

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare – S.I.PRE.C. – opera su tutto il territorio nazionale al fine di diffondere la cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il coinvolgimento del mondo medico-scientifico, dei cittadini e delle Istituzioni.

La S.I.PRE.C. ha una struttura multidisciplinare formata da Cardiologi, Diabetologi, Internisti, Pediatri, Medici di Base, Farmacisti e Dietisti che si sono uniti per promuovere azioni finalizzate a migliorare la prevenzione delle malattie cardio-vascolari.

La S.I.PRE.C. si caratterizza anche per la sua particolare apertura alla popolazione che, attraverso un approccio didattico e divulgativo, viene costantemente coinvolta in campagne comunicazionali rivolte alle più diverse fasce di età.

Tutte le attività promosse dalla Società sono finalizzate all'informazione relativa ai fattori di rischio cardiovascolare e all'importanza di adottare corretti stili di vita. Per veicolare al meglio i messaggi, la S.I.PRE.C. si avvale dei nuovi media, del portale www.siprec.it e della SIPRECTV, la prima Web Tv online sul mondo della Prevenzione Cardiovascolare.

Collana **Didattica della Salute**

- 1** **Ipertensione & Alimentazione**
A cura di SIIA • Heinz Beck

- 2** **Osteoporosi & Prevenzione**
A cura di O.N.Da

- 3** **Digestione & Disturbi correlati**
A cura di IRCCS San Raffaele Milano

- 4** **Agenda per la Prevenzione Cardiovascolare 2012**
A cura di SIPREC

- 5** **Dolore & Qualità di vita**
A cura di vivere senza dolore onlus

- 6** **Consigli & Ricette per piccoli gourmet**
A cura di FIMP • Heinz Beck

- 7** **Agenda per la Prevenzione Cardiovascolare 2013**
A cura di SIPREC

XXXXXXXXXX

BRUNO TRIMARCO
Agenda per la Prevenzione Cardiovascolare 2013



Agenda per la Prevenzione Cardiovascolare 2013

A cura di

BRUNO TRIMARCO

*Direttore Cattedra e Divisione di Cardiologia
Dipartimento di Scienze Mediche Avanzate
Università Federico II di Napoli*

Coordinatore

ROBERTO VOLPE

*Membro del Consiglio Direttivo SIPREC
Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), Roma*

Testimonial

MASSIMILIANO ROSOLINO

Campione Olimpico di Nuoto

EDIZIONI INTERNAZIONALI srl

EDMES

Edizioni Medico Scientifiche - Pavia



© Copyright 2012 by

Edizioni Internazionali srl
Divisione EDIMES - Edizioni Medico-Scientifiche - Pavia
Via Riviera, 39 - 27100 Pavia
Tel. 0382/526253 r.a. - Fax 0382/423120
E-mail: edint.edimes@tin.it

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte può essere riprodotta in alcun modo
(compresi i microfilm e le copie fotostatiche)
senza il permesso scritto dell'editore.

In collaborazione con:



FISI

Federazione Italiana Sport Invernali
Via Piranesi, 46 - 20137 Milano
Tel. 02.75731
Web: www.fisi.org
E-mail: segreteria@fisi.org



FIDAL

Federazione Italiana
di Atletica Leggera
Via Flaminia Nuova, 830
00191 Roma
Tel. 06/3685 6176 - Fax 06/3685 6273
Web: www.fidal.it
E-mail: segreteria@fidal.it



FIN

Federazione Italiana Nuoto
Stadio Olimpico - Curva Nord
00135 Roma
Tel. 06 36200.1 - Fax 06 3242501
Web: www.federnuoto.it
E-mail: info@federnuoto



FCI

Federazione Ciclistica Italiana
Stadio Olimpico - Curva Nord
00135 Roma
Tel. 06/36857813 - Fax 06/36857958
Web: www.feder ciclismo.it
E-mail: feder ciclismo@feder ciclismo.it



**Associazione Italiana
Trekking Urbano**

Comune di Siena
Assessorato al Turismo
Piazza Il Campo, 1 - 53100 Siena
Tel. 0577 292128 - Fax 0577 292178
E-mail: turismo@comune.siena.it
Sito web:
www.trekkingurbano.info/index.html



Trekking Italia

Associazione Amici del Trekking
e della Natura
Via Santa Croce, 2 - 20122 Milano
Tel. 028372838 - Fax 02 58103866
E-mail: info@trekkingitalia.org
Sito web: www.trekkingitalia.org/home

UFFICIO TURISMO DEI CAPOLUOGHI DI REGIONE ITALIANI

Indice

Prefazione.....	6
Introduzione.....	7
Il bugiardino dell'attività fisica.....	8
La dieta dello sportivo.....	11
A ciascuno il suo sport!.....	15
SPORT INVERNALI.....	19
- Tabella di allenamento.....	21
- Gennaio.....	23
- Febbraio.....	21
- Marzo.....	35
- I mie valori del trimestre.....	41
ATLETICA.....	43
- Tabella di allenamento.....	47
- Aprile.....	49
- Maggio.....	55
- Giugno.....	61
- I mie valori del trimestre.....	65
NUOTO.....	67
- Tabella di allenamento.....	71
- Luglio.....	73
- Agosto.....	79
- Settembre.....	85
- I mie valori del trimestre.....	91
CICLISMO.....	95
- Tabella di allenamento.....	97
- Ottobre.....	99
- Novembre.....	105
- Dicembre.....	111
- I mie valori del trimestre.....	117

I PERCORSI CITTADINI DI TREKKING

ABRUZZO • L'aquila.....	22
BASILICATA • Potenza.....	28
CALABRIA • Catanzaro.....	34
CAMPANIA • Napoli.....	42
EMILIA • Bologna.....	43
FRIULI • Trieste.....	44
LAZIO • Roma.....	48
LIGURIA • Genova.....	54
LOMBARDIA • Milano.....	60
MARCHE • Ancona.....	68
MOLISE • Campobasso.....	72
PIEMONTE • Torino.....	79
PUGLIA • Bari.....	85
SARDEGNA • Cagliari.....	92
SICILIA • Palermo.....	93
TOSCANA • Firenze.....	94
TRENTINO • Trento.....	99
UMBRIA • Perugia.....	104
VALLE D'AOSTA • Aosta.....	110
VENETO • Venezia.....	118



Prefazione

È oggi chiaro che la prevenzione delle malattie cardiovascolari, e delle malattie in generale, non può basarsi soltanto sulla scelta dei cibi ma deve necessariamente puntare anche sull'incremento del consumo energetico mediante una sana attività fisica. Purtroppo però non esiste una cultura dell'attività fisica analoga a quella della terapia farmacologica per cui i medici sono spesso più evasivi e superficiali nella prescrizione del tipo e quantità di moto rispetto alla precisione delle prescrizioni farmaceutiche. Dall'altra parte, la sensibilità del cittadino nei confronti dell'attività fisica è minore rispetto a quella esistente per le terapie farmacologiche, la cui efficacia viene ritenuta più documentata. L'obiettivo dell'Agenda SIPREC 2013 è superare per quanto possibile queste difficoltà fornendo le informazioni utili per conciliare "il dovere con il piacere" scegliendo l'attività sportiva più consona a ciascuno di noi e, soprattutto, conoscendo i benefici specifici dei singoli sport quando praticati secondo le norme suggerite dagli esperti. Anche quest'anno, la Teva, leader mondiale nei farmaci equivalenti, ha voluto essere vicina alla SIPREC consentendo una diffusione capillare dell'Agenda che potrà essere distribuita gratuitamente nelle Farmacie di tutte le Regioni Italiane. La preziosa collaborazione con le Federazioni di Sport Invernali, Atletica Leggera, Nuoto e Ciclismo ha inoltre reso possibile la realizzazione di un'Agenda che consiglierà come un vero personal trainer tutti coloro che si avvicineranno all'attività sportiva. Ma per prevenire il rischio di malattie cardiovascolari può essere sufficiente una camminata di almeno 30 minuti ogni giorno, e abbiamo pertanto inserito, con la collaborazione dell'Associazione di Trekking Urbano, Trekking Italia e dei rispettivi Comuni, un itinerario adatto a tutta la famiglia per ogni Capoluogo di Regione. Naturalmente l'Agenda è dedicata a tutti i Soci della SIPREC con la speranza che essa possa far sentire a tutti l'orgoglio di essere parte di una Società scientifica fuori dallo stereotipo classico, che unisce alla ricerca scientifica di qualità una continua apertura al sociale. L'obiettivo dell'Agenda è pertanto quello di offrire a tutti noi una conoscenza più completa delle potenzialità dell'attività fisica come mezzo di prevenzione delle malattie. Buon anno a tutti!!!!



Prof. Bruno Trimarco

Presidente SIPREC - Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare

Introduzione



Nella vita ci vuole cuore. Quante volte lo diciamo e lo ripetiamo? Non è un luogo comune. È la verità: il cuore è il motore della nostra vita. Di ogni cosa. Ne abbiamo bisogno per trovare l'amore, per l'amico fidato, per inseguire e realizzare i nostri sogni. E non è soltanto un concetto filosofico, una metafora della vita: è l'organo principale del nostro corpo, dunque è importante che sia in salute. Prendete me come esempio: ho percorso in acqua più di 40mila km. Se non avessi avuto un buon cuore non sarei qui a parlarvene. Vedete, ogni atleta è come una macchina, ha bisogno di una buona manutenzione. Mia mamma, quand'ero piccolo, diceva che ero una piccola Ferrari e quindi dovevo stare attentissimo ad evitare i graffi... ma lasciamo stare i ricordi personali. Accennavo alla manutenzione: ho perso il conto dei controlli che ho sostenuto nella mia vita, da quelli banali, di routine, fino ai test più importanti ed approfonditi. A 34 anni il mio cuore raggiunge le 200 pulsazioni ed è tutto merito della prevenzione. Non dimentichiamo che gli atleti sono "macchine sportive" allenate per andare forte, ma restano persone normali. Uguali a tutte le altre, per cui non importa se siamo in pista o in strada, dobbiamo sempre stare attenti alle regole e rispettarle. È l'abc di ogni cosa, il sale di tutto. Da quando sono diventato papà sono ancora più sensibile alla prevenzione, e non vedo l'ora di sentire il rombo di mia figlia.

Per questo vi dico: anche nei momenti di crisi, anche nei momenti di dubbio, facciamo battere i nostri cuori. Vedrete che il cuore non ci tradirà. Ma dobbiamo trattarlo bene, con tanta cura.

Ricordiamocelo.

Massimiliano Rosolino
Campione Olimpico di Nuoto



Il bugiardino dell'attività fisica

Anche se in molti non la considerano tale, l'attività fisica può essere paragonata a una vera e propria medicina, utile soprattutto per la prevenzione.

Come una medicina infatti, lo sport ha la capacità di apportare notevoli benefici al nostro organismo ma, per avere realmente efficacia, occorre una "somministrazione" regolare e costante. Nonostante ciò purtroppo, sono ancora molti coloro che non praticano alcuna attività fisica o che lo fanno in maniera inadeguata. È proprio per questo che tra i compiti del medico dovrebbe esserci quello di combattere gli stili di vita sedentari spronando i propri pazienti a muoversi maggiormente, consigliando l'attività fisica in base alle preferenze del soggetto e alla facilità con cui può essere praticata.



Indicazioni terapeutiche

La regolare attività fisica apporta svariati benefici:

1. Riduzione dei principali fattori di rischio cardiovascolare quali diabete, iperlipidemia, sindrome metabolica, ipertensione arteriosa, obesità e, di conseguenza, riduzione della probabilità che si verifichino eventi cardiovascolari (angina pectoris, infarto e ictus cerebrale).
 - Miglioramento a livello metabolico: in modo particolare l'attività fisica aumenta il colesterolo "buono" HDL e riduce glicemia e trigliceridi (mentre modesta è la riduzione del colesterolo totale ed LDL).
 - Riduzione del sovrappeso.
 - Aumento del diametro vasale, sia del macro che del microcircolo, e miglioramento della funzione endoteliale (con conseguente riduzione della pressione arteriosa!).
 - Riduzione della viscosità ematica e dell'aggregabilità delle piastrine, con funzione anti-aritmica.

2. Prevenzione dell'osteoporosi: l'attività fisica stimola, infatti, la mineralizzazione dell'osso.
3. Prevenzione e sostegno contro le patologie ansioso-depressive: lo sport offre un'occasione di stacco dai problemi quotidiani, migliora l'autostima e stimola la secrezione di endorfine (veri e propri "ormoni del benessere"), aiutando così a ricaricarsi e mantenersi positivi.
4. Azione preventiva contro alcune forme di tumori, come il tumore del colon e il carcinoma mammario.
Questo perché lo sport agisce indirettamente contro alcune delle principali cause di cancro, potenziando le difese immunitarie, attivando il colon e limitando il sovrappeso.

Modalità di somministrazione

Affinché il nostro organismo possa avere benefici effettivi, è indispensabile praticare l'attività fisica in maniera costante e regolare.

Si consigliano dai 30 ai 60 minuti di attività (anche frazionati nell'arco della giornata) svolti 3/5 volte alla settimana, nelle ore che fanno più comodo.

Meccanismo d'azione ed efficacia

L'attività fisica, oltre a migliorare l'elasticità e la forza muscolare, aumenta la capacità del miocardio e dei polmoni di utilizzare l'ossigeno per produrre energia.

Svolgendo attività di tipo aerobico (es. camminate a passo svelto, corsa, bicicletta, nuoto, sci) l'organismo diventa sempre più abile nell'estrarre l'ossigeno dal sangue, aiutando dunque gli organi a lavorare di più e con meno sforzo.

Avvertenze

Somministrare in dosi moderate!

Si consiglia di compiere sempre uno sforzo moderato, evitando eccessi e affaticamento, che possano mettere a rischio il cuore e causare infortuni, e di iniziare l'esercizio lentamente, incrementando lo sforzo progressivamente (fase di riscaldamento), per poi ridurlo gradualmente sino a fermarsi.



Somministrare su misura!

La scelta del tipo di attività, così come la frequenza e la durata degli allenamenti, va sempre commisurata all'età e alle condizioni fisiche del soggetto. Inoltre, bisogna evitare di svolgere attività fisica quando la temperatura è troppo bassa o troppo elevata.



Svolgere un controllo prima della somministrazione!

Prima di iniziare a praticare una qualsiasi attività fisica, specialmente se si è “fuori allenamento” da un po’ di tempo, è buona norma sottoporsi a un controllo medico con l’esecuzione di un elettocardiogramma a riposo ed, eventualmente, soprattutto dopo i 40 anni, anche sotto sforzo.

In questa occasione è opportuno che il medico, oltre a certificare l’idoneità alla pratica non agonistica, educi il paziente all’autopercezione dello sforzo e all’autocontrollo della frequenza cardiaca.

Alcuni metodi utili sono l’utilizzo in allenamento del cardiofrequenzimetro o il cosiddetto test del colloquio, secondo il quale mentre ci si allena occorre essere sempre in grado di parlare, anche quando il respiro si fa più affannoso.

Effetti indesiderati

Uno sforzo eccessivo e non adeguato alle caratteristiche individuali può causare malesseri.

Qualora durante l’attività fisica si riscontrassero segni di allarme cardiovascolare quali dolore acuto al torace, sensazione di costrizione al petto eventualmente irradiata al collo e/o all’arto sinistro, gastralgia, dispnea, vertigini, tachicardia, astenia eccessiva o emicrania severa, interrompere immediatamente l’attività e contattare il proprio medico di fiducia (o, se necessita, il 118), riferendo il sintomo avvertito.

Non sottovalutate mai nulla!

La dieta dello sportivo

Per coloro che praticano sport è indispensabile seguire un'alimentazione non solo equilibrata e bilanciata, ma anche proporzionata dal punto di vista quantitativo all'attività fisica svolta. Quindi, per non rischiare di appesantire troppo l'organismo o di restare a corto di energie, prima di mettervi in moto ricordate di valutare il vostro fabbisogno calorico anche in base a sesso, età, intensità e durata dello sforzo sostenuto.

Le nostre fonti di energia

Le proteine rappresentano i mattoni per i nostri muscoli, fondamentali non solo per sviluppare la massa muscolare ma anche per riparare le fibre muscolari danneggiate dall'attività fisica. Le proteine vengono utilizzate dal nostro organismo nei casi di attività fisica intensa e duratura. I carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per il nostro organismo, utilizzata soprattutto nella prima fase dell'attività fisica. I grassi sono la riserva di energia utilizzata nelle attività aerobiche di lunga durata e a bassa intensità.

Ad ogni sport la sua dieta!

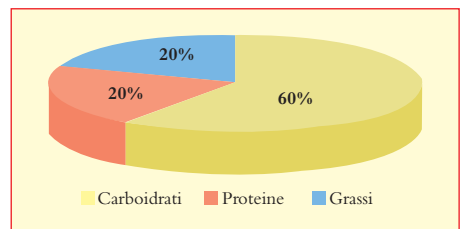
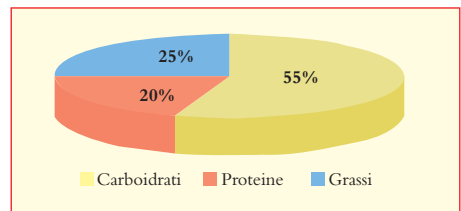
Per dare il massimo su una pista da sci o in una piscina è importante sapere quali sono gli alimenti che ci possono aiutare nell'attività scelta e in quali quantità e modalità assumerli per poterne trarre il massimo beneficio. Esistono, infatti, differenze nell'alimentazione da seguire in funzione del tipo di attività che si pratica:

1. Sport di forza (es. sollevamento pesi)

Per praticare questo tipo di attività è fondamentale un grande apporto proteico necessario a favorire lo sviluppo della massa muscolare. Chiaramente, non deve mai mancare una buona percentuale di carboidrati volti a garantire energia, senza i quali l'organismo sarebbe costretto ad intaccare le riserve di proteine.

2. Attività di velocità e scatto (es. sprint di atletica o di ciclismo, salto in lungo, gare di nuoto sulle brevi distanze, gare di sci alpino)

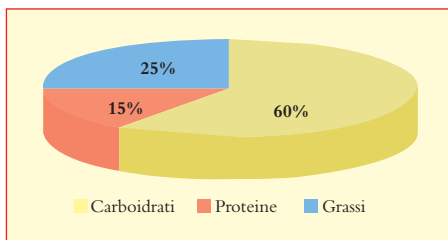
In questi sport è fondamentale il giusto apporto di proteine, ma anche di carboidrati che forniscono non solo energia immediata, ma garantiscono anche concentrazione mentale e velocità di reazione.



3. Attività di resistenza (es: marcia, corsa, ciclismo, nuoto, sci alpino e nordico)

Queste attività, che sono le più diffuse tra chi pratica sport a livello amatoriale, necessitano soprattutto di carboidrati che garantiscano una scorta di glicogeno sufficiente a fornire energia

durante gli sforzi prolungati. Andranno quindi privilegiati pane, pasta, riso, polenta, patate, cereali, verdura, frutta fresca (e secca) e quegli alimenti proteici con un basso-medio contenuto in grassi come latte e latticini, yogurt, parti magre delle carni, del prosciutto e dello speck, bresaola, uova, pesce, legumi, burger o polpette di soia. Per condire, vanno preferiti gli oli vegetali e, in modo particolare, l'olio extravergine di oliva.



Acqua in bocca!

L'acqua è il più essenziale nutriente della dieta di ogni individuo e, quindi, anche (e soprattutto) di chi svolge attività fisica. Quando facciamo sport infatti la temperatura del

nostro corpo si alza con conseguente perdita di liquidi che è bene reintegrare idratando il fisico sia prima che dopo l'attività fisica. Basti pensare che, in casi particolari, con il sudore si possono perdere addirittura sino a 3 litri/ora di liquidi e l'iperventilazione che si registra in corso di attività fisica intensa accresce la quota d'acqua eliminata attraverso l'apparato respiratorio. Per non danneggiare il nostro organismo e allenarci al massimo delle nostre condizioni fisiche non dobbiamo pertanto dimenticarci di bere!



BEVANDE AMICHE

- Acqua non gasata
- Succhi di frutta
- Spremute di arance
- Tè zuccherato
- Latte
- Cioccolata calda



BEVANDE DA EVITARE

- Caffè - può avere effetti diuretici, per cui può aggravare la perdita di urina e sali minerali
- Alcolici - rallentano i riflessi e possono alterare il centro della termoregolazione

Lo sapevi che... la vitamina C contenuta nelle spremute di arancia aumenta le capacità di difesa dell'organismo contro le infezioni respiratorie, sempre in agguato quando, aumentando lo sforzo fisico, s'incomincia a respirare non più solo con il naso, ma anche a bocca aperta? E se la sete arriva durante

l'allenamento? In questo caso consigliamo di assumere solo piccoli quantitativi di bevande perché bere troppo nel corso del lavoro muscolare comporta un aumento della sudorazione e con essa una perdita di sali causa di crampi, di minor resa muscolare e dell'insorgenza del senso della fatica.



Food Plan - Lo sport è servito!

Prima dell'attività fisica

Al fine di dare al nostro fisico la giusta dose di energia ricordiamoci di fare precedere l'allenamento da un pasto leggero assunto almeno un'ora prima di praticare attività fisica!



Prima colazione

Nel caso di esercizio fisico nel corso della mattinata è opportuno fare una buona colazione a base di

carboidrati in modo tale da fornire al nostro fisico il “carburante” necessario per i nostri muscoli. Poco prima di incominciare l'attività (o durante), è inoltre possibile mangiare anche una barretta a base di cereali o 2-4 quadratini di cioccolata.

Questo accorgimento, aiuta a contrastare l'ipoglicemia reattiva da esercizio, cioè l'improvviso calo di energia che può verificarsi durante l'attività fisica causato dalla riduzione della glicemia e/o dall'esaurimento delle riserve energetiche.

A tal proposito, consigliamo a chi pratica sport di avere sempre a portata di mano durante gli allenamenti qualcosa di energetico da mangiare o da bere.



ALIMENTI CONSIGLIATI

- Pane tostato o fette biscottate con miele o crema di noccioline o marmellata (eventualmente con un velo di burro o di margarina spalmabile)
- Cereali
- Biscotti secchi
- Crostate alla frutta
- Un frutto ben maturo
- Prosciutto o speck sgrassato o affettati magri (ad es., bresaola o tacchino)
- Tazza di latte o di tè o di cioccolata



Pranzo

Questo pasto è fondamentale sia per chi deve svolgere un'attività fisica pomeridiana, sia per chi, come ad esempio gli sciatori, trascorre l'intera

giornata a fare sport. In quest'ultimo caso, il pranzo consente di recuperare le energie spese nel corso della mattinata e affrontare l'allenamento pomeridiano senza accusare una stanchezza eccessiva, spesso causa di incidenti che si verificano proprio durante le ultime ore della giornata.



ALIMENTI CONSIGLIATI

- Pasta semplice o riso o polenta conditi con pomodoro o verdure e poco olio (un cucchiaino)
- Carne o affettati magri o pesce o formaggi poco grassi (<10% di grassi)
- Verdure condite con poco olio (un cucchiaino)
- Pane
- Frutta

Dopo l'attività fisica

Il senso di affaticamento che avvertiamo dopo aver svolto attività fisica è causato oltre che dallo stress muscolare, anche dalla perdita di liquidi e di energie che ha subito il nostro fisico, e dalla produzione da parte dei nostri muscoli dei “metaboliti della fatica”, composti che l'organismo deve eliminare.

Per tutti questi motivi è fondamentale riequilibrare i diversi metabolismi attraverso la cosiddetta “dieta del recupero” (che spesso corrisponde alla cena).



ALIMENTI CONSIGLIATI

Per reintegrare i liquidi persi a causa dello sforzo e della traspirazione

- Acque sodio-bicarbonate utili per tamponare l'acidosi causata dall'attività fisica
- Succhi di frutta - contengono potassio e quindi aiutano ad eliminare anche le tossine
- Latte
- Verdura e frutta - consentono anche il reintegro di vitamine e sali minerali

Per ricostruire le riserve di glicogeno dei muscoli scheletrici

- Pane
- Patate
- Riso
- Polenta
- Biscotti
- Crostate

Per ricostruire le riserve lipidiche

- Olio extravergine di oliva
- Frutta secca



Nota bene! Dopo il nostro allenamento è consigliabile consumare con moderazione i cibi proteici, limitando in particolar modo l'apporto di proteine animali (carni, pesci, formaggi, uova).



Possiamo raggiungere un buon compromesso utilizzando come fonti di proteine quelle che, nel contempo, contengono meno grassi come i legumi, i burger o le polpette a base di soia, il latte, gli yogurt, i formaggi meno grassi, la bresaola, il prosciutto e lo speck sgrassati, il tacchino, il pesce.

A ciascuno il suo sport!

BAMBINI

■ **Date il buon esempio!** I genitori e gli insegnanti hanno il compito di incoraggiare i più piccoli a praticare attività fisica durante e dopo la scuola, trasmettendo loro le regole fondamentali per uno stile di vita sano. Quindi tutti giù dal divano per fare tanto movimento all'aria aperta!

■ **Fare sport giocando!** In giovane età lo sport non comprende necessariamente le sole attività strutturate ma anche le semplici attività ludiche quali corsa, salto, gioco con la palla, spostamenti a piedi o in bicicletta. Assecondare ciò potrebbe essere un modo utile di aumentare il piacere e la fattibilità dell'attività fisica nell'infanzia.

■ **Brevi ma intensi!** Almeno 60 minuti di attività fisica al giorno sono fondamentali per aiutare la crescita dei più piccoli. Tenete conto che brevi e frequenti periodi di intensa attività offrono gli stessi benefici di lunghe sessioni di esercizio moderato e possono risultare più semplici e naturali per i bambini.



Quali sono gli sport strutturati?

Ecco alcuni esempi:
pallacanestro, pallavolo, calcio, ginnastica, tennis, sci.

Quali sono le attività ricreative?

Ecco alcuni esempi:
bicicletta, pattini, salto della corda, tiro alla fune, escursioni, rincorrersi, giocare a palla.

ADULTI (18-64 ANNI)

■ **Lo sport in pillole!** Fare sport aiuta a prevenire raffreddori, influenze e molto altro ancora! Gli adulti che praticano una regolare attività fisica, infatti, presentano una maggiore capacità di utilizzare l'ossigeno e una maggiore resistenza fisica, elementi che aiutano non solo ad essere più sani ma anche a diminuire le probabilità di ammalarsi!

■ **L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda...** Per un adulto è fonamen-



tale praticare un minimo 30 minuti di attività aerobica moderata per 5 giorni alla settimana o 20 minuti di attività intensa per 3 giorni alla settimana, anche frazionate in blocchi di 10 minuti continuativi.

■ **Braccio di ferro insegna...**

Può essere utile, un paio di volte a settimana, svolgere un'attività di rafforzamento muscolare.

Per esempio una decina di ripetizioni che coinvolgano i più importanti gruppi muscolari (braccia, pettorali, addominali, dorsali, gambe) oppure esercizi di corpo libero, come flessioni o addominali, magari con l'aiuto di piccoli pesi, bande elastiche o manubri.

Come riconoscere l'attività aerobica moderata?

Si riesce a parlare ma non a cantare
Battito cardiaco più accelerato del normale.

Respirazione più veloce.

Esempi: camminare velocemente (intorno ai 5 km/ora), acqua gym, cyclette o bicicletta sotto i 20 km orari, tennis in doppio, ballo.

Come riconoscere l'attività aerobica intensa?

Si riescono a pronunciare solo alcune parole tra un respiro e l'altro.

Battito cardiaco molto accelerato.

Respirazione molto profonda.

Esempi: marcia, corsa, ginnastica aerobica, spinning, cyclette o bicicletta oltre i 20 km orari, tennis in singolo, escursioni in salita.

DONNE IN GRAVIDANZA



■ **Future mamme in salute!** La gravidanza fisiologica rappresenta uno stato di normalità per la donna che può quindi tranquillamente fare sport anche durante la gestazione.

L'esercizio fisico, infatti, regala numerosi benefici alle future mamme: aumenta l'efficienza cardiaca e respiratoria, migliora la circolazione

negli arti inferiori, riduce il senso di gonfiore e di affaticamento, contiene l'aumento del peso corporeo, diminuisce il rischio di diabete gestazionale e riduce i dolori alla schiena!

■ **Sempre sotto controllo...** L'attività fisica deve essere comunque concordata con il ginecologo e deve essere praticata con moderazione, cioè in modo né intenso né prolungato.

In generale ricordate di evitare gli sport anaerobici, quelli che possono arrecare traumi, le immersioni o le attività ad alta quota. E soprattutto seguite la regola fondamentale di smettere non appena avvertite il senso di stanchezza!

■ **Verso il traguardo!** Fin dall'inizio della gravidanza sono consigliati esercizi di ginnastica facili e mirati a tenere in allenamento i muscoli dell'addome, della schiena e delle gambe, che sono particolarmente sollecitati durante la maternità. Dopo il 4° mese di gravidanza bisogna evitare esercizi a terra in posizione supina, che provocano la compressione delle vene e ostacolano la circolazione. Negli ultimi tre mesi dedicatevi agli esercizi respiratori e fate movimenti semplici e non traumatici come nuotare o camminare.



■ **Più sorrisi, meno preoccupazioni!** Inoltre fare sport aumenta la produzione delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello che svolgono un effetto positivo sull'umore, riducendo anche la frequenza di vampate e sudorazioni indesiderate.

■ **2 problemi 2 soluzioni!** Mantenersi in salute significa anche praticare i movimenti adeguati ad ogni esigenza. Per migliorare il benessere del cuore, dunque, sono particolarmente indicate le attività aerobiche, mentre per aumentare la resistenza delle ossa e contrastare l'osteoporosi sono più indicate quelle che fanno muovere il corpo contro la forza di gravità.

Attività fisiche consigliate

Camminare (con scarpe basse da ginnastica), nuotare.

NB. Il nuoto è lo sport più adatto durante la maternità perchè riduce il carico sulla colonna vertebrale.

DONNE IN MENOPAUSA

■ **Un alleato su più fronti.**

Una vita attiva può essere un aiuto fondamentale per prevenire e curare le più comuni difficoltà che accompagnano questo importante periodo della vita. L'esercizio fisico aumenta infatti il colesterolo HDL (quello buono), riduce i trigliceridi, diminuisce la pressione arteriosa, aiuta a controllare il peso corporeo e la glicemia e contrasta infine la perdita di massa ossea.

Attività salutari per le Ossa

Camminare, correre, salire le scale, bicicletta, cyclette, ballare, ginnastica, pesi leggeri, sci di fondo, tennis.

NB. Il nuoto pur sempre salutare non è molto efficace per contrastare l'osteoporosi.

Attività salutari per il Cuore

Esempi: camminare, correre, salire o scendere le scale, bicicletta, cyclette, nuoto, sci di fondo.

ANZIANI (DAI 65 IN SU)

■ **Combattere l'invecchiamento!**

Con l'avanzare degli anni la diminuzione del numero di fibre muscolari e la trasformazione delle fibre rapide in fibre lente, fanno sì che il fisico tenda a indebolirsi e i movimenti a rallentare. Questi sintomi tuttavia non dipendono esclusivamente dall'età, ma sono anche dovuti alla perdita di consuetudine all'attività muscolare.

Fare attività fisica regolarmente può essere un modo per migliorare la massa e il tono muscolare, l'elasticità delle articolazioni e il contenuto minerale delle ossa.

■ **Tempo al tempo!** Se per ridurre il rischio di alcune patologie occorrono anni di regolare attività fisica (è il caso delle malattie cardiovascolari o dei tumori al colon e al seno) per altre i benefici si manifestano già dopo le prime settimane di movimento! Fare sport aiuta per esempio a migliorare in alcune settimane i parametri cardiometabolici quali pressione arteriosa, glicemia, trigliceridi e peso corporeo.

■ **Chi va piano va sano e lontano!** Per svolgere in maniera regolare e continuativa l'attività fisica è meglio preferire movimenti non troppo impegnativi, magari da fare in compagnia, e legati alla vita quotidiana. Non dimenticate che potenziare i muscoli con esercizi specifici aiuta a migliorare l'equilibrio e limita dunque il rischio di cadute!

In ogni caso è fondamentale chiedere consiglio al proprio medico di fiducia, che vi potrà aiutare a individuare le attività più adatte.

Attività per i muscoli e l'equilibrio

Esercizi a corpo libero con elastici, macchine o manubri, yoga, tai chi, camminare all'indietro, di lato, sulle punte o sui talloni.

Attività di tutti i giorni

Acqua gym, cyclette o bicicletta, ballo, nuoto, golf, andare a piedi a fare la spesa, fare le scale, portare a spasso il cane, fare i lavori di casa, praticare il giardinaggio leggero, lavare l'auto.

NB. La corsa rappresenta un'attività intensa e non moderata!



Sono 15 le discipline che la Federazione Italiana Sport Invernali amministra e regola. La più nota al grande pubblico è senz'altro lo sci alpino, che vanta maggior esposizione televisiva e campioni passati alla storia. Di grande tradizione è anche lo sci di fondo, in realtà il primo sport ad essere praticato con gli sci ai piedi (se ne hanno tracce su pitture rupestri, risalenti al IV millennio a. C.).

Il biathlon è composto dallo sci di fondo e dal tiro con la carabina da un poligono. Il salto con sci si pratica spiccando il volo da trampolini di oltre 100 metri, mentre nella combinata nordica al salto si aggiunge di nuovo una prova di sci di fondo.

Nello sci di velocità si possono raggiungere i 250 km/h su attrezzi molto simili a quelli dello sci alpino.

Lo snowboard è l'utilizzo della tavola sulla neve, mentre nel freestyle, gli attrezzi da sci alpino sono impegnati in evoluzioni e figure acrobatiche.

Il carving è una variante dello sci alpino, praticata con attrezzi che consentono strettissimi raggi di curva.

Lo sci alpinismo prevede la risalita e la discesa da pendii molto impervi sempre a bordo di due attrezzi derivati dal fondo e dallo sci alpino. Bob, skeleton e slittino (naturale e artificiale) sono le discipline del ghiaccio e della pista: si tratta di condurre macchine sofisticatissime a velocità molto elevate lungo dei tracciati di elevata difficoltà tecnica.

L'unica disciplina invernale che si pratica in estate è lo sci d'erba: in sostanza lo sci alpino su dei cingoli.

Sport invernali



Benefici sulla salute cardiovascolare

Per gli amanti della montagna è bene sapere che (tra una pausa in rifugio e l'altra...) si può fare prevenzione anche in alta quota: molti sono infatti gli sport invernali, anche se non tutti indicati per la prevenzione cardiovascolare.

Tra le varie alternative a disposizione, lo sci è sicuramente l'attività più conosciuta e accessibile a tutti, nonché una delle più efficaci per migliorare la salute del cuore.

Se siete appassionati di montagna ecco alcune utili informazioni.

Attenzione all'altitudine!

Ricordate sempre che in montagna la fatica si avverte molto più che a bassa quota! Al di sopra dei 2.500 metri infatti, la concentrazione di ossigeno nell'aria comincia a diminuire sensibilmente, rendendo l'attività fisica più laboriosa per il nostro organismo.

In particolar modo, cardiopatici e broncopatici potrebbero manifestare disturbi quali nausea, affaticamento, tachicardia, difficoltà respiratori e cefalea.

Vi consigliamo di non sottovalutare mai questi sintomi e di scendere quanto prima a bassa quota.

Uno stile vale l'altro?

No, non tutti i tipi di sci si equivalgono dal punto di vista della prevenzione!

Il più indicato è infatti lo sci di fondo, che, nonostante comporti un dispendio calorico leggermente inferiore allo sci alpino, mette in moto un meccanismo di tipo aerobico, notoriamente molto allenante per l'apparato cardiovascolare.

Infatti, se in mezz'ora di sci alpino si consumano circa 450/500 Kcal, a fronte delle 350/400 per la stessa seduta di fondo, a fare la vera differenza per il nostro cuore, è lo sforzo di resistenza tipico dello sci di fondo, che richiede un lavoro muscolare continuo e prolungato.

Lo sci alpino, al contrario dello sci di fondo, coinvolge un metabolismo prevalentemente anaerobico-lattacido, a causa dei percorsi pendenti e ricchi di curve, che costringono a continue frenate e cambi di direzione, chiedendo grande forza e abilità tecnica piuttosto che resistenza.



Sport invernali

Gli sport invernali permettono di mettere in moto diversi gruppi muscolari del nostro corpo aiutando quindi a mantenerci in forma e a bruciare numerose calorie. Ma ciò che caratterizza maggiormente queste attività sportive è senza dubbio il contesto: allenarsi in alta quota tra le vette imbiancate e con l'aria frizzantina che soffia sul viso è un'esperienza unica, che ha il valore aggiunto di alleviare le tensioni quotidiane e migliorare l'umore!

Prima di mettere gli sci ai piedi ricordatevi di seguire questi utili consigli:

1. Prima di allacciare gli scarponi e salire in seggiovia verificate sempre la vostra condizione fisica con il vostro medico di fiducia ed effettuate esami specifici. Ricordate che a causa dell'altitudine i valori della pressione sanguigna possono subire forti variazioni.
2. Per evitare di sottoporre il fisico a stress eccessivi arrivate preparati alla prova sulla neve. Nei mesi precedenti potete provare a migliorare la vostra resistenza con nordic walking, corsa, bici, rollerblade; la vostra forza, con esercizi di corpo libero e pesi; e la vostra mobilità articolare con lo stretching.
3. L'abilità con gli sci dipende anche dal vostro stato: i giovani e i più preparati atleticamente saranno agevolati e potranno raggiungere i risultati in minor tempo. Ma non preoccupatevi: con la pratica i movimenti diventeranno più fluidi e aumenterà la vostra padronanza dell'attrezzatura.
4. La tecniche di discesa variano a seconda della preparazione e della capacità dello sciatore. Lo stile più semplice per i principianti è lo "spazzaneve", che aiuta a mantenere un maggiore controllo dell'equilibrio e della velocità. Dopo aver preso confidenza con questa tecnica potrete provare a posizionare gradualmente gli sci in parallelo. Inizialmente è consigliabile mantenere gli sci leggermente distanti tra di loro per facilitare l'equilibrio e il movimento corretto. Ricordate che il peso deve essere sempre sullo sci esterno durante la curva e che il bastoncino è fondamentale per prendere il tempo corretto.
5. Rispettate sempre i limiti del vostro fisico! Quando vi sentite stanchi, prendetevi qualche minuto di pausa per recuperare il fiato e la forza. Inoltre ricordate che il pasto e gli spuntini devono fornirvi l'energia necessaria per arrivare al termine della giornata sulla neve e mantenere costante il calore corporeo.
6. Sciare, oltre ad essere uno sport divertentissimo, richiede anche tanta prudenza. Tenete sempre conto della vostra preparazione atletica e non abbiate fretta di provare esercizi sulla neve se prima non avete preso confidenza con gli sci. Inoltre, durante la discesa mantenete alti i livelli di attenzione, controllando i vostri movimenti, moderando la velocità ed evitando traiettorie pericolose sia per voi stessi che per gli altri sciatori.

NB: Per l'attrezzatura rivolgetevi sempre ad esperti che sapranno consigliarvi gli sci adatti al vostro livello. Non dimenticate inoltre di indossare sempre il casco e un abbigliamento adatto comprensivo di guanti, occhiali o mascherina da neve.

L'AQUILA

Castel Mancino: tra natura e leggenda

La parte più antica del paese di Pescasseroli sorge ai piedi dello sperone roccioso Pesco su cui si trovano i resti di Castel Mancino.

Leggenda vuole che la costruzione del paese derivi da una storia d'amore dal triste finale.

Un giovane cavaliere crociato, Serolo, figlio del Conte Mancino, durante la prima Crociata in Palestina si innamora della bella saracena Pesca e la sposa. Pesca viene così accompagnata al castello da un monaco ma è costretta a fuggire per le pressanti attenzioni del vecchio Conte.

Durante la fuga, Pesca viene raggiunta ed uccisa vicino ad una sorgente che ancora oggi porta il nome di «malafede».

Al rientro dalla crociata Serolo viene a conoscenza del triste destino dell'a-

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h e 30 min.
- *Difficoltà:* Media
- *Punto di partenza del trekking:*
Municipio di Pescasseroli
(Sentiero Natura BN1)

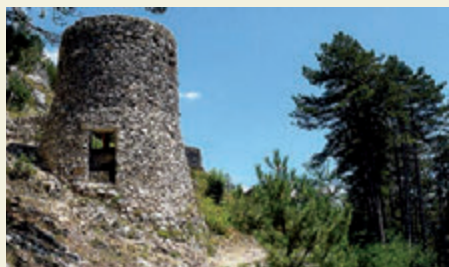
mata e muore di dolore. Il vecchio Conte, per espiare le sue colpe, fonda sulla tomba dei due giovani un paese con il loro nome.



Municipio di Pescasseroli



Vista su Pescasseroli



Castel Mancino



Quassù non
vivo in me,
ma divento
una parte di ciò
che mi attornia.
Le alte montagne
sono per me un
sentimento

(Lord Byron)

MARTEDÌ

1

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ

3

VENERDÌ

4

SABATO

5

DOMENICA

6

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ 7

MARTEDÌ 8

MERCOLEDÌ 9

GIOVEDÌ 10

VENERDÌ 11

SABATO 12

DOMENICA 13

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ

14

MARTEDÌ

15

MERCOLEDÌ

16

GIOVEDÌ

17

VENERDÌ

18

SABATO

19

DOMENICA

20

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ **21**

MARTEDÌ **22**

MERCOLEDÌ **23**

GIOVEDÌ **24**

VENERDÌ **25**

SABATO **26**

DOMENICA 27

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ

28

MARTEDÌ

29

MERCOLEDÌ

30

GIOVEDÌ

31

Lo sapevi che

La prima medaglia d'oro olimpica vinta da un italiano degli sport invernali risale all'edizione del 1948, quando i Giochi si disputarono a St. Moritz (Svi). Fu Nino Bibbia ad imporsi nella gara dello skeleton.

Nel 1968 Franco Nones divenne il primo italiano a vincere una medaglia d'oro olimpica nello sci nordico, imponendosi nella 30 km di fondo ai Giochi di Grenoble.

Negli anni '70, la Valanga Azzurra dominò il mondo.

Memorabile la classifica del gigante di Berchtesgaden (Ger) del 7 gennaio 1974, che registrò la presenza di cinque atleti italiani ai primi cinque posti della classifica: 1. Piero Gros, 2. Gustavo Thoeni, 3. Erwin Stricker, 4. Helmuth Schmalzl, 5. Tino Pietrogiovanna.



GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

POTENZA

Scaliamo la città

Un percorso che si inerpica per le gradinate e le salite del capoluogo di regione più alto d'Italia.

Dalla Stazione Ferroviaria di Potenza Inferiore arriviamo sino alla Porta San Gerardo, il Santo patrono della città, passando per Piazza Mario Pagano e Piazza Matteotti.



Cattedrale di S. Gerardo



Teatro stabile



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 3 h e 30 min.
- *Lughezza:* 8 km
- *Difficoltà:* Media (salite e gradinate)
- *Punto di partenza del trekking:* Stazione di Potenza Inferiore



Parco del Seminario Pontificio

Lo sapevi che

Gli anni '80 e '90 furono contraddistinti dalle imprese di grandissimi campioni come Alberto Tomba, Deborah Compagnoni (nello sci alpino), Stefania Belmondo e Manuela Di Centa (nello sci di fondo).

Tomba segnò il periodo d'oro dello sci azzurro grazie alle sue 50 vittorie in Coppa del Mondo e alla conquista di tre medaglie d'oro olimpiche nelle edizioni di Calgary 1988 e di Albertville 1992 dei Giochi.



VENERDÌ

1

SABATO

2

DOMENICA

3

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

LUNEDÌ 4

MARTEDÌ 5

MERCOLEDÌ 6

GIOVEDÌ 7

VENERDÌ 8

SABATO 9

DOMENICA 10

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

LUNEDÌ **11**

MARTEDÌ **12**

MERCOLEDÌ **13**

GIOVEDÌ **14**

VENERDÌ **15**

SABATO **16**

DOMENICA **17**

FEBBRAIO

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

LUNEDÌ 18

MARTEDÌ 19

MERCOLEDÌ 20

GIOVEDÌ 21

VENERDÌ 22

SABATO 23

DOMENICA 24

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

LUNEDÌ

25

MARTEDÌ

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

28

FEBBRAIO



FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

CATANZARO

Il Parco della Biodiversità Mediterranea

Il Parco della Biodiversità Mediterranea è un'area verde che si estende per 60 ettari nel cuore della città di Catanzaro.

Grazie ad un progetto di riqualificazione ambientale iniziato nel 2004, il Parco è oggi un ecosistema in cui convivono grandi varietà floristiche e faunistiche ed è soprattutto un sistema multitematico in cui la dimensione naturalistica si intreccia a quella culturale, sportiva e ludica.



Parco della Biodiversità Mediterranea

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* circa 1 h e 30 min.
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:*
Via Cortese 1



Veduta di Catanzaro



Ingresso di Via Cortese



MARZO

VENERDÌ

1

SABATO

2

DOMENICA

3

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUNEDÌ 4

MARTEDÌ 5

MERCOLEDÌ 6

GIOVEDÌ 7

VENERDÌ 8

SABATO 9

DOMENICA 10

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUNEDÌ **11**

MARTEDÌ **12**

MERCOLEDÌ **13**

GIOVEDÌ **14**

VENERDÌ **15**

SABATO **16**

DOMENICA **17**

MARZO

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUNEDÌ

18

MARTEDÌ

19

MERCOLEDÌ

20

GIOVEDÌ

21

VENERDÌ

22

SABATO

23

DOMENICA

24

MARZO

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUNEDÌ

25

MARTEDÌ

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

28

VENERDÌ

29

SABATO

30

DOMENICA

31

MARZO

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Storica l'interruzione del Festival di Sanremo da parte della Rai per permettere ai tantissimi tifosi del campione bolognese di assistere alla seconda manche dello slalom olimpico di Calgary '88, che naturalmente Tomba vinse.



Lo sapevi che



Contatti Federazione

FISI
FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT INVERNALI

Via Piranesi, 46 - 20137 Milano

Tel. 02.75731

Web: www.fisi.org

E-mail: segreteria@fisi.org

NAPOLI

Piazze, mare e monumenti

Facile percorso alla scoperta dei monumenti più importanti di Napoli per rituffarci nella storia e ammirare le imponenti costruzioni del passato. Da Castel dell'Ovo, perla del mare, arriveremo all'imponente Maschio Angioino e all'immensa Piazza del Plebiscito sino a giungere al Duomo della Città.



Piazza del Plebiscito



Piazza della Repubblica

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h e 30 min.
- *Lughezza:* 6,5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Piazza della Repubblica



Il Castel dell'Ovo

BOLOGNA

Scoprire Bologna Città creativa della musica

Bologna è la città della musica non solo per tradizione e per passione quotidiana, ma anche per nomina dell'UNESCO.

Seguendo il percorso scopriremo quindi i luoghi chiave della tradizione musicale bolognese partendo dal Museo della Musica sino a giungere al Teatro Comunale, testimone delle performance di artisti internazionali.



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 1 h
- *Lughezza:* 2 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:*
Museo della Musica, Strada Maggiore, 34



Musicisti in Piazza Maggiore



Teatro Comunale



*Palazzo Sanguinetti
Museo Internazionale e Biblioteca della Musica*

TRIESTE

Sulle tracce di James Joyce

Un percorso alla scoperta dei luoghi in cui visse il celebre scrittore irlandese. È proprio Trieste la città dove Joyce scrisse e vide pubblicare i suoi romanzi più importanti e per le vie della quale amava passeggiare immerso nelle riflessioni più profonde.

Ripercorriamo insieme il suo gironzolare per il centro della città riscoprendo gli angoli e le sensazioni che hanno ispirato le sue opere.



La statua di James Joyce- Spagnoli 2004



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h
- *Lughezza:* 5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:*
Via Giovanni Boccaccio, 1



Canale e Chiesa di S. Antonio

La nascita dell'Atletica Leggera si perde nella notte dei tempi, essendo un'attività connessa con la vita stessa dell'uomo e strettamente legata alla sua evoluzione. Nell'Antica Grecia, in Egitto, in Irlanda ed in seguito a Roma l'atletica diventò un'attività strutturata e regolamentata in quanto le discipline di corsa, salto e lancio erano praticate come allenamento continuo per la guerra. I primi giochi olimpici, celebrati ad Olimpia sotto il monte degli dei, si svolsero nel 1222 a.c. circa, mentre il primo eroe vincitore di una gara di velocità, lo stadion (192 m), fu Corebo di Elea nel 776 a.c. Lo sviluppo di questo sport e soprattutto delle discipline legate alla corsa, lo si deve alla Gran Bretagna, anche se la prima riunione di Atletica leggera disputata secondo i criteri attuali si tenne negli Stati Uniti nel 1838. L'Atletica leggera viene considerata la regina degli sport, perché sviluppa le azioni fondamentali di ogni disciplina sportiva: camminare/correre, saltare e lanciare. Si

possono dunque considerare tre grandi settori nell'Atletica:

- 1) le corse piane, veloci, di durata, a staffetta, a ostacoli, la marcia;
- 2) i salti in elevazione, (alto, asta) ed estensione (lungo, triplo);
- 3) i lanci del disco, giavellotto, martello e peso.

Esiste poi la disciplina delle prove multiple che comprende specialità appartenenti ai diversi settori. Le distanze, misure e pesi degli attrezzi sono diversificati in base ad età, sesso, luogo di effettuazione a seconda se l'attività si svolge su pista tradizionale, indoor, campestre o su strada. L'Atletica è sport per tutti e di tutti. Attraverso il sito www.io-corro.net è inoltre possibile accedere a preziosi consigli e indicazioni per praticanti di ogni livello.

Atletica



Benefici sulla salute cardiovascolare

I ritmi della vita quotidiana spesso rappresentano un alibi di ferro per mettere da parte l'attività fisica: orari di lavoro prolungati o poco flessibili, carenza di strutture sportive nelle vicinanze o costi troppo elevati e così via in una lunga serie di scuse inoppugnabili.

Eppure (ci dispiace per i più pigri!) esiste una soluzione per rimanere attivi nonostante i tanti impegni di ogni giorno: correre!

Correre, o camminare a passo sostenuto, è un'attività a costo zero, che si può svolgere in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi luogo: sono sufficienti un paio di scarpe (adatte) e un percorso che, per chi sceglie la camminata, potrà essere ricavato anche tra le strade meno trafficate della propria città.

Correre protegge il cuore!

La corsa stimola l'aumento del colesterolo "buono" HDL, importante indice di protezione cardiaca. Non a caso, tra coloro che presentano i più alti valori di questa molecola ci sono proprio i maratoneti!

Quanto bisogna correre?

Tranquilli! Per ottenere degli effetti positivi sulla salute è sufficiente correre 30 minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana. Stesse indicazioni per la camminata, tenendo però conto che il beneficio cardiovascolare è proporzionale anche al di-

spendio calorico, molto più elevato nella corsa grazie all'intensità dell'esercizio.

Cosa significa? Semplicemente che, per ottenere vantaggi con la camminata, bisognerà attendere qualche settimana in più e, se possibile, allungare un po' la durata di ogni "allenamento".

Attenzione!

Correre con scarpe inadatte o su terreni particolarmente rigidi o accidentati, può causare problemi di natura osteoarticolare e costringere a uno stop. Vi consigliamo pertanto di scegliere sempre scarpe morbide e ben ammortizzate, preferire percorsi adatti e, soprattutto, non esagerare sulle ali dell'entusiasmo!



Atletica

Atletica, Alimentazione ed Ambiente sono le tre A che possono garantire il benessere fisico e mentale. La marcia e la corsa prolungata hanno la caratteristica di essere attività facilmente praticabili, adatte alle diverse necessità e verificabili: si può correre soli o tra mille, in qualunque momento, secondo le proprie capacità e controllare i miglioramenti effettivi. Quindi gambe in spalla!

Ecco 6 consigli validi per tutti:

1. Prima di iniziare a praticare qualsiasi specialità dell'atletica leggera sottoponetevi ad un controllo medico facendovi consigliare da personale qualificato per individuare una tabella di allenamento su misura.
2. Per migliorare il benessere psico-fisico cercate di praticare la disciplina all'aperto e a contatto con la natura. Lo sport, e l'atletica in particolare, è infatti il migliore antistress: evitate quindi di affrontarlo con agonismo esasperato ed aspettative continue ma vivetelo invece come un momento da dedicare a voi stessi e alla vostra salute.
3. Iniziate e progredite con calma in tutti i sensi: assecondate le possibilità del vostro organismo, senza inseguire amici più veloci e perseguite piccoli obiettivi realizzabili a breve termine.
4. La costanza è la virtù dei forti e tre allenamenti la settimana, della durata di 30'/40', rappresentano il minimo impegno per raggiungere e mantenere una buona condizione fisica.
5. Per evitare la monotonia potrete integrare l'attività con esercizi di rafforzamento, mobilità, ed elasticità utili anche per prevenire eventuali infortuni a causa dello sforzo fisico.
6. Ma praticare l'atletica non deve essere vista come una scusante per poter fumare o bere alcolici liberamente, in quanto queste azioni sono assolutamente rischiose per la vostra salute.

NB: Occorre tenere presente che, solo quando l'attività fisica è ben organizzata, nel rispetto delle caratteristiche individuali e della giusta alternanza tra tempi di lavoro e recupero, si determina il potenziamento delle funzioni organiche, l'incremento delle abilità di movimento ed il miglioramento della qualità della vita.

ROMA

La città segreta: quando l'avventura comincia sotto casa

L'itinerario ripercorre storie, misteri e segreti di Roma dalle origini ai giorni nostri.

Il punto di partenza è la Bocca della Verità intorno alla quale aleggia ancora ai giorni nostri un'aura di mistero e leggenda. Dall'isola Tiberina e passeggiando lungo la banchina del Tevere si termina il percorso in Piazza di Santa Cecilia a Trastevere.



La Bocca della Verità



Isola Tiberina e Ponte Palatino



Informazioni percorso

- **Tempo di percorrenza:** 1 h e 30 min.
- **Lughezza:** 3 km
- **Difficoltà:** Facile (scale per scendere e risalire le banchine del Tevere)
- **Punto di partenza del trekking:** Piazza Bocca della Verità



Teatro Marcello

LUNEDÌ

1

MARTEDÌ

2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ

4

VENERDÌ

5

SABATO

6

DOMENICA

7

APRILE

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNEDÌ

8

MARTEDÌ

9

MERCOLEDÌ

10

GIOVEDÌ

11

VENERDÌ

12

SABATO

13

DOMENICA

14

APRILE

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNEDÌ

15

MARTEDÌ

16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ

18

VENERDÌ

19

SABATO

20

DOMENICA

21

APRILE

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNEDÌ

22

MARTEDÌ

23

APRILE

MERCOLEDÌ

24

GIOVEDÌ

25

VENERDÌ

26

SABATO

27

DOMENICA

28

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUNEDÌ

29

MARTEDÌ

30

Alle Olimpiadi di Londra 1908, Dorando Pietri, maratoneta ventitreenne di Carpi, dopo aver corso 41,5 km e distaccato tutti gli avversari, si presentò per il giro conclusivo in pista completamente esausto: cadde e si rialzò più volte, prima che la mano di un giudice l'aiutasse a tagliare il traguardo in prima posizione. Venne squalificato, ma la sua resta la mancata vittoria più celebrata della storia olimpica.

Lo sapevi che

APRILE



APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GENOVA

La Genova di Paganini

Una passeggiata per gli amanti della musica ma anche per chi adora la storia. Genova infatti offre un percorso incentrato sulla vita del musicista Paganini. È possibile vedere durante l'itinerario la casa natale del violinista posta in Piazza Santa Maria in Passione, il teatro Carlo Felice sede di suoi memorabili concerti e i Musei di Strada Nuova dove è esposto il "Cannone" celebre suo violino.



Il Cannone, famoso violino appartenuto a Paganini, realizzato dal Guarnieri di Gesù



Palazzo Ducale



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h
- *Lughezza:* 5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Palazzo Reale, Via Balbi



Teatro Carlo Felice



Amo l'Atletica,
perché è
poesia:
se la notte sogno,
sogno di essere
un maratoneta

(Eugenio Montale)



MERCOLEDÌ

1

GIOVEDÌ

2

VENERDÌ

3

SABATO

4

DOMENICA

5

MAGGIO

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNEDÌ

6

MARTEDÌ

7

MERCOLEDÌ

8

GIOVEDÌ

9

VENERDÌ

10

SABATO

11

DOMENICA

12

MAGGIO

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNEDÌ

13

MARTEDÌ

14

MERCOLEDÌ

15

GIOVEDÌ

16

VENERDÌ

17

SABATO

18

DOMENICA

19

MAGGIO

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNEDÌ

20

MARTEDÌ

21

MERCOLEDÌ

22

GIOVEDÌ

23

VENERDÌ

24

SABATO

25

DOMENICA

26

MAGGIO

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNEDÌ

27

MARTEDÌ

28

MERCOLEDÌ

29

GIOVEDÌ

30

VENERDÌ

31

MAGGIO



MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MILANO

Raggio verde verso l'est di Milano

I Raggi Verdi sono percorsi pedonali e ciclabili che arricchiscono di verde il tessuto urbano collegando il centro città con i nove parchi della periferia circostante. Passeggiando lungo spazi lineari ombreggiati da migliaia di alberi, si possono riscoprire alcuni valori che sembrano lontani dal vocabolario cittadino come tranquillità, aria pulita e relax.



Galleria Vittorio Emanuele II



Corso Plebisciti



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h
- *Lughezza:* 5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Galleria Vittorio Emanuele II



Parco Forlanini



Lo sapevi che

Tra leggenda e realtà si è diffusa una notizia relativa all'Olimpiade di Londra 1908 ed esaltata dalle cronache del tempo con una foto, probabilmente scattata a posteriori. L'ostacolista statunitense Forrest Smithson, vincitore della gara dei 110m con tanto di record mondiale (15"00), disputò la gara impugnando una bibbia, per protestare contro la decisione di disputare la finale di domenica.

SABATO

1

DOMENICA

2

GIUGNO

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LUNEDÌ

3

MARTEDÌ

4

MERCOLEDÌ

5

GIOVEDÌ

6

VENERDÌ

7

SABATO

8

DOMENICA

9

GIUGNO

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LUNEDÌ

10

MARTEDÌ

11

MERCOLEDÌ

12

GIOVEDÌ

13

VENERDÌ

14

SABATO

15

DOMENICA

16

GIUGNO

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LUNEDÌ

17

MARTEDÌ

18

MERCOLEDÌ

19

GIOVEDÌ

20

VENERDÌ

21

SABATO

22

DOMENICA

23

GIUGNO

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LUNEDÌ

24

MARTEDÌ

25

MERCOLEDÌ

26

GIOVEDÌ

27

VENERDÌ

28

SABATO

29

DOMENICA

30

GIUGNO

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Le discipline dell'Atletica sono altamente formative sul piano fisico e mentale. Praticare il salto in alto e con l'asta, fino alla seconda metà del secolo scorso, costituiva però, un'autentica prova di coraggio: i saltatori dovevano valicare l'asticella posta a misure ragguardevoli, preparandosi ad atterrare sulla sabbia. Solo negli anni '60 vennero adottati i materassi di gommapiuma!

Lo sapevi che



Contatti Federazione

FIDAL
FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma

Tel. 06/3685 6176 - Fax 06/3685 6273

Web: www.fidal.it

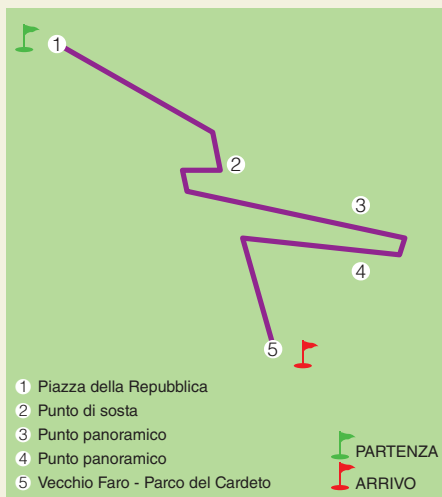
E-mail: segreteria@fidal.it

ANCONA

Vicoli, misteri e sorprese

Da Via della Loggia si snoda un percorso alla ricerca di splendidi panorami sul mare e sul porto dove si affaccia la Chiesa del Gesù, opera del Vanvitelli.

Il percorso prosegue tra Palazzi medievali fino al Parco del Cardeto.



*Vicolo della Serpe
Piazza
San Francesco*



Panoramica sul porto

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 1 h
- *Lughezza:* 1,5 km
- *Difficoltà:* Media
- *Punto di partenza del trekking:*
Piazza della Repubblica



Chiesa del Gesù

Le prime testimonianze di una disciplina antenata del nuoto moderno e in particolare di movimenti simili allo stile libero risalgono alla preistoria.

Come disciplina agonistica, il nuoto si diffuse nel 1800 in tutta Europa, caratterizzato da nuotate prevalentemente sul dorso.

La rana, stile di origini orientali, fu esibita nel 1844 da due nuotatori indiani.

Lo stile libero o "crawl" venne invece introdotto nel 1873 da John Arthur Trudgen, britannico che copiò lo stile dai nativi Sudamericani durante un viaggio in Argentina. Si trattava in realtà di un mix tra stile libero (con le braccia) e sforbiciate a rana con le gambe.

Nel 1902 grazie all'australiano Richards Cavill il "crawl" raggiunse il suo grande momento di svolta con la battuta a gambe alternate che rese questo stile il più veloce in assoluto.

Dei quattro stili la farfalla era inizialmente una variante della rana e comparve nel 1927 grazie a Rademacher, tedesco, che nuotava portando simultaneamente le braccia fuori dall'acqua con il calcio di gambe tipico della rana.

Successivamente la farfalla (altrimenti delfino in virtù del movimento simultaneo delle gambe dall'alto verso il basso) venne distinto dalla rana e nel 1956 ai Giochi Olimpici si svolsero gare distinte per farfalla e rana.



Nuoto: prevenzione a portata di tutti

Anche il nuoto, in quanto attività di tipo aerobico, apporta notevoli benefici dal punto di vista della prevenzione cardiovascolare. Inoltre, rispetto alle altre attività sportive, il nuoto ha qualche vantaggio in più, che lo rende realmente uno sport completo e adatto a tutti.

A ciascuno il suo stile!

Se vi accostate al nuoto per la prima volta e non sapete quale stile scegliere, tenete conto che: lo stile a rana è sicuramente il più semplice da praticare ed è indicato per i principianti e per le donne in gravidanza; se volete bruciare di più e non siete degli esperti nuotatori, potete provare lo stile libero e il dorso, che comportano un maggiore impegno muscolare; infine, solo per i più esperti è lo stile a farfalla, che, oltre ad essere molto complicato dal punto di vista tecnico, richiede una grande resistenza.

Il valore aggiunto dell'acqua

Fare attività fisica in acqua comporta un duplice vantaggio. Da un lato, grazie alla resistenza esercitata dall'acqua, i muscoli lavorano molto più che all'aria aperta e ciò garantisce un buon dispendio calorico (circa 250/300 calorie per 30 minuti di nuoto ad andatura regolare). Dall'altro lato invece, lavorare in acqua solleva le articolazioni da eccessivi carichi e sollecitazioni, mettendole al riparo da traumi e migliorando la postura. Questo rende il nuoto uno sport davvero acces-

sibile a tutti e consigliabile anche a persone anziane e alle donne in gravidanza.

Allenamento a 360°!

Il nuoto allena cuore, muscoli e polmoni, garantendo benefici completi per il nostro organismo. Nuotando infatti, a differenza di quanto accade negli altri sport, si coinvolgono tutti i muscoli e le articolazioni. Mentre si nuota occorre inoltre concentrarsi sulla respirazione e ciò contribuisce a facilitare una corretta respirazione anche fuori dall'acqua.



Nuoto

Se volete fare un po' di movimento per ottenere tanti benefici senza far lamentare la vostra schiena, il nuoto è decisamente uno sport adatto alle vostre esigenze. Il nuoto è infatti caratterizzato da 3 ingredienti che aiutano ad allenare i diversi gruppi muscolari:

- L'acqua è circa 800 volte più densa dell'aria e sollecita il nostro apparato muscolare anche ad andature moderate.
 - La posizione (orizzontale) in cui ci troviamo quando applichiamo la forza per spostarci attraverso il mezzo caratterizza l'impegno articolare e muscolare.
 - Le leve sono del tutto diverse da quelle che usiamo in ambiente terrestre e così i distretti muscolari vengono coinvolti in modo, numero ed intensità diversa.
1. Prima di entrare in acqua risvegliate il vostro fisico con alcuni esercizi di allungamento (stretching) e semplici e dolci circonduzioni delle braccia.
 2. Per i primi allenamenti mantenete andature moderate (non è importante la velocità!) per una durata di circa 20-30 minuti effettivi. Se non riuscite a nuotare in maniera continua per tutto questo tempo fermatevi per 5-10 secondi ogni 50, 75 o 100 metri e ripartite.
 3. Lo stile di esecuzione non è vincolante e potete alternare le tecniche per facilitare la respirazione e il movimento.
 4. La tavoletta è un ottimo strumento per sollecitare le importanti masse muscolari dei nostri arti inferiori. Senza la tavoletta potete effettuare comunque lavoro di sole gambe in posizione verticale appoggiandovi alla corsia oppure aiutandovi con le mani. Effettuate quindi battute di grande ampiezza per un massimo del 10-15% del tempo totale dedicato all'allenamento.
 5. Se vi piace effettuare il lavoro settoriale, potrete utilizzare i "pull-buoys" (nel comune slang i "bombolotti") da trattenere tra le gambe per effettuare nuotate di sole braccia. In questo caso è consigliabile nuotare lo stile libero e/o il dorso. Le nuotate di braccia possono rappresentare sino ad un 20% del lavoro complessivo.
 6. In modo graduale, dopo le prime due settimane potrete passare a sedute fino a 50/60 minuti. Il tutto con degli step di 5 minuti in più per seduta ogni settimana.
 7. Un altro esercizio che potrete mettere in pratica dopo alcune settimane è l'utilizzo di andature diverse, inteso come un tratto (25m) ad andatura sostenuta, seguito da un tratto almeno doppio (50/75m) ad andatura facile. Il tutto ad esempio per 4 volte.
 8. Ecco alcuni piccoli "trucchi" per verificare l'efficienza della nuotata. Contate il numero di bracciate per vasca, cercate di ridurlo mantenendo una buona andatura fino alla fine dell'allenamento. Non esagerate con la battuta di gambe in quanto aumenta la sensazione di sforzo, pertanto mantenete gambe leggere e bracciata ampia, rotonda e tranquilla.

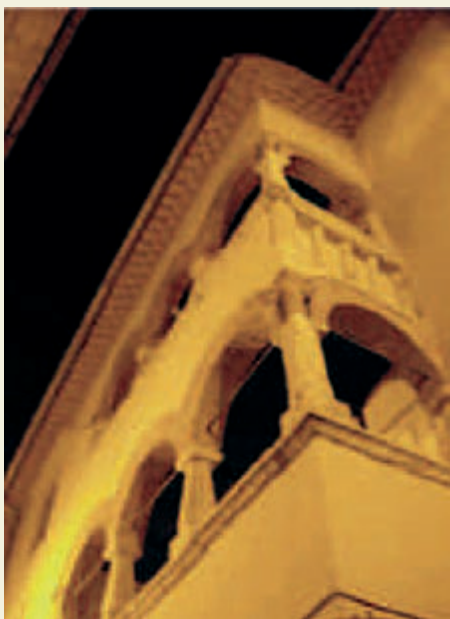
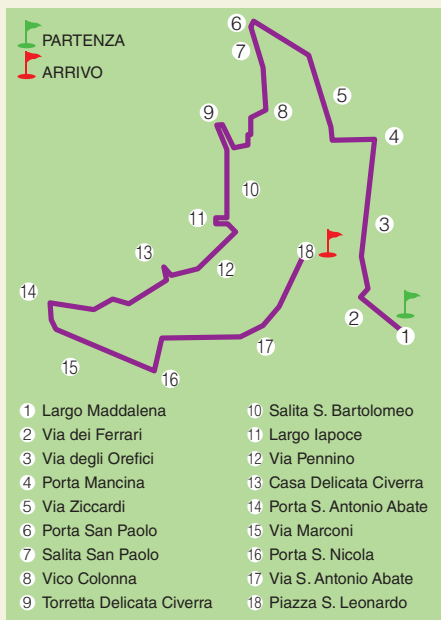
NB: È importante ricordare di non concludere mai una seduta con un impegno intenso, ma sempre con nuotate ad intensità blande.

CAMPOBASSO

**Tra bagliori e ombre
si fondono e si confondono
la storia e la leggenda**

La passeggiata inizia da Largo Maddalena e percorre le suggestive vie della città seguendo la leggenda dell'amore negato di Delicata Civerra per Fonzo Mastrangelo.

Passando dalla Torretta dove fu imprigionata la fanciulla e davanti alla sua casa, il percorso termina in Piazza San Leonardo.



Piazza S. Leonardo

Informazioni percorso

- **Tempo di percorrenza:** 1 h
- **Lughezza:** 1,5 km
- **Difficoltà:** Media
- **Punto di partenza del trekking:** Largo Maddalena



Torretta Civerra

LUNEDÌ

1

MARTEDÌ

2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ

4

VENERDÌ

5

SABATO

6

DOMENICA

7

LUGLIO

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUNEDÌ

8

MARTEDÌ

9

MERCOLEDÌ

10

GIOVEDÌ

11

VENEDÌ

12

SABATO

13

DOMENICA

14

LUGLIO

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUNEDÌ

15

MARTEDÌ

16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ

18

VENERDÌ

19

SABATO

20

DOMENICA

21

LUGLIO

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUNEDÌ

22

MARTEDÌ

23

MERCOLEDÌ

24

GIOVEDÌ

25

VENERDÌ

26

SABATO

27

DOMENICA

28

LUGLIO

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUNEDÌ

29

MARTEDÌ

30

MERCOLEDÌ

31

Lo sapevi che

Il più grande nuotatore della storia è l'americano Michael Phelps che vanta 22 medaglie olimpiche (18 ori) in quattro edizioni da Sydney 2000 a Londra 2012. È anche l'atleta più medagliato in assoluto nella storia degli sport Olimpici. Aggiunge a questo le 33 medaglie (26 ori) in sei edizioni dei campionati mondiali. Per oltre un decennio protagonista assoluto in vasca, si è ritirato dall'agonismo dopo i Giochi di Londra all'età di 27 anni dopo aver battuto 39 volte il primato mondiale nelle varie gare a cui ha partecipato.



LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUGLIO

TORINO

Parchi Colonnetti a Miraflores

Dopo essere entrati nel Parco Colonnetti percorriamo un vialetto fino a svoltare sul Percorso Naturalistico. Una volta terminata la nostra visita, usciamo dal Parco all'altezza del Mausoleo Bela Rosin.

Entriamo così nel comune di Nichelino, più precisamente nel Parco Miraflores e lo percorriamo prima sul sentiero che risale il torrente tra una fitta vegetazione, poi su una sterrata in zona aperta popolata da grandi alberi.

Riattraversato il torrente, entriamo nel Parco del Sangone e seguendo il corso del fiume torneremo nel Parco Colonnetti dove completeremo il nostro itinerario lungo il Percorso Storico.

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h e 30 min.
- *Lughezza:* 6 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:*
Casa del Parco Colonnetti
(tra Via Artom e Via Panetti)



Parco Colonnetti



Parco Miraflores



Mausoleo Bela Rosin



I gesti
del nuoto
sono i più simili
al volo. Il mare
dà alle braccia
quello che l'aria
offre alle ali

(Erri De Luca)

GIOVEDÌ

1

VENERDÌ

2

SABATO

3

DOMENICA

4

AGOSTO

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ

5

MARTEDÌ

6

MERCOLEDÌ

7

GIOVEDÌ

8

VENERDÌ

9

SABATO

10

DOMENICA

11

AGOSTO

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ

12

MARTEDÌ

13

MERCOLEDÌ

14

GIOVEDÌ

15

VENERDÌ

16

SABATO

17

DOMENICA

18

AGOSTO

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ 19

MARTEDÌ 20

MERCOLEDÌ 21

GIOVEDÌ 22

VENERDÌ 23

SABATO 24

DOMENICA 25

AGOSTO

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ

26

MARTEDÌ

27

MERCOLEDÌ

28

GIOVEDÌ

29

VENEDÌ

30

SABATO

31

AGOSTO



AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

BARI

Alla scoperta di “antichi fantasmi” nei vicoli del Borgo antico

Scopriamo gli angoli più segreti e suggestivi di Bari, la città di San Nicola. La passeggiata parte dagli scavi a vista di Piazza del Ferrarese prima di salire verso il Fortino e Via Venezia. Regalando allo sguardo la profondità dell'azzurro mare Adriatico, il percorso prosegue verso il maestoso Castello Svevo e finisce con un'ultima sosta alla Cattedrale di San Sabino con la Trulla.



Cattedrale



Informazioni pe⁵ corso

- *Tempo di percorrenza:* 1 h e 30 min.
- *Lughezza:* 3,5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Piazza del Ferrarese



Castello Svevo

Lo sapevi che

La più grande piscina del mondo si trova in Cile ad Algarrobo ed è lunga 1 km e 103 mt e copre un'area complessiva di 8 ettari.

La vasca, di forma irregolare, è anche la più profonda del pianeta con i suoi 35 metri. La piscina più profonda indoor si trova invece a Bruxelles e si chiama "Nemo 33". Con i suoi 34,5 mt è utilizzata per immersioni e ricerche relative il nuoto in profondità ma anche per scene subacquee di alcuni film. È circolare ed ha piattaforme a diverse profondità così come numerosi oblò che consentono di vedere dall'esterno a diverse profondità.



SETTEMBRE

DOMENICA

1

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNEDÌ

2

MARTEDÌ

3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ

5

VENERDÌ

6

SABATO

7

SETTEMBRE

DOMENICA

8

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNEDÌ **9**

MARTEDÌ **10**

MERCOLEDÌ **11**

GIOVEDÌ **12**

VENERDÌ **13**

SABATO **14**

DOMENICA 15

SETTEMBRE

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNEDÌ

16

MARTEDÌ

17

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ

19

VENEDÌ

20

SABATO

21

SETTEMBRE

DOMENICA

22

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUNEDÌ

23

MARTEDÌ

24

MERCOLEDÌ

25

GIOVEDÌ

26

VENERDÌ

27

SABATO

28

DOMENICA

29

SETTEMBRE

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Nel 2007 viene rappresentata in pellicola la vita del coach Jim Ellis che nei primi anni '70 ha guidato e portato al successo a Philadelphia un club di afro-americani che in questa disciplina allora non erano mai stati celebrati. Varie pellicole hanno ospitato le gesta di ex-nuotatori, da Johnny Weissmuller (lo storico Tarzan) al nostro Carlo Pedersoli (Bud Spencer).

Lo sapevi che



SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Contatti Federazione

FIN
FEDERAZIONE
ITALIANA NUOTO

Stadio Olimpico - Curva Nord

00135 Roma

Tel. 06 36200.1 - Fax 06 3242501

Web: www.federnuoto.it

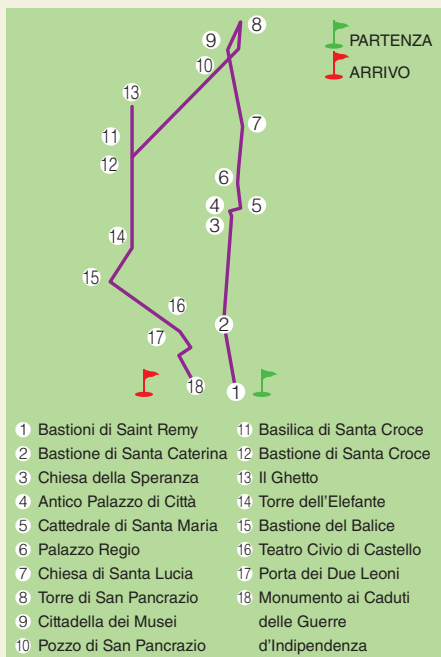
E-mail: info@federnuoto

CAGLIARI

Quartiere di Castello: i segreti della città medievale

Un percorso studiato per chi vuole scoprire i segreti della città medievale, tra mura possenti, torri imponenti, antiche chiese e gioielli d'arte e cultura.

L'itinerario si concentra nella parte alta della città vecchia nel quartiere di Castello dove sono custodite le testimonianze più importanti di età medievale, soprattutto dal punto di vista architettonico e storico-artistico e che rendono l'acropoli una delle zone più caratteristiche di tutta Cagliari.



Informazioni percorso

- **Tempo di percorrenza:** 1 h
- **Lughezza:** 2,5 km
- **Difficoltà:** Facile
- **Punto di partenza del trekking:**
Piazza Costituzione



Piazza Costituzione



Santa Maria di Castello di Cagliari

PALERMO

I Suq: i colori, i sapori e gli odori della storia

Un viaggio nel gusto alla scoperta dell'evoluzione gastronomica palermitana attraverso la conoscenza di piazze, palazzi e chiese, sino all'ormai "dimenticato" mercato della Vucciria, da sempre tripudio di odori, sapori e colori.



Palazzo Chiamonte



Piazza Caracciolo

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 1 h
- *Lughezza:* 2 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Chiesa di S. Mattia ai Crociferi, Via Torremuzza



Piazza San Francesco

FIRENZE

La Collina di Bellosguardo

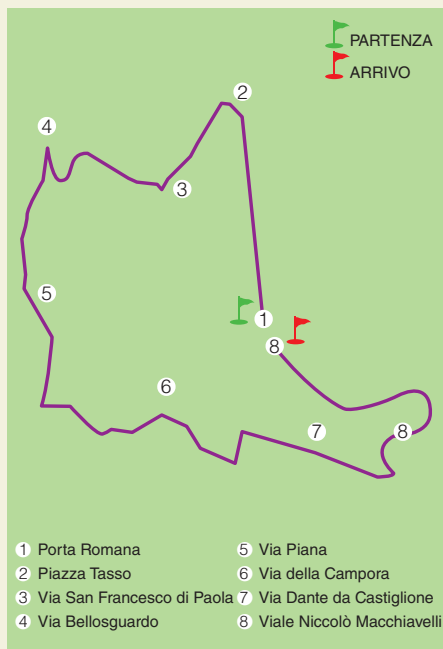
Facile escursione fuori le mura della città a sud, in una delle celebri colline che circondano.

Il percorso è caratterizzato da bellissimi scorci panoramici, resti di fortificazioni arnofiane e michelangiolesche, ville e giardini signorili che nel corso dei secoli hanno ospitato numerosi personaggi illustri tra i quali Giuseppe Garibaldi e Ugo Foscolo.

Il punto di forza di questo itinerario è sicuramente la possibilità di godere di una vista mozzafiato ancora sconosciuta al turismo di massa.



Panorama



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h
- *Lughezza:* 5 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:*
Porta Romana



Porta Romana

Il ciclismo è uno degli sport più popolari del mondo e fu il primo grande sport a diffusione internazionale. Le prime competizioni agonistiche in bicicletta nacquero a partire dalla seconda metà del XIX secolo si svolgevano quasi esclusivamente in "pista", ma già nell'ultimo decennio dell'Ottocento hanno cominciato a svolgersi quelle competizioni, spesso massacranti, per distanza percorsa e condizione delle strade, che poi sarebbero state denominate "classiche". Le prime corse a tappe si tennero invece solo dall'inizio del secolo successivo. La prima corsa ciclistica documentata si tenne il 31 maggio 1868, su un tratto di 1.200 metri all'interno del Parco di Saint-Cloud vicino a Parigi. La prima corsa a coprire la distanza fra due città fu la Parigi-Rouen, di 123 chilometri e percorsa dal vincitore in 10 ore e 40 minuti.

In Italia la prima corsa ciclistica su strada ad essere disputata fu la Firenze-Pistoia, corsa il 2 Febbraio 1870.

Parteciparono 19 dei 23 concorrenti iscritti che si sfidarono sul percorso fra le due città, "33 km" in sella a primordiali biciclette.

Vi è chi la definisce la prima gara su strada in assoluto; di certo fu la prima a vero carattere internazionale. Tra gli iscritti, tra gli altri, c'erano infatti concorrenti di America, Francia, Belgio.

Il ciclismo moderno è praticato in modalità differenti in relazione ai vari settori (strada, pista e fuoristrada) e specialità. In particolar modo il settore del fuoristrada ha visto, negli anni recenti, affiancarsi al tradizionale ciclocross altre molteplici e spettacolari specialità quali: cross country, marathon, downhill, four-cross e altre sino alla più recente (ma non ancora riconosciuta ufficialmente) specialità dell'ultraciclismo.

Ciclismo



Benefici sulla salute cardiovascolare

La bicicletta rientra in quelli che vengono definiti sport “aerobici” e, come tale, può essere un ottimo aiuto per migliorare l’attività cardiaca e la circolazione del sangue.

Non a caso, se non lo sapevate, spesso il percorso di riabilitazione dei cardiopatici comprende anche delle sessioni di cyclette! Ma pedalare non aiuta soltanto il nostro cuore: ecco di seguito alcuni dei punti forti di questa attività, che convinceranno anche i più pigri di voi a farsi una sana pedalata ogni tanto!



Pedalare fa bene alle vene

Grazie al movimento ritmico dei muscoli infatti, le pareti venose diventano poco a poco più toniche ed elastiche e ciò previene la formazione di edemi negli arti inferiori, insufficienza venosa e annessi varici (tutte cose fastidiose e spesso antiestetiche).

Articolazioni al lavoro

Questo sport contribuisce a mantenere sane ed efficienti le articolazioni di anche, ginocchia e caviglie.

Ma soprattutto, uno dei benefici più importanti della bicicletta, è che gran parte del peso corporeo viene scaricato sul sellino (che deve essere spesso e morbido) e sul telaio, facendone un’attività adatta anche per gli anziani, per chi ha qualche chilo di troppo e per chi soffre di disturbi della colonna vertebrale (ad eccezione delle fasi acute).

A questo punto nessuno ha più scuse per non provare!

Andare in bici tonifica la muscolatura

Pedalare, ad andature non necessariamente sostenute, rinforza i muscoli degli arti inferiori, quelli lombari e soprattutto i glutei (perché non iniziare ad andare in bici in vista dell’estate?)

In sella e in forma

Infine, ma non ultimo, andare in bici può aiutare a perdere i chili in eccesso.

Chiaramente le calorie bruciate dipendono da diversi elementi quali intensità, distanza percorsa, pendenza e condizioni atmosferiche ma in ogni caso, pedalare mezz’ora a un buon ritmo (quello che ci consente di fare anche due chiacchiere) consente di smaltire circa 150/200 calorie con la cyclette e 250 calorie su strada (e addirittura 300 se si va controvento)!

Ciclismo

Per la salute del vostro cuore e rinforzare il vostro fisico, il ciclismo rappresenta un perfetto allenamento. Oltre a mettere in moto diversi gruppi articolari e muscolari, andare in bicicletta è infatti un'ottima attività per bruciare tante calorie all'aria aperta!

Ecco alcuni consigli per iniziare a pedalare:

1. Scegliete inizialmente percorsi prevalentemente pianeggianti o leggermente ondulati mantenendo una pedalata costante (80/90 pedalate a minuto) per circa 40 minuti costanti che potrete poi incrementare gradualmente. Questo allenamento iniziale ripetuto 1 o 2 volte la settimana costituisce la base della preparazione al ciclismo.
2. Dopo almeno 6-7 allenamenti iniziali e un buon riscaldamento di almeno 30 minuti, sarete pronti per provare ad allungare il passo. Una volta alla settimana potrete scegliere un tratto continuo in pianura nel quale aumentare progressivamente l'intensità della vostra pedalata per arrivare a 95-100 pedalate a minuto costanti per 4-6 minuti da ripetere da 1 a 3 volte.
3. Solo dopo molti allenamenti potrete provare a raggiungere (da 1 a 3 volte) le 100-105 pedalate a minuto solo su tratti di pianura e per un tempo massimo di 2 minuti. Ma tenete sempre monitorato il tempo che impiega il vostro cuore a riprendere un battito normale al termine dell'accelerazione!
4. Quando sarete diventati esperti potrete aumentare la vostra resistenza muscolare percorrendo salite medio-lunghe (4-8 km) con pendenza media e raggiungendo le 60-65 pedalate a minuto. Dopo lo sforzo ricordatevi sempre di dedicare circa un'ora alla fase di recupero per permettere al vostro respiro di ritornare a una frequenza normale!
5. Per migliorare la vostra agilità terminate ogni allenamento con 2-3 minuti in pianura a circa 100 pedalate a minuto.
6. Se durante un allenamento volete sfidare in velocità i vostri compagni effettuate uno sprint aumentando al massimo la velocità ma facendo attenzione a non superare i 6-8 secondi di sforzo. Subito dopo recuperate il fiato in modo completo pedalando a bassa intensità per 5-7 minuti.
7. Ultimo ma non ultimo, per fare sport in tutta sicurezza è molto importante tenere sempre monitorata l'intensità dello sforzo con alcuni semplici strumenti:
 - cardiofrequenzimetro
 - contachilometri con contapedalate
 - gps

NB: 2-3 giorni di allenamento settimanale rappresentano un ottimo volume di lavoro ma prima di saltare in sella effettuate un test di valutazione funzionale e una visita per l'idoneità all'attività sportiva. Rivolgetevi pertanto al vostro medico di fiducia che saprà consigliarvi sulle tipologie di allenamento più adatte alle vostre caratteristiche e necessità.

E non dimenticate di utilizzare sempre il casco e possibilmente guanti, scarpe e abbigliamento adeguato.

TRENTO

Trekking del Soprasasso

Un percorso completamente immerso nel verde delle montagne che circondano Trento, per visitare i luoghi dove si è combattuta la Grande Guerra apprezzando incredibili panorami tipici delle valli trentine.



Poza



Panorama Piazza Duomo



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 3 h
- *Lughezza:* 7 km
- *Difficoltà:* Media
- *Punto di partenza del trekking:* Piazza Dante



Chiesa S. Apollinare e Dos Trento



La vita è
come andare
in bicicletta:
se vuoi stare
in equilibrio
devi muoverti

(Albert Einstein)

MARTEDÌ

1

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ

3

VENERDÌ

4

SABATO

5

DOMENICA

6

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OTTOBRE

LUNEDÌ

7

MARTEDÌ

8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ

10

VENERDÌ

11

SABATO

12

DOMENICA

13

OTTOBRE

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ

14

MARTEDÌ

15

MERCOLEDÌ

16

GIOVEDÌ

17

VENERDÌ

18

SABATO

19

DOMENICA

20

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OTTOBRE

LUNEDÌ

21

MARTEDÌ

22

MERCOLEDÌ

23

GIOVEDÌ

24

VENERDÌ

25

SABATO

26

DOMENICA

27

OTTOBRE

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUNEDÌ

28

MARTEDÌ

29

MERCOLEDÌ

30

GIOVEDÌ

31

Lo sapevi che

Il Giro d'Italia del 1914 fu l'ultimo Giro disputato prima dello scoppio della Grande Guerra ed il primo disputato con classifica generale a tempi anziché a punti.

È ricordato come il Giro più duro dell'epoca eroica del ciclismo.

Oltre a cinque tappe su otto oltre i 400 km (e la lunghezza media di tappa più alta di sempre), nel 1914 ci furono: la tappa più lunga mai corsa al Giro, la Lucca-Roma; la velocità media più bassa, 23,374 km/h; il distacco più alto sul secondo (1 ora, 55 minuti e 26 secondi di vantaggio); il maggior tempo di percorrenza di una tappa, 19.20'47" nella Bari-L'Aquila e il minor numero di corridori al traguardo finale, 8 su 81 partiti.



OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OTTOBRE

PERUGIA

Perugia insolita e curiosa

Il percorso propone di percorrere strade e vicoli che rimandino al volto artigianale che ha tipizzato la città nel corso della sua storia.

Così, si passerà in luoghi che derivano il proprio nome dall'uso che ne veniva fatto in passato, per esempio, l'attuale piazza Danti, un tempo luogo del mercato del grano.



Via dell'Acquedotto



Informazioni percorso

- **Tempo di percorrenza:** circa 1 h e 30 min.
- **Lughezza:** 3 km
- **Difficoltà:** Facile con alcuni dislivelli
- **Punto di partenza del trekking:** Palazzo dei Priori, Corso Vannucci



Piazza Piccinino



L'invenzione del cambio di rapporto sulla bicicletta, con conseguente possibilità di variare la velocità, si deve ad un mito della bicicletta: l'italiano Tullio Campagnolo.

Prima dell'invenzione del cambio si correva con il pignone unico e 2 rapporti. Per passare da un rapporto all'altro si doveva scendere dalla bici, staccare la ruota posteriore e cambiare pignone. Grazie invece all'invenzione di Campagnolo lo spostamento della catena da un pignone all'altro si otteneva grazie ad un comando a bacchetta, che obbligava in ogni caso il ciclista a dare un colpo di pedale all'indietro al momento del passaggio da un rapporto all'altro. Nel tempo il cambio si è via via perfezionato sino a diventare un raffinato meccanismo di precisione.

Lo sapevi che

VENERDÌ

1

SABATO

2

DOMENICA

3

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



LUNEDÌ

4

MARTEDÌ

5

MERCOLEDÌ

6

GIOVEDÌ

7

VENERDÌ

8

SABATO

9

DOMENICA

10

NOVEMBRE

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LUNEDÌ **11**

MARTEDÌ **12**

MERCOLEDÌ **13**

GIOVEDÌ **14**

VENERDÌ **15**

SABATO **16**

DOMENICA **17**

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

NOVEMBRE

LUNEDÌ

18

MARTEDÌ

19

MERCOLEDÌ

20

GIOVEDÌ

21

VENERDÌ

22

SABATO

23

DOMENICA

24

NOVEMBRE

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LUNEDÌ

25

MARTEDÌ

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

28

VENERDÌ

29

SABATO

30



NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



AOSTA

Aosta sotto-sopra: uno sguardo curioso sulla città

Un percorso che, seguendo il filo conduttore del sottosuolo e delle sue straordinarie ricchezze, ci porta a riscoprire testimonianze di una vita antica eppur sorprendentemente moderna. Si andranno a visitare infatti l'insediamento di una villa romana, per finire il tour nel maestoso Criptoportico Forense.



Porta Praetoria

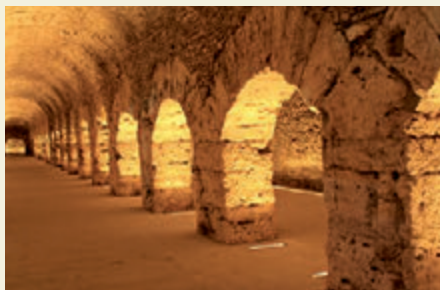


Piazza Chanoux



Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 1 h
- *Lughezza:* 2 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Porta Praetoria



Criptoportico Forense



Alla fine dell'autunno 1943, Bartali fu interpellato dal cardinale di Firenze Elia Dalla Costa che gli propose una 'missione impossibile': attraversare in bici l'Umbria e la Toscana per consegnare alla popolazione di ebrei residenti, e pertanto a rischio deportazione, i documenti falsi che avrebbero permesso loro di sottrarsi al tragico destino. Dagli archivi è emerso anche che, durante l'occupazione nazista di

Firenze, Bartali ha aperto le porte della propria casa per nascondere una famiglia di ebrei fiorentini. Giorgio Goldenberg, un ebreo oggi anziano residente in Israele, ha raccontato come i genitori, la sorella e lui stesso si nascosero a lungo in un cantina messa a loro disposizione proprio da Bartali e da suo cugino Armando Sizzi, in un cortile presso via del Bandino.



DOMENICA

1

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUNEDÌ

2

MARTEDÌ

3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ

5

VENEDÌ

6

SABATO

7

DOMENICA

8

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICEMBRE

LUNEDÌ **9**

MARTEDÌ **10**

MERCOLEDÌ **11**

GIOVEDÌ **12**

VENERDÌ **13**

SABATO **14**

DOMENICA **15**

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICEMBRE

LUNEDÌ

16

MARTEDÌ

17

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ

19

VENEDÌ

20

SABATO

21

DOMENICA

22

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUNEDÌ

23

MARTEDÌ

24

MERCOLEDÌ

25

GIOVEDÌ

26

VENERDÌ

27

SABATO

28

DOMENICA

29

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICEMBRE

LUNEDÌ

30

MARTEDÌ

31



DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Contatti Federazione

FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA ITALIANA

Stadio Olimpico - Curva Nord

00135 Roma

Tel. 06/36857813 - Fax 06/36857958

Web: www.federbiciclismo.it

E-mail: federbiciclismo@federbiciclismo.it

VENEZIA

Tra calli e canali

Camminando attraverso i sestieri è possibile ricostruire frammenti di vita vissuta nell'antica città. Grazie a questo itinerario si potrà scoprire una Venezia sconosciuta ai più attraverso calli e campielli minori, ma allo stesso tempo ammirare palazzi con bellissimi portali e chiese antiche.



Fondamenta Croce

Informazioni percorso

- *Tempo di percorrenza:* 2 h e 30 min.
- *Lughezza:* 6 km
- *Difficoltà:* Facile
- *Punto di partenza del trekking:* Fondamenta Croce



Basilica di S. Maria della Salute



Chiesa di S. Nicolò

Dillo agli amici. Consiglia questo libro

È disponibile in versione e-book
su www.equivalente.it,
il portale dedicato ai
farmaci equivalenti,
ricco di **informazioni utili**
e **strumenti** per comprendere
i vantaggi di scegliere
questi farmaci e approfondire
tematiche legate alla salute.



Scarica l'intera collana!
DIDATTICA DELLA **SALUTE**



Gratis su:
EQUIVALENTE.IT
Per una scelta efficace, sicura, conveniente.



equivalente.it ti consiglia anche:

WP WikiPharm®
La App di ricerca farmaci più completa che c'è
COMPLETAMENTE GRATUITA

Disponibile su
 Per iPhone e iPad

