lo sguardo nel vuoto, ritratto in una squallida baracca nelle campagne di Qualiano, Napoli, dopo una giornata di "lavoro" nei campi.

Spartaco. Schiavi e padroni a Roma
Museo dell'Ara Pacis.
Lungotevere in Augusta, Roma
Fino al 17 settembre 2017
Info: www.arapacis.it,
www.museiincomuneroma.it

Per tipi... COOL!

ACCESSORI DA SPIAGGIA

di Marta Angelucci

1

LA BORSA/FRIGO/STEREO

Portarsi le casse e la borsa frigo in spiaggia è troppo impegnativo? Oltre ad avere un bel design, questa borsa risolve entrambi i problemi! Un frigo bar portatile che si collega al vostro smartphone, fornendovi tutta la musica e le bibite di cui avete bisogno!

BAR GONFIABILE

Aperitivo in piscina? Perché no? Questo cuscinetto gonfiabile e i suoi appositi fori, si prestano facilmente a contenere ciotoline con stuzzichini, bottiglie e bicchieri per brindare all'estate. Di varie forme e dimensioni, i bar gonfiabili vanno bene per ogni incontro, da un tête-à-tête a un happy hour con tanti amici.

2

3

FRISBEE AMPLIFICATORE

Un gioco per il tuo amico quattro zampe o da usare con gli amici, che funziona anche da amplificatore: questo frisbee si protende all'esterno, creando una forma conica dove poggiare il proprio smartphone, amplificando la musica.

4

BARBECUE PORTATILE
E' sempre il momento di un buon barbecue, e per essere sempre preparati alle voglie improvvise, un barbecue portatile da tenere sempre in macchina è indispensabile. Le due piccole griglie e il design che richiama la classica cassetta degli attrezzi, trasformerà una scampagnata in uno splendido pic nic!

Tan Safe
Anche voi sentite l'ansia pervadervi ogni volta che vi allontanate dalla sdraio e dai vostri effetti personali, magari per farvi un bagno o prendervi un gelato? Tan Safe è un trucchetto per allontanarvi più tranquilla: questa micro cassaforte travestita da comune tubetto di crema solare, è grande abbastanza da contenere cellulare, soldi e chiavi. Chi mai sospetterebbe di uno spray abbronzante?

6

5

MATERASSINO BEER PONG
Giocare, bere e farsi il bagno? Tutto insieme? Si, col materassino Beer Pong! Sfida i tuoi amici a uno dei giochi alcolici più celebri, rimanendo comunque al fresco della tua piscina!

Per molti anni, il Nicaragua è stato considerato fuori dalle scelte primarie dei turisti amanti dei Caraibi e del Centro America in genere... ma oggi non è più cosi, diventando ogni giorno che passa una delle destinazioni più affascinanti da visitare di questa regione geografica. Scopriamo perché...

A cura di Marco Oddino

Alle falde del Nicaragua

IMMERGERSI NELL' AVVENTURA

Con un'esuberante e potente natura tropicale, una ricca storia, un importante patrimonio culturale e soprattutto una popolazione accogliente ed amichevole, il Nicaragua si presenta oggi così caldo ed ospitale che riesce a trasportavi al ritmo di un' oscillante amaca.

Già dal 2015, le agenzie e gli esperti di viaggio riportavano che il Nicaragua stava diventando un hotspot dei turisti amanti dell'avventura, un vero gioiello nascosto del Centro America.

STATI UNITI

MIAMI · NEW YORK* · BOSTON

A BRACCIA APERTE

C'è posto per riscoprire l'America

TAP PORTUGAL

a braccia aperte

A STAR ALLIANCE MEMBER

Per tutte le destinazioni possibilità di fare uno stopover gratuito a Lisbona per un massimo di 72 ore sia nella tratta di andata, sia in quella di ritorno.

*NEWARK e JFK

flytap.it

Non a caso questo paese di quasi sei milioni di abitanti, è destinato a diventare l'ultima storia di successo dell'emisfero occidentale, godendo da anni di pace profonda e duratura, dopo un lungo conflitto armato.
Una destinazione turistica emergente ed esempio di crescita economica sostenuta, di pace sociale e di vocazione ambientalista.
Oggi, il Nicaragua vanta il miglior indice di sicurezza del Centroamerica. Le notizie sulla guerra e le guerriglie hanno dato il passo ai racconti sull'innegabile bellezza dei suoi laghi e maestosi vulcani (più di 26, sei dei quali ancora attivi), sulla sua rigogliosa natura e in un mare di purezza cristallina. Le sue decadenti città coloniali sono diventate destinazione di tendenza per i viaggiatori di tutte le età e tipologie, un paese che rimane deliziosamente da scoprire, quale misteriosa ed affascinante destinazione per i turisti di tutto il mondo.
I viaggiatori hanno 1000 ragioni per scegliere il Nicaragua e tra le poche destinazione con altrettanta bellezza ed ospitalità, così autentici e così poco sfruttati dal turismo di massa. Il paese, portatore della filosofia della sostenibilità e del basso impatto ambientale, sta lavorando diligentemente per promuovere un turismo etico, ecologico e responsabile, dando un "valore aggiunto" all'esperienza nicaraguense. Allo stesso tempo, abbracciare viaggiatori alla ricerca di avventura, aprire le porte agli investitori stranieri e diventare un vero e proprio hub per gli affari nel Centroamerica.
Con un patrimonio unico di biodiversità, il Nicaragua offre la possibilità di fare una passeggiata a cavallo in una foresta pluviale tropicale, osservare paesaggi esotici o immergersi nelle acque delle sue baie per esplorare relitti abbandonati in fondo al mare.
È un mondo da scoprire con un tour organizzato o guidato dagli abitanti locali, perfetti

La curiosità di conoscere questa "nuova" ed affascinante meta, ci ha portati diretti all'Ambasciata del Nicaragua, dove abbiamo avuto il piacere di incontrare l'Ambasciatore Monica Robelo, che ha risposto ad alcune delle nostre domande.

Negli ultimi anni si è assistito ad un costante aumento delle richieste dei viaggiatori; mete nuove ed esclusive. Cosa offre il Nicaragua di diverso?
Il Nicaragua è molto più di un'esuberante meta turistica, gode di un ricco patrimonio artistico e culturale, risultato della miscela di etnie di tutti i popoli che hanno attraversato questa terra. Un piccolo paese che conquista per la storia appassionante, la natura eccezionale e l'accoglienza calorosa dei suoi abitanti.
Il turismo è in forte crescita, nel 2016 il paese è stato visitato da più di un milione e mezzo di persone ed il trend appare in ulteriore sviluppo. Registriamo un crescente interesse, grazie alla presenza del marchio "Nicaragua Orgullo de mi Pais" nei maggiori saloni internazionali del turismo ed il riscontro di importanti mezzi di comunicazione specializzati, uniti ad una campagna di promozione turistica che ha saputo valorizzare il nostro immenso patrimonio naturale, culturale ed artistico.
Questo è uno stimolo a sviluppare offerte e percorsi turistici in grado di soddisfare la molteplicità delle esigenze dei viaggiatori. Bagnata dai due oceani, è terra ricca di vulcani, laghi e montagne. Le immense riserve naturali (alcune delle quali dichiarate dall'Unesco riserve della biosfera) la rendono una delle aree più biodiverse al mondo e di strategica importanza ecologica. Il Nicaragua è insomma una destinazione che offre risposte a diversi criteri di scelta: relax completo lungo le coste caraibiche e del Pacifico, pratica di sport acquatici, (il Nicaragua è stato sede dei campionati mondiali di surf), discese sulle dune dei molti vulcani attivi, attenzione ad un turismo di tipo escursionista votato a sostenere le economie locali in un'ottica di turismo responsabile.
Una natura incontaminata, immense riserve naturali, un po-

anfitrioni.
Grazie ai suoi paesaggi montagnosi, foreste nebulari brulicanti di fauna selvatica e panoramiche oceaniche dei Caraibi, l'ecoturismo è di casa.
Ecco alcuni posti da non perdere.
Ometepe, la più grande isola lacustre al mondo, situata all'interno del Lago di Nicaragua, chiamato anche Cocibolca, unica e spettacolare per suoi vulcani "gemelli" uniti tra loro dandogli la forma di un 8. Ideale per rilassarsi all'ombra della foresta tropicale e per rinfrescarsi nelle acque del Parco Ojo de Agua, nel villaggio di Santo Domingo.Per la diversità e ricchezza della sua natura, propria della foresta tropicale e della foresta secca e pluviale, Ometepe è parte della Rete di Riserve Naturali della Biosfera dell'Unesco.
Corn Island e Little Corn Island, le Isole del Maiz, isolette, raggiungibili prevalentemente con l'aereo, sono una grande attrazione per chi ama l'habitat caraibico in una realtà ancora lontana dai grandi investimenti turistici. Piccoli gioielli sulla costa orientale del Nicaragua, una meta da sogno per un viaggio indimenticabile.
Il Cerro Negro, il secondo vulcano più giovane del pianeta, con 728 metri di altezza, ha una particolare sabbia nera che contrasta con il verde rigoglioso della vegetazione circostante. Una delle meraviglie naturalistiche del Paese. Un ecosistema unico per i temerari che decidono lanciarsi seduti su una tavola di legno dal lato più sabbioso del vulcano, ad oltre 80 khm!Il Sandboarding su un vulcano attivo, è uno sport estremo da praticare solamente nella "terra di laghi e vulcani".
Le catene montuose, nelle regioni della Segovia e Matagalpa, da dove proviene la maggior parte del caffè da esportazione del Nicaragua. I cafetales (piantagioni di caffè), che si estendono a perdita d'occhio, sono uno spettacolo durante la fioritura del caffè.
Più a nord ci si inoltra nella Riserva della Biosfera di Bosawàs, il polmone verde del Centro America.Considerata dall'Unesco un patrimonio bio-ecologico naturale, la Riserva è un concentrato di biodiversità e di specie rare. Ciò che sorprende è, la grande varietà di arbusti e foreste, ma soprattutto i colori intensi degli uccelli colibrì, quetzal e tucani dai colori accesi e vibranti.Dopo aver gustato gli aromi della terra ed essere stati

immersi nell'ambiente naturale, un relax all'insegna dell'interculturalità girando per le straordinarie stradine delle città coloniali di León e Granada.
León, antica capitale del Nicaragua fino al 1851, è attualmente la seconda città del paese, dopo la capitale Managua, vanta ottimi esempi di architettura coloniale e barocca che ci riporta ai secoli passati.Le case di un solo piano, con tetto in tegole e patio interno dove si riuniscono poeti ed intellettuali, le chiese in stile barocco (alcune risalenti ai primi anni del 1600) parlano da sole. La sua Cattedrale, nota anche come la Cattedrale di Santa María de Gracia, è la più grande del Centroamerica e diventata Patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO nel 2011. Un passato rivoluzionario, testimoniato dai numerosi murales che si possono ammirare lungo le vie della cittadina
Granada'La Gran Sultana', bellissima cittadina fondata nel 1524, è considerata una delle città coloniale più belle e meglio conservate del Centro America, si affaccia sul grande Lago Nicaragua. Il Parque Central, nel centro città è una perla, mentre le case dai colori vivaci con i suoi patios, le piazze, bar e ristoranti ed i mercati locali, fanno da cornice a questo ambiente cosmopolita.
La parte sud della città si affaccia sul gran Lago Cocibolca, un arcipelago di 365 piccole isole (Las isletas) da esplorare con ritmi tropicali.
Un'avventura unica che vi aspetta.

polo ospitale. Come si combina la sostenibilità con la crescita dei flussi?
Il Nicaragua è una perla di grande valore regionale e internazionale per questo l'interesse non sta nei maggiori flussi di presenze turistiche, bensì nell'accrescere il valore dell'esperienza turistica. In Nicaragua dove arriva il turismo, arriva la preservazione dell'ambiente, arriva la tutela delle risorse patrimoniali, arriva il rispetto delle comunità originarie, del lavoro e della dignità del nostro popolo.
Una politica che punta su un turismo di qualità diffuso sul territorio, l'unico che permette di vigilare sulla salvaguardia ed integrità del nostro patrimonio.
Un trend comunque in crescita con delle ricadute economiche importanti sulla popolazione.
Inevitabilmente non possiamo non evidenziare il benessere sociale che il turismo può generare attraverso le comunità ospitanti e la condivisione delle positive ricadute economiche e sociali come l'occupazione, la professionalizzazione, le infrastrutture e i servizi, la valorizzazione urbana e il miglioramento delle condizioni di vita della popolazione. Il turismo contribuisce al 10% del nostro Pil, ha dunque un ruolo di strategica importanza nell'economia del Paese.
Sicuramente gli investimenti esteri hanno contribuito a migliorare la qualità dell'offerta.
Oggi il paese vanta di una stabilità politica, coesione sociale, indici di sicurezza che lo collocano al primo posto tra i paesi più sicuri del Centroamerica. Il che ha consentito canalizzare un flusso costante di investimenti che si sono diversificati in settori come le infrastrutture, le telecomunicazioni, le energie da fonti rinnovabili ed il turismo. I generosi incentivi fiscali ed il clima di totale sicurezza hanno costituito il binomio e la leva per attrarre maggiori investimenti esteri.
Sicuramente la filiera turistica ha assunto una centralità grazie alla sua trasversalità ed ai suoi legami produttivi e di servizio con settori portanti della nostra economia come l'agroalimentare, il settore forestale, ambientale
Il trend di crescita turistica ha creato negli ultimi anni una forte domanda di investimenti per la modernizzazione e il potenziamento delle strutture ricettive e il miglioramento dei servizi alberghieri...e non solamente da parte delle catene internazionali.
L'interesse del Governo è incentivare investimenti che generino un circolo virtuoso nel paese, nelle regioni, nei quartieri e comunità, che siano di stimolo alla micro economia locale.

I WEEK END *al San Donato*

FINO AL 30 SETTEMBRE 2017

SOGGIORNO TRA 1 E 3 NOTTI

BREVE *fuga*

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

€ 165,00
per camera per notte

SOGGIORNO DA 4 NOTTI

NOTTE
+
PRANZO/CENA
+
SPA

€150
A CAMERA PER NOTTE

TARIFFA SOGGETTA A DISPONIBILITÀ

SOGGIORNO DA 4 NOTTI IN POL.

DOLCE *relax*

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

€ 150,00
per camera per notte

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

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

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

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

PER PRENOTARE CONTATTARE IL NOSTRO UFFICIO BOOKING:
Tel. +39 0862 461943 | Fax +39 0862 601169
E-mail: info@sandonatoresort.it | **www.sandonatoresort.it**

SAN DONATO GOLF RESORT & SPA
SANTI - L'AQUILA

CHALL

La grande famiglia del circuito Challenge si immerge nella storia di Roma. Il 22/23 luglio 2017 Roma si appresta ad ospitare, con il patro-cinio di Roma Capitale, della Regione Lazio e il supporto di Eur Spa, Coni Lazio e della Federazione Italiana Triathlon, uno degli eventi di triathlon più suggestivi di sempre. Prima con un tuffo nelle acque del Laghetto dell'Eur, poi immergendosi nei luoghi sacri della Città Eterna, attraversando le gesta imperiali, le imprese dei gladiatori e correndo al fianco delle bighe romane, teatro di tante battaglie e imprese degne del fulcro della Capitale del Mondo. Una gara diversa dalle altre per la cornice che è in grado di regalare ai tanti atleti che accorreranno da ogni parte del mondo, alla quale è sta-ta dedicata una distanza atipica, mai vista all'interno di un circuito del-la Challenge Family. A partire dal nome, Challenge Roma 753, che prende vita in omaggio alla data di fondazione della città di Roma del 753 A.C. E proprio quel numero rappresenta la variante più significati-va di questa prima storica edizione. Saranno infatti 1.753 metri per la frazione di nuoto, 75.310 metri per la frazione di ciclismo e 17.530 metri per la frazione di corsa.

ESPERIENZA UNICA

Fervono i preparativi per questo attesissimo evento che è pronto ad accogliere gli appassionati del triathlon internazionale con uno speciale Welcome Party oltre ai diversi pacchetti turistici grazie alla partnership con importanti realtà locali che sono al lavoro per rendere questa gara ancora più ricca di contenuti, allargando i propri confini non solo all'aspetto agonistico ma rendendo questa due giorni come l'occasione per vivere un'esperienza unica nel suo genere.

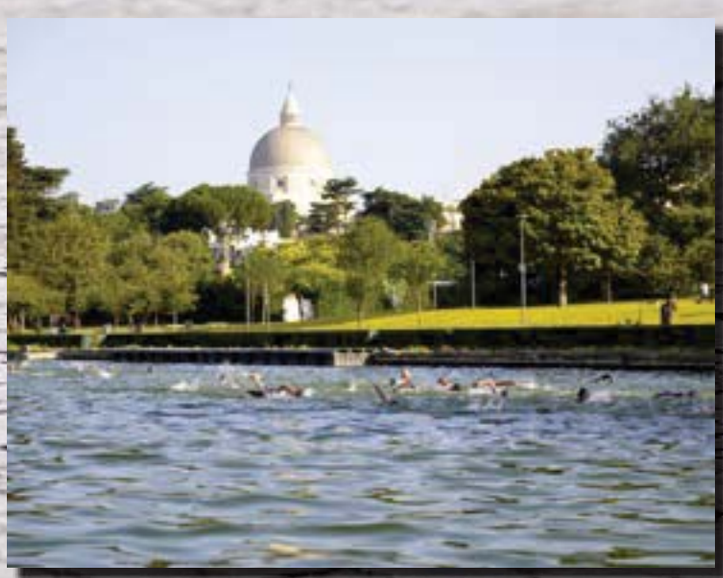
ENGE ROMA 75

Il grande triathlon si immerge nel cuore della Città Eterna

di Simone Pierini - foto Manolo Greco

IL PERCORSO

Un tuffo nelle acque del laghetto dell'Eur, nella Roma più moderna, la-sciandosi alle spalle la scia delle ultime luci dell'alba. Poi scarpe allac-ciate e via in sella pronti ad immergersi nuovamente, questa volta a colpi di pedali, tra i meandri e la maestosità dei segni lasciati in ere-dità dalle gesta imperiali e dalle correnti artistiche che ne disegnano le mura e ne scolpiscono il cuore. Un saluto ai gladiatori del Colosseo, al-le bighe del Circo Massimo, alle toghe dei Fori Imperiali e ai Pontefici ospitati sotto la cupola di San Pietro. Tolto il caschetto, messa da parte la bici, via di corsa verso l'arrivo sulle rive del laghetto. Lì dove si è partiti carichi di energia ed emozione e dove si giungerà stremati, con il fiato corto e i muscoli incandescenti, ma con gli occhi gonfi di gioia. Perché l'impresa è compiuta. E la storia è stata scritta ancora una volta.



Borg/McEnroe
L' ULTIMA SFIDA

Sverrir Gudnason e Shia Labeouf sono Bjorn Borg e John McEnroe, due dei più grandi tennisti di sempre. La loro storia per la prima volta immortalata in un film, che ci racconta cosa sono disposti a sacrificare due uomini pur di vincere.

di Fabio Sieni

La storia

La loro rivalità ha infiammato il mondo del tennis negli anni'70 e '80 ed è culminata nella mitica finale di Wimbledon del 1980, per molti la più bella mai disputata. Bjorn Rune Borg, eroe precoce, che inizia la sua ascesa da adolescente e che passa alla storia per aver vinto tre tornei del Grande Slam senza perdere un set. Dall'altra parte della rete, John McEnroe, che termina la carriera con 77 vittorie nei tornei di singolare e 72 in quelli di doppio, e detiene pertanto il record del tennis maschile nell'Era Open per numero di titoli totali.

La sfida

Nel 1980 si alternano al primo e secondo posto della classifica mondiale, e tra il 1978 fino al 1983, anno del ritiro di Borg, si fronteggiano diverse volte, in una lotta senza quartiere. Quattordici scontri in cui non si risparmiano, alcuni passati alla storia per essere stati i più adrenalinici match di tennis della storia, come ad esempio la finale di Wimbledon del 1980.

Il film

Due caratteri opposti, due eroi diversi ma simili allo stesso tempo. Borg è freddo, non fa trasparire emozioni. McEnroe invece è famoso per gli scatti d'ira, anche verso il pubblico e gli arbitri. Ma, sul campo, non c'è spazio per altro se non per il tennis, puro, due menti concentrate, due corpi tesi alla vittoria. Il film racconta questo, cosa succede durante quei set, che cosa frulla nella testa di due campioni che avrebbero preferito morire lì piuttosto che arrendersi;

"E' qui, è qui. Tutta la tua rabbia, la paura, l'angoscia, mettila in ogni singolo colpo."

IL LATO G...
QUANDO IL GOLF DIVENTA

Chi in vacanza non mette al primo posto la qualità del gioco ma il proprio benessere, può programmare la prossima trasferta golfistica in Carolina o Arizona dove potrà farsi assistere per 18 buche da una stupenda Caddie Girl, da scegliere anche prima di partire... per un soggiorno golfistico d'eccezione!

Anche se le origini del golf vanno ricercate in Scozia, le novità arrivano dagli Stati Uniti, che annovera in assoluto il maggior numero di giocatori al mondo. E' la Carolina, uno degli stati con la più alta concentrazione di campi da golf e di conseguenza con la più alta frequentazione di giocatori, che quotidianamente a migliaia si cimentano su percorsi stupendi che hanno contribuito a fare del golf uno dei principali business di questo stato. Giocatori di ogni livello sociale, senza dubbio benestanti, provenienti da ogni angolo d'America e dal resto del mondo, gente esigente che vuole sempre il massimo e che desidera sentirsi coccolata, perché consapevole del valore economico della loro presenza. Ed è proprio a questo che ha pensato una bellissima ex giocatrice quando, dopo alcune esperienze di lavoro in circoli privati di golf, ha deciso di creare la propria impresa di ragazze caddie, nata per fornire ai golfisti il primo servizio di Sexy Caddie.

Un nuovo business per un servizio alternativo, che offre ai golfisti la possibilità di essere accompagnati durante il gioco da una avvenente ragazza. Per la prima volta quindi la mansione di caddie vede impiegate solo belle ragazze sul campo da golf, il cui primo ed essenziale requisito è ovviamente la bellezza.

Un'idea vincente che ha fatto decollare questo nuovo business e visto crescere rapidamente la richiesta del servizio anche in Arizona, con la necessità quindi di aprire nuove sedi e assumere ulteriori ragazze. Ad ogni selezione sono numerose le candidate e si presentano donne stupende con esperienze diverse dal golf, tanto che le caddie girls vengono anche impiegate per eventi sportivi ed iniziative di beneficienza e private.

SEXY!

Una eccitante novità, perché oltre al caddie professionista, obbligatoriamente associato alla Professional Caddie Association, richiesto da chi si cimenta in competizioni o ha bisogno di concentrazione e assistenza per abbassare il proprio handicap, è ora possibile farsi accompagnare in campo da una splendida sexy caddie. Chi decide di scendere in campo con una caddie girl sa benissimo che il proprio livello di concentrazione per il gioco non sarà certo al massimo, ma non importa perché qualche volta è fantastico giocare rilassati senza tensione abbinando alla bellezza del percorso di golf l'incontestabile fascino di una sexy caddie, che farà passare in secondo piano e addirittura dimenticare anche i colpi inguardabili facendo invece venire la voglia al suo giocatore di continuare ancora a giocare... dopo aver completato le usuali 18 buche!

Per indimenticabili viaggi golf: info@golftours.it

Caddie Girls

Una delle società che propone le caddie girls è la Green Girls Golf e sono quattro i livelli di servizio offerti, dal più economico BASIC al più caro e completo PARTY, passando per il PLUS ed il PREMIUM.

www.greengirlsgolf.com

Dott.ssa Simona Porcelli
Psicologa clinica
Esperta in Psicologia giuridica e scolastica
Psicoterapeuta in formazione
Tel. 338.8086975
Email: simonaporcelli@alice.it

CHE COS' E' LA PSICOTERAPIA

La cultura italiana ancora oggi presente è imperniata sull'idea che lo psicologo/psicoterapeuta sia il medico dei matti.

In realtà dovremmo considerare il benessere psicologico alla stregua di quello fisico: come siamo soliti andare in palestra per migliorare il nostro aspetto fisico, così dovremmo prenderci cura della nostra salute psicologica.

Ma come funziona la psicoterapia'? Come si svolge?

Molte volte la persona arriva dallo psicoterapeuta perché sente un disagio interno, vive una situazione in cui ciò che sente in qualche modo non corrisponde a come egli si vede e si percepisce .
Ci si aspetta una sorta di "magia ": improvvisamente il malessere non ci sarà più. La realtà è che il lavoro "da fare" è far emergere ciò che si è e spesso, è proprio questo che genera frustrazioni. Il contenuto che portiamo in terapia acquista un senso diverso e l'obiettivo è proprio riuscire a trovare il nostro personale senso ai pensieri che facciamo, alle emozioni che proviamo e alle azioni che agiamo.

La psicoterapia non è una magia ma è il mezzo per esplorare noi stessi.

Gradualmente, in terapia, la persona riesce ad esprimere sentimenti e atteggiamenti che fino a quel momento non credeva di poter provare o che non si sarebbe mai permesso di esprimere.
La persona è libera di scegliere di cosa parlare; il terapeuta ascolta senza giudicare. Colui che va dal terapeuta vive una relazione che gli permette di sperimentare la libertà di entrare in contatto con le proprie emozioni, i propri vissuti e i propri bisogni. L'accettazione e l'ascolto che sperimenta, fanno sì che gradualmente la persona possa accedere a parti di sé fino a quel momento messe da parte.
In terapia la persona fa esperienza della possibilità e della libertà di essere se stesso. Vivere pienamente se stessi, essere consapevoli del proprio potere personale, assumersi la responsabilità del proprio sentire e dei propri bisogni, in sostanza smettere di fare e iniziare ad essere.

Esistono numerosi approcci terapeutici ma, per tutti è importante sapere che:

- La psicoterapia è efficace se si decide volontariamente di intraprenderla;
- Non risolve magicamente le difficoltà ma insegna a gestire al meglio gli ostacoli che si incontrano quotidianamente;
- Richiede motivazione e interesse;
- Non è una conversazione tra amici: il terapeuta ascolta in modo obiettivo e disinteressato;
- Ci si deve sentire a proprio agio altrimenti difficilmente si è e disposti ad "aprirsi" all'altro;

Ma quando è consigliabile andare dallo psicoterapeuta?

La situazione che si sta vivendo provoca un significativo disagio nella quotidianità;
Ciò che si è fatto finora per diminuire il disagio non ha alcun effetto positivo;
Nessuno sembra essere di aiuto;
Si inizia ad abusare di qualcosa o di qualcuno;
Ci si sente sopraffatto regolarmente da rabbia, tristezza, ansia e pensieri negativi;
Difficoltà a superare un'esperienza traumatizzante e dolorosa;
Si è perso entusiasmo per tutto ciò che si amava;
Ci si sente continuamente infelice o arrabbiato;

Ma quali sono le caratteristiche di un buon psicoterapeuta?

- Stabilisce una buona relazione con il suo paziente;
- Concorda con il paziente l'obiettivo terapeutico da raggiungere;
- Mantiene un linguaggio chiaro e comprensibile;
- E' pronto a dare appoggio quando emergono delle sensazioni dolorose;
- Aiuta a sviluppare le abilità sociali importanti in qualunque tipo di relazione interpersonale;
- Aiuta ad individuare e a sviluppare le risorse che la persona già possiede ;
- Contribuisce a fornire una diversa chiave di lettura delle difficoltà;
- Incoraggia la fiducia in se stessi, l'autonomia e l'indipendenza;

E ricordiamoci che il benessere psicologico permette di vivere relazioni più sane con gli altri!!!

ODONTOIATRIA OLISTICA

L'avanguardia del settore odontoiatrico

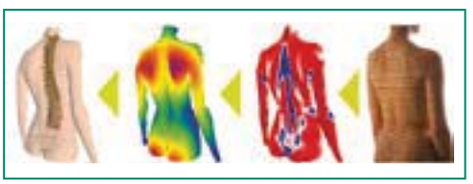
Il Dottor Daniele Puzzilli, fondatore del noto Studio di Odontoiatria Olistica dell'Eur, apre le porte del nuovo studio a Ponte Milvio. "Squadra vincente non cambia", è con questo spirito che nasce il progetto del nuovo studio odontoiatrico con l'accezione dell'approccio olistico, che lo rende unico nel suo genere. Presso il nuovo studio di Roma Nord è infatti possibile usufruire degli stessi servizi operati dalla stessa equipe di specialisti già presente allo studio dell'Eur, proprio per garantire all'utenza proveniente dal centro e dalla zona nord della città l'eccellenza che nell'ultimo decennio ha contraddistinto lo studio dell'Eur. Parte di questo successo è sicuramente ricollegabile all'approccio olistico sul quale il Dott. Puzzilli ha deciso di incentrare la propria idea clinica, che consiste nella combinazione delle specialità dell'odontoiatria con quelle delle discipline olistiche, permettendo non solo l'eliminazione del sintomo manifesto, ma proprio l'analisi dell'individuo nella sua globalità per individuare le possibili cause del problema e stabilire un percorso clinico per la completa risoluzione della problematica e di conseguenza della sintomatologia. Questo tipo di approccio presenta caratteristiche particolarmente affini alla mentalità dello sportivo e ed è per questo motivo che alcuni trattamenti che permettono il miglioramento della performance hanno avuto particolare successo tra gli atleti professionisti e non. In situazioni di malocclusione dentale, otturazioni e protesi metalliche, serramento dentale o bruxismo, focolai infettivi, mal posizionamento dei denti del giudizio, si riscontra frequentemente un'alterazione posturale che, specialmente nello sportivo, può comportare un deficit della performance e ricorrenti infortuni. Il percorso di cura, sia in ambito odontoiatrico, sia in quello delle discipline olistiche, viene definito per mezzo di apparecchiature specifiche che permettoo di indagare ed individuare sia la causa odontoiatrica, sia il suo impatto sulla postura.

In entrambi gli studi si utilizzano: la tac cone-beam 3D, sia per stabilire le condizioni generali della bocca del paziente, sia per effettuare un'analisi approfondita in 3 dimensioni dello stato dei denti, l'elettromigrafia wireless per la valutazione della funzione dei muscoli temporali e masseteri, il TSCAN per analizzare con precisione i contatti occlusali in modo digitale, il Formetric 4D per l'analisi della colonna vertebrale e della postura che consente di effettuare un rilevamento morfologico completo del dorso senza l'utlizzo di raggi X e le pedane posturometriche e stabilometriche per l'analisi e la valutazione della distribuzione dei diversi carichi nell'esame dei differenti recettori posturali sia in statica che in dinamica.

In base all'esito di questi esami specifici è possibile che venga suggerito di intraprendere una terapia bite per ottimizzare l'occlusione e migliorare così la performance, la forza esplosiva, l'equilibrio e diminuire conseguentemente l'incidenza di infortuni, oppure la sostituzione di vecchie otturazioni metalliche con otturazioni in ceramica metal-free, la rimozione di vecchie protesi con protesi cosmetiche bio-estetiche, oppure l'utilizzo dell' Invisalign, una terapia ortodontica che si serve di mascherine trasparenti invisibili per l'allineamento dentale. A completamento e per dare sinergia alla terapia odontoiatrica, l'approccio osteopatico, posturologico e plantare e l'utilizzo dell' RSQ1 per il recupero accelerato delle problematiche muscolo-scheletriche e per un rapido incremento di forza e performance atletica.

Fabrizio Donato, medaglia olimpica nel salto triplo, e Andrew Howe, velocista e lunghista, record italiano e campione europeo di salto in lungo

Tra gli sport che traggono maggior beneficio da questo approccio troviamo il calcio, il tennis , l'atletica leggera e il rugby. Il dottor Puzzilli, infatti, rappresenta un punto di riferimento per molti noti atleti: giocatori di calcio delle maggiori società professionistiche europee, atleti di atletica leggera, giocatori di rugby e tennis, e altre svariate discipline sportive.



Studio di Odontoiatria Olistica
Dott. Daniele Puzzilli
Viale dell'Umanesimo, 199
T. 065925129
Largo Maresciallo Diaz, 13
T. 0645615500
www.olisticsmile.com

La leggenda narra che, in un giorno di pioggia, a lanciarla fu Nicola Pietrangeli, uno dei miti del tennis italiano e non solo. Via la rete dal campo in terra battuta, meglio due porte. Il passaparola fece il giro dei Circoli Storici di Roma, che da quell'idea si fecero ingolosire, fino a farsi venire voglia di affrontarsi, per vedere chi fosse il più forte in quello sport che fu ribattezzato "calcetto", e che calcetto (o addirittura "carcetto", nell'accezione romana del termine) è rimasto, anche se ora il calcio a 5 (o futsal) è uno sport lontano anni luce. Cinquantatré anni dopo quell'idea geniale, pensi all'estate di Roma lungo il Tevere e la Coppa dei Canottieri c'è sempre: con il suo splendore e le sue novità che però non scalfiscono la tradizione. Come quella della "Fossa" del Circolo Canottieri Lazio, che per un mese diventa il teatro delle battaglie sportive in quattro categorie: Assoluti, Over 40, Over 50 e O ver 60, per dare proprio a tutti la possibilità di divertirsi ed entrare nella storia del torneo. Per l'edizione 2017, la n° 53, sono 35 le squadre iscritte alla Coppa dei Canottieri: dodici negli Assoluti (tre gironi), otto per Over 40 e Over 50, sette per l'Over 60 (due gironi per ciascuna categoria). Almeno quattro partite al giorno, con punte di cinque e addirittura di sei, otto Circoli in gara: Circolo Canottieri Lazio, Circolo Canottieri Aniene, Circolo Canottieri Roma, Reale Circolo Canottieri Tevere Remo, Circolo Magistrati Corte dei Conti, Sporting Club Eur, Circolo Tennis Eur, Tennis Club Parioli. Tutti appartenenti all'Associazione Circoli

53a coppa dei canottieri:

I CIRCOLI STORICI

Sportivi Storici, in rappresentanza dell'impegno di novemila famiglie che custodiscono la tradizione, impegnandosi nella diffusione della pratica sportiva e testimoniando come la sana rivalità possa rappresentare il propulsore per progetti sociali a supporto del territorio. Quattro titoli in palio, a cui si aggiunge la coppa "Babbo Valiani", che si assegna al circolo che ottiene il miglior risultato a squadre: riconoscimento, questo, che porta il nome di Gustavo "Babbo" Valiani, ideatore e padre-padrone della Coppa Canottieri.

Il regolamento è disegnato ad hoc per il torneo: ci si appoggia a quello del calcio a 5, ma è tutto modellato per le caratteristiche della Fossa. Un esempio? Le rimesse laterali e i calci d'angolo si battono con le mani: le occasioni da gol aumentano vertiginosamente, come i contatti in area. Sì, perché la Coppa dei Canottieri non è un semplice torneo amatoriale: è una competizione che dura un anno intero tra prese in giro, pronostici e allenamenti. Tutto, per arrivare a metà giugno nella Fossa nelle migliori condizioni possibili e, per quest'anno, andare avanti nel cammino fino alla serata finale del 24 luglio, che precederà di un giorno la cena di galà che chiuderà ufficialmente il torneo, appuntamento che torna quest'anno in calendario dopo 15 anni di assenza. Tra calcetto e padel (sì, perché dal 2016 la Coppa Canottieri è anche un torneo di padel), sono tanti i vip che capita di incrociare al CC Lazio: nella prima giornata di gare, il presidente del Coni Giovanni Malagò ha subito messo la firma con un gol nel 3-0 del suo CC Aniene Over 50 sul CT Eur. Un destro al volo nell'angolino, proprio su una rimessa laterale con le mani. Sempre

nell'Aniene, non è bastata la presenza dell'ex presidente della Lega B, Andrea Abodi, per evitare la sconfitta all'esordio. Oltre Malagò e Abodi, saranno tante altre le "stelle" pronte a mettere un piede... nella Fossa ed essere esaltate dalla voce ufficiale del torneo, quella di Marco Calabresi, giornalista della Gazzetta dello Sport e telecronista di Sportitalia e Fox Sports per il calcio a 5 nazionale. E con loro tanti ex giocatori di futsal (alcuni, come Marco Ripesi, Paolo Minicucci, Marco Angelini, Riccardo Barra, Valerio Bernardi, Alessio Musti, Luca Bergamini, Marco Maresca, Diego Tavano, Alberto Di Bagno, con diverse presenze in Nazionale in carriera), che non hanno problemi a cimentarsi col...calcetto. E per tutti coloro che proprio dovessero perdersi qualche partita, le vie per rivedere la Coppa dei Canottieri sono infinite: dalla pagina Facebook al sito ufficiale, www.coppadeicanottieri.it, fino ai sito del Corriere dello Sport (www.corrieredellosport.it) e Tuttosport (www.tuttosport.com) che nel giorno successivo alle gare pubblicheranno gli highlights con i gol e le migliori emozioni.

TORNANO NELLA "FOSSA"

DUE PONTI
SPORTING CLUB
DUE PONTI
RISTORANTE • BAR

DUE PONTI
È SINONIMO DI PASSIONE
E MATERIE PRIME
DI ALTISSIMA QUALITÀ.

• SELEZIONE DI CARNI MARCHIGIANE
100%

COLDIRETTI
USIAMO ESCLUSIVAMTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
DELLA COLDIRETTI A MARCHIO SABINA DOP •

• SELEZIONE DI VERDURE A KM0
KM0

BUFFET PRANZO

Lunedì – Venerdì 10 € adulti
Sabato - Domenica: 15 € adulti, 10 € bambini (3-10 anni)
Aperto tutte le sere a cena con menù alla carta.
Chiuso Domenica sera.

+39 06 69367313
ristorante@dueponti.eu
www.dueponti.eu

SCANSIONA IL QR-CODE
E VISUALIZZA IL MENU

#ristorantedueponti
O VAI AL SEGUENTE LINK:
www.dueponti.eu/il-club/ristorante

TORNEI

GRANDE FOOTE

IL torneo sociale è stato un vero e proprio campionato con girone di andata e ritorno a 10 squadre.
Lo Ha dominato la compagine dei presidenti DI BENEDETTO/ GUGLIELMI che avuto solo un paio di partite storte ma si è presto ripresa e che ha vinto anche la Supercoppa su TASSI.
Al secondo posto si è piazzato BULGARINI/SPONZILLI e al terzo GAROZZO.
Al termine del Campionato spazio a due nuove competizioni: Champions League(per le prime 4 della classifica) ed Europa League (dal 5 all 8 posto).

Mercoledì 7 Giugno si è chiusa con la “Football Night” una grande e innovativa stagione calcistica.

BALL NIGHT

Ne sono usciti vincitori BULGARINI/SPONZILLI nella prima battendo in finale 3-1 TASSI con una grande prova dell’ ex serie A Daniele Franceschini e nella seconda VELLUTI che ha sconfitto 5-2 CARACCIOLO.
Tanti sono stati i ringraziamenti e i premi individuali dati nella serata per tutte le competizioni 2016/17. Spazio ora come sempre al calciomercato come avviene anche nelle nostre serie maggiori. Vi aspettiamo per il grande calcio al Due Ponti Sporting Club.

Alessio Giannone

Alessio Giannone, nato a Bari il 29 maggio 1979, è l'inviato di Striscia anche conosciuto col nome del suo sketch "Pinuccio rispondi!". Laurea in legge, numerose esperienze teatrali e varie esperienze di regia e sceneggiatura. La sua satira si espande dapprima sul web, attraverso YouTube, e lo porta a collaborazioni con il Fatto Quotidiano e Ballarò. Dal 2014 porta a teatro il suo spettacolo "Pinuccio chiama" e nel 2015 viene selezionato come inviato di Striscia La Notizia.

Progetti del momento?

Ora che la stagione a Striscia è finita... vorrei una vacanza. Poi però se penso al mare mi stresso. Tutte quelle madri coi bambini. Brrr.

E a teatro? C'è qualcosa in programma?

A teatro tornerà il mio vecchio spettacolo, "Pinuccio chiama". Se andrò in vacanza scriverò quello nuovo, sennò no.

Teatro e Striscia a parte?

Ho una sceneggiatura pronta per un lungometraggio. Sono anni che me la rimaneggio fra le mani, continua a girare, ma per ora nulla di fatto. Staremo a vedere. Mi piacerebbe comunque scrivere qualcosa (sempre se vado in vacanza) su quello che sta succedendo a livello politico. Comunque un lungometraggio, è il secondo passo dopo aver fatto un corto che ti permetta di uscire dall'anonimato: il mio

Da settembre, il simpatico inviato, ripartirà con Striscia la Notizia

di Marta Angelucci

AS
ICCIO

è stato “La Sala”, uscito nel 2012. Si trova anche online su YouTube.

Riguardo all’esperienza con Striscia? Secondo te c’è un riscontro reale dopo i servizi?

A Settembre ricominciamo, non vedo l’ora. Riguardo ai servizi che facciamo, hanno spesso portato a delle indagini: il mio servizio su Briatore, ad esempio. Dopo una ventina di giorni le magistrature si sono interessate. Io poi segnalo specialmente problemi delle amministrazioni pubbliche. La gente spesso non è a conoscenza dei problemi che ha dietro casa, a partire da quelli sull’ambiente.

Ok, domande sullo sport adesso. Tifi?

Tifo Bari. Non è una bella vita. Poche soddisfazioni, ma rimango fedele.

Hai fatto qualche sport in particolare?

Pallacanestro, per tanti anni. Cominciai a undici anni nella squadra della mia città. Poi smisi, più che altro perché era difficile trovare persone con cui giocare e formare una squadra. Calcio ho provato, ma so solo correre. Purtroppo ora non ho tempo per dedicarmi a un qualsiasi sport.

Grazie Alessio e... buona vacanza!

RISTORANTE
PINSERIA
BISTECCHERIA
SALE PER EVENTI

Via Cannetacci 50, 00013 Mentana (RM)
+39 06 69316645
ristorante@lifementana.com

www.lifementana.com

tripadvisor

VALERIO SCAMBELLURI COMUNICAZIONE

"25 anni d'esperienza al Vostro servizio"

Ebbene si, sono ormai 25 anni che ho scelto questo settore e, nonostante il tempo trascorso, la passione non è mai venuta meno.

I nuovi materiali e le nuove tecnologie permettono di imparare e di evolversi periodicamente, dando ad ogni cliente la migliore risposta ad ogni singola esigenza.

Lavorare in team ci permette di confrontarci continuamente per risolvere ogni problema che si dovesse presentare, con passione, serietà e professionalità; ecco perchè la scelta dei Partners viene svolta con cura, così da garantire ottimi standard qualitativi in ogni fase di lavorazione.

Alcuni dei nostri servizi

REALIZZAZIONE CAMPAGNE ELETTORALI E PUBBLICITARIE

STAMPA GRANDE E PICCOLO FORMATO

GRAFICA PUBBLICITARIA ED EDITORIALE

REALIZZAZIONE SITI INTERNET • INDICIZZAZIONE SUI MOTORI DI RICERCA

SERIGRAFIA E RICAMO • RICERCA E PERSONALIZZAZIONE GADGETS

Chi ha creduto in noi, direttamente o indirettamente, in questi anni.

Settore Istituzioni:
Ministero della Salute
Ministero dello Sviluppo Economico
Istituto per il Commercio Estero
Reteitalia
Comune di Roma
Provincia di Roma
Comune di Fiano
Comune di Ladispoli
Regione Lazio e Basilicata
Fondazione Bioparco di Roma
Parco di Bracciano e Martignano
Parco dei Castelli Romani
Alleanza Sportiva Italiana
Ente Regionale Roma Natura
Corpo Forestale dello Stato
APT Roma
Agenzia Nazionale Giovani
Forum Nazionale Giovani
Rete Autostrade del Mare
Confapi - Fapi
UGL
Ministero Estone per il commercio
Ordine dei Consulenti del Lavoro
Partiti Politici Nazionali
Sviluppo Italia
Presidenza della Repubblica
Università di Tor vergata
Università La Sapienza
Università Cattolica
Università Roma tre
Università Europea
Vicariato di Roma

Settore eventi e intrattenimento:
A.T.S.
ACME servizi
Rotta sulla Sicurezza
Gay Village
Roma Estate al Foro Italico
Jumbo Grandi Eventi
Palalottomatica
Roma Concerti
Teatro Brancaccio
Centro Commerciale Torresina

Settore sportivo:
A.S. Roma Calcio
S.S. Lazio Calcio
Avellino Calcio
A.s. Futbolclub
A.s. Cisco Roma
Coppa Canottieri calcio a 5
Gea world
Pallacanestro Virtus Roma
Futbol 22
Za. Fe.
Dao S.P.A.

Settore abbigliamento:
Be real
Devil Mack
Never Without You
Oz
Pickwick

Settore Multinazionali:
Klm - Air France
Qatar Airlines
Cartier
Barilla
IGP Decaux
Finamca
Cemel Finmeccanica
Gruppo Cos
Gruppo La Cascina
Sintesi - Expert
Nike
San Paolo Imi
Banca Antonveneta
Mondo Convenienza
Credifarma
Autostar
Todra tour operator
Konrad tuor operator
Kuda travel tour operator
20 Century Fox
Medusa film
Universal Pictures
01 Distribution
Moviemax
Valleverde
Remax Immobiliare
Data Stampa
CPL Concordia spa
Gamenet scommesse

www.VSCOMUNICAZIONE.it

@THE FOOD VOICE

food blogger

Aggiungi un post a tavola...

SE CAMBI IL TUO PUNTO DI VISTA, **OGNI GIORNO DIVENTA MERAVIGLIOSO.**

Ovunque ti porteranno le tue serate, che sia a cena fuori o al tuo concerto preferito, le Welcome Light di SEAT Ateca ti daranno un caldo benvenuto ogni volta che tornerai in auto, aiutandoti a trovarla anche al buio. La notte sarà più bella e sicura grazie ai fari Full LED, che illumineranno al meglio ogni tipo di strada, mentre le Multicolor Ambient Light interne ti permetteranno di creare sempre l'atmosfera perfetta per ogni situazione.

OGGI A 199€ AL MESE CON SEAT SENZA PENSIERI, TAN 4,50% - TAEG 5,79%.
E DOPO 3 ANNI DECIDI SE CAMBIARLA, TENERLA O RESTITUIRLA.

SEAT raccomanda Castrol EDGE Professional

SEGUICI SU:

Esempio di finanziamento: **SEAT Ateca 1.6 TDI 115 CV Style, prezzo promozionato chiavi in mano (IPT esclusa) € 23.125 solo in caso di acquisto tramite finanziamento SEAT Financial Services offerto presso le Concessionarie SEAT che aderiscono all'iniziativa.** Anticipo € 6.710,00 oltre alle spese istruttoria pratica € 300. finanziamento di € 16.602,50 (capitale finanziato comprensivo di manutenzione ordinaria 3 anni/45.000 km con sconto del 50%, del valore di € 187,50 - in caso di adesione) in 35 rate da € 199,00 (rata comprensiva di € 5,73 relativa alla manutenzione ordinaria 3 anni/45.000 km di cui sopra – in caso di adesione) comprensive di interessi € 1.904,26. **TAN 4,50% fisso, TAEG 5,79%.** Valore Futuro Garantito pari alla MaxiRata Finale di € 11.541,76 (da pagare solo se intendi tenere la vettura). Importo totale del credito € 16.602,50. Spese di incasso rata € 3/mese. Costo comunicazioni periodiche € 3,00. Imposta di bollo/sostitutiva € 41,50 - Importo totale dovuto dal richiedente € 18.659,26. **1 anno di assicurazione Incendio e furto (pacchetto First Trip) in omaggio** (solo in caso di adesione al finanziamento). 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 incluso: 2 anni di garanzia aggiuntiva oppure fino ad un massimo di 40.000 km totali. Consumo di carburante urbano/extraurbano/combinato l/100Km: 4,7-4,8 / 4,1-4,2 / 4,3-4,4; emissione di CO_2 in ciclo combinato g/Km: 113-114. L'immagine è puramente indicativa, gli equipaggiamenti citati sono opzionali. Offerta valida fino al 31.07.2017.

Stemacwagen

Via Tiburtina, 1064
Via Serracapriola, 48 (GRA)
Frosinone - Via Monti Lepini, 82

06 94.53.400 stemacwagen.it