



Serie A2 punto di partenza

di Enzo Biondo

Una nuova avventura

Più agguerriti che mai, più decisi che mai a migliorare il percorso dello scorso anno. Per il secondo anno consecutivo il Circolo Tennis Trapani è presente, e con buoni numeri, ai nastri di partenza, del campionato di serie A2 a squadre. La ben nota intraprendenza del presidente Giorgio Salvo ha partorito un team di tutto rispetto. La nuova avventura, da seguire con entusiasmo e con grande affetto, scatterà domenica 30 marzo sui campi di casa contro Mestre. Una prima tappa di un giro geografico che porterà il nome di Trapani a Reggio Emilia, Forlì, Verona, Bergamo e Pordenone. Un ottimo veicolo promozionale per la immagine della città ed un ottimo riscontro per gli sponsor. Non a caso la squadra del Circolo Tennis Trapani si chiamerà "CT Trapani Città del Sale - BBC". Per il doveroso ringraziamento, a coloro che offrono un prezioso supporto, e tra queste anche la Provincia Regionale di Trapani, ci penserà il presidente Giorgio Salvo, a noi preme sottolineare la bontà e l'entusiasmo che

anche quest'anno caratterizza la iniziativa. Il capoluogo continua ad essere protagonista in tante discipline, e, sovente, con ottimi riscontri. La serie A2 di tennis, conquistata con fatica e sudore, non solo da parte dei giocatori, non può rappresentare un punto di arrivo quanto, invece, di partenza. Per tale ragione auspichiamo una positiva risposta da parte del territorio anche a livello di presenze.

Domenica 30 marzo ricomincia l'avventura del "CT Tennis Trapani Città del Sale" nel campionato nazionale di serie A2 maschile. Dopo l'esperienza maturata l'anno precedente il Circolo ha costruito una squadra che dovrebbe consentire il raggiungimento del traguardo minimo della salvezza e quindi consentire l'accesso alla fase dei playoff dove tutto può accadere. Corre l'obbligo di ringraziare chi, anche quest'anno, ha creduto nella bontà del progetto e particolarmente la Banca di Credito Cooperativo Sen. Pietro Grammatico di Paceco che, per il secondo anno, legherà il suo nome a quello del Circolo Tennis Trapani. Ed ancora la Provincia Regionale di Trapani che ci ha gratificato con la sponsorizzazione destinata alla squadra maggiore. Infine un ringraziamento a tutti gli operatori economici che con il loro supporto consentono che questo sogno possa continuare, e magari possa portare in un prossimo futuro la città di Trapani nell'élite del tennis italiano.

Giorgio Salvo

CALENDARIO 2008

30 marzo

EUROTENNIS CLUB - CT REGGIO EMILIA
CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC - GREEN GARDEN SC
TC BERGAMO - CT SCALIGERO
riposa: TENNIS FORLI'

6 aprile

CT REGGIO EMILIA - CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC
CT SCALIGERO - EUROTENNIS CLUB
TENNIS FORLI' - TC BERGAMO
riposa: GREEN GARDEN SC

13 aprile

TENNIS FORLI' - CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC
GREEN GARDEN SC - CT REGGIO EMILIA
TC BERGAMO - EUROTENNIS CLUB
riposa: CT SCALIGERO

20 aprile

CT REGGIO EMILIA - TC BERGAMO
CT SCALIGERO - GREEN GARDEN SC
EUROTENNIS CLUB - TENNIS FORLI'
riposa: CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC

27 aprile

TENNIS FORLI' - CT REGGIO EMILIA
CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC - CT SCALIGERO
TC BERGAMO - GREEN GARDEN SC
riposa: EUROTENNIS CLUB

4 maggio

CT SCALIGERO - TENNIS FORLI'
GREEN GARDEN SC - EUROTENNIS CLUB
CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC - TC BERGAMO
riposa: CT REGGIO EMILIA'

11 maggio

CT REGGIO EMILIA - CT SCALIGERO
GREEN GARDEN SC - TENNIS FORLI'
EUROTENNIS CLUB - CT TRAPANI CITTA' DEL SALE BCC
riposa: TC BERGAMO



Sen. Pietro Grammatico

Banca di Credito Cooperativo

La mia banca è differente perché cresce insieme a me

Sede: PACECO - Via Amendola, 11/13 - Tel. 0923 402 011 - Fax 0923 881 292

Dipendenze: TRAPANI - Piazza XXI Aprile - Tel. 0923 593 074

TABACCARO (Marsala) - Contrada Ranna, 394 - Tel. 0923 996 238

NAPOLA (Erice) - Via Milano, 208 - Tel. 0923 861 334

RILIEVO (Trapani) - Via Marsala, 211 - Tel. 0923 864 225

E-mail: segreteria@paceco.bcc.it - www.bccpaceco.it

Uff. www.bccpaceco.it
Banca Elettronica
BCC di Paceco





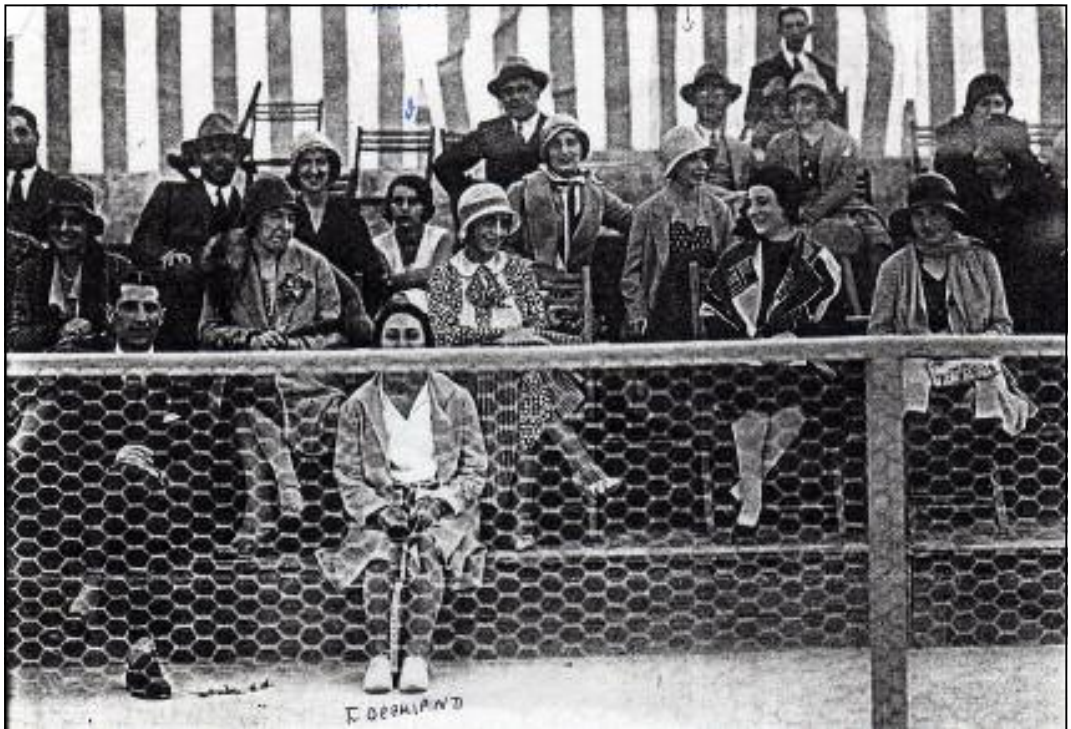
Finita la guerra la gente cominciò pian piano a ritornare in città man mano che venivano ripristinati, a singhiozzo, i servizi essenziali: corrente elettrica ed acqua; la "netturbe" era servita da carri a trazione animale. Gli anziani erano impegnati nella ricostruzione, mentre i giovani avevano fame di sport, ma non potevano soddisfarla perchè tutti gli impianti sportivi; di calcio, pallacanestro, atletica, tennis, erano stati gravemente danneggiati dai bombardamenti o divenuti obsoleti perchè abbandonati.

La prima attività sportiva riattivata fu il canottaggio, che poteva usufruire di una superficie..... riciclabile; quella del mare! Ma l'inguaribile passione tennistica dell'avv. Pappalardo e del sottoscritto compì il miracolo di riesumare il glorioso C.T. Trapani, creato nel 1928. La scintilla che fece riaccendere quella fiamma scoccò nel febbraio del 1947, quando i due sunnominati si incontrarono, nei locali della "LUCCIOLA" (ora sede del "Circolo della Con-

cordia"), in occasione del matrimonio dell'avv. Enzo Occhipinti, anche lui tennista della 1^ generazione. Fu così possibile riattivare i due campi: quello in terra battuta fu sistemato con la "terra rossa" con la consulenza del palermitano sig. Garofano, polivalente tennisman: maestro, accordatore, tennista. La superficie del campo "Morgan" fu rifatta con un manto di asfalto, ad opera di Totò Bruno. La ripresa del Tennis fu accolta con grande partecipazione di soci vecchi e nuovi ed anche dalla F.I.T.

Questa, infatti, inviò a Trapani, primo fra tutti, non solo in ordine cronologico, il maestro Simon Giordano, tecnico di valore assoluto, tanto da essere nominato poi Direttore del Centro Tennistico Nazionale, gestito dalla F.I.T., di Pievepelago, che vide pure la presenza di ragazzi trapanesi. Il circolo si avvale successivamente dell'insegnamento di Tanino Alfano, allora campione siciliano, di Ribaudò, giocatore di 2^ categoria, poi dedicatosi alla pittura, onde fu poi conosciuto come il "tennista-pittore".

In quegli anni il sottoscritto venne designato Fiduciario Provinciale della F.I.T. ed in tale qualità riuscì ad ottenere a Trapani l'assegnazione dei campionati siciliani juniores; nonché la partecipazione a Roma di un gruppo di insegnanti di educazione fisica. Ai detti campionati juniores folta fu la presenza di giocatori di tutta la Sicilia e lusinghieri i piazzamenti dei rappresentanti del C.T. Trapani, di cui piace ricordare Luigi e Gioe Indelicato (poi protagonisti sui campi di Erice), Peppino Di Via, Eli La Torre e Ugo Tasquier.



SICILCOMET S.r.l. - Z.I. - Via Vincenzo Baviera n°6
91100 TRAPANI - Tel. 0923.537000 Fax 0923.537006
Contatti: info@sicilcomet.it



Cardinale S.r.l Via Libica km 1,400 - 91100 Trapani
Telefono: 0923 538717 - 0923 538879
Telefax: 0923 535680
Contatti: Amministrazione:amministrazione@cardinalesrl.191.it
Vendite, acquisti, magazzino:acquisti@cardinalesrl.191.it



Cari amici, non tutti voi sapete che in questo circolo esiste una piccola attività sportiva collaterale: il biliardo. Insieme ad una quarantina di altri soci, da alcuni anni, abbiamo scelto di dedicare un po' del nostro tempo a questo sport antico e nobile tanto quanto il tennis, perché lo riteniamo molto adatto a noi post-giovani e non vi nascondo che la cosa ci sta divertendo molto.

Ogni anno nella piccola saletta del biliardo si organizzano, un torneo di singolo, un torneo di doppio ed è anche perfettamente funzionante una classifica mobile. Da qualche tempo abbiamo inoltre deciso di partecipare alle attività ufficiali della F.I.B.S. e ci siamo iscritti, via via, al campionato provinciale a 16 squadre, al campionato provinciale di singolo, al campionato provinciale di doppio, al "boccino" d'oro 2007, al master provinciale di doppio 2008, al campionato nazionale di singolo terza categoria. In tutti questi campionati abbiamo sempre vinto il "premio disciplina" e alcuni di noi, in fasi più o meno alterne, hanno sfoderato prestazioni di ottimo livello. Ritengo però che, su tutti, una particolare

menzione meritino Antonio D'Alì e Luciano Taratamella Sr, campioni provinciali "master 2008" e qualificati al campionato nazionale di terza categoria. Vi garantisco, sono bravissimi, venite a vederli. A Fermo, in occasione dei campionati nazionali, ho conosciuto il dott. Migliozi, Presidente F.I.B.S., che ripetutamente intervistato, dai cronisti sportivi, non ha mai mancato di com-

plimentarsi con i partecipanti del Circolo Tennis Trapani al quale ha promesso di non far mancare tutto il suo sostegno per il futuro.

Che dire? Questa simpatica realtà collaterale comincia a prendere forma, comincia a delinearsi la necessità di una maggiore attenzione per "quelli delle boccette". Per concludere faccio due appelli. Il primo lo rivolgo al Consiglio Direttivo

ed al Presidente del Circolo Tennis perché possano predisporre tutto quanto è nelle loro possibilità per facilitare la frequentazione della sala biliardo, usufruendo di spazi più consoni ed adeguati al raggiungimento di traguardi più ambiziosi.

Il secondo lo rivolgo a tutti i soci giovani e "post-giovani": "venite, divertitevi con noi, insieme passeremo delle ore gradevoli".



Luciano Tartamella - Francesco Torre - Antonio D'Alì - Rino Cottone - Gianni Lissandrello

THERMOCOLD
di Giuseppe Virga & C. snc

sede di Trapani
91100 Trapani (TP) - via dei Gidri, 11 - tel. +39(0)923 21436 - fax. +39(0)923 20436
tp@thermocold.com

sede di Pisa
56121 Rigione Pisa (PI) - piazzetta della Fornace, 95 - tel. +39(0)988367 - fax. +39(0)988367
pisa@thermocold.com



La squadra del Circolo Tennis "Trapani città del Sale"



ADRIANO ALBANESI

Nato a Roma il 21 giugno 1981, capitano giocatore della squadra, è tesserato per il Circolo Tennis Trapani dall'anno 2005.

Nella stagione 2004 raggiunge la migliore classifica ATP di singolare (1303) e di doppio (844).

Nella stagione 2006 vince i tornei OPEN di Caserta e Siena, e conclude l'anno al 13° posto della classifica assoluta dei tornei OPEN.

Con il Circolo Tennis Trapani conquista la promozione in A/2.

Nella stagione 2007 vince i tornei open di Macerata e Capua e raggiunge tre finali concludendo l'anno all'8° posto della classifica assoluta dei tornei OPEN.

Classifica nazionale 2008: 2.1

REMIGIO BURZIO

Nato a Napoli il 20 luglio 1986, è tesserato per il Circolo Tennis Trapani dall'anno 2006.

Nella stagione 2002 è tra i primi 8 "under 16" d'Italia e si qualifica per i quarti di finale ai campionati italiani di categoria.

Nella stagione 2003 raggiunge la classifica 2.3 vincendo 4 tornei open.

Nella stagione 2005 vince i tornei OPEN di Modena.

Nella stagione 2006 con il Circolo Tennis Trapani conquista la promozione in A/2.

Nel 2007 conquista la vittoria nei tornei OPEN di Torre del Greco, Agropoli e Campiglione. Nel 2008 conquista la vittoria nel torneo di preparazione "Rodeo".

Classifica nazionale 2008: 2.2.

YURI ALAN BEZERUK

Nato ad Adelaide il 01 maggio 1984, è tesserato per il Circolo Tennis Trapani dall'anno 2005.

Nella stagione 2006 raggiunge la migliore classifica ATP di singolare (600) e di doppio (943).

Attualmente occupa la posizione n°966 nel ranking mondiale ATP.

Conquista la vittoria in un torneo satellite in INDIA partecipando al master finale.

Con il Circolo Tennis Trapani raggiunge la promozione in A/2, conquistando alcuni punti decisivi in singolare.

Nel 2007 a causa di un infortunio deve interrompere anzitempo la stagione agonistica.

Classifica nazionale 2008: 2.3 derivata da classifica internazionale.

CLAUDIO GIAMMARINARO

Nato a Marsala il 24 maggio 1988, è tesserato per il Circolo Tennis Trapani dall'anno 2006.

Nella stagione 2005 ha partecipato ai campionati italiani di 3ª categoria dopo essersi qualificato nei campionati siciliani di categoria.

Nella stagione 2006 vince il torneo "open" di Mazara Del Vallo e raggiunge le semifinali nei tornei di Trecastagni e Messina. Disputa il campionato a squadre di serie "C" con il Circolo Tennis Trapani raggiungendo i playoff ed a fine anno la sua miglior classifica italiana: 2.8.

Nel 2007 esordisce nella squadra di serie A2 del Circolo Tennis Trapani nella gara di doppio a Bolzano.

Classifica nazionale 2008: 3.1.


FAZIO
Casa Vinicola in Erice
Fazio Wines srl
Via Capitano Rizzo 39
91010 Fulgatore - Erice (TP)
Sicilia - Italia
info@faziowines.it
+39 0923 811700
+39 0923 811654


USTICA lines
USTICALines S.p.A.
info@usticalines.it
Informazioni e prenotazioni: 0923.873813 Fax: 0923.593200



ANTONIO GRAMAGLIA

Nato a Saluzzo il 26 maggio 1980, è tesserato per il Circolo Tennis Trapani dall'anno 2007.

Nella stagione 2002 raggiunge la migliore classifica italiana di 2.1, e nel 2005 la migliore classifica ATP in singolo (896).

Nella stagione 2006 vince nove tornei OPEN; partecipa al campionato nazionale a squadre di serie A1 maschili con il T.C. ALBA raggiungendo il 3° posto assoluto. Con il T.C. ALBA, tra il 2002 ed il 2006, viene promosso dalla B1 alla A1.

Nel 2007 conquista la vittoria nei tornei OPEN di Rimini, Rivoli, Torino Stampa, Torino, Volpiano, Tino Torinese, Orbassano, Chieri e Saluzzo, oltre tre finali.

Classifica nazionale 2008: 2.1.

ALBERTO LOMMI

E' nato a Genzano di Roma il 14 febbraio 1979.

Nel 2006 vince i tornei open di Agropoli, Fondi, Latina, Eboli, Anzio.

Nel 2007 vince i tornei open di Aprilia, Latina e Bitonto, e raggiunge la finale nei tornei OPEN di S.Giorgio Jonico, Agropoli, Genzano di Roma e Velletri.

Raggiunge inoltre la semifinale ai Campionati italiani di Seconda categoria.

E' stato tesserato dal 2004 per il Circolo Canottieri Aniene di Roma con il quale si laurea nel primo anno campione italiano a squadre di serie C; nel 2005 si laurea campione italiano a squadre di serie B, e nel 2006 raggiunge la promozione nella serie A1.

Classifica nazionale 2008: 2.2.

I NUOVI STRANIERI

JUAN MARTIN ARANGUREN

Nato a Buenos Aires il 7 ottobre 1983, con passaporto spagnolo, per la prima volta è tesserato per una squadra europea.

Nel febbraio 2008 conquista la migliore posizione nel ranking ATP con il n° 255.

Classifica nazionale 2008: 1.18 derivata da classifica internazionale.

CARLOS CUADRADO

Nato a Barcellona l' 1 giugno 1983, è stato tesserato per lo Sports Capri Academy nell'anno 2007, con il quale ha conquistato la vittoria nel Campionato di serie A1.

Nel 2006 conquista la migliore posizione nel ranking ATP con il n° 222.

Classifica nazionale 2008: 2.1.

IL CAPITANO



"dall'antica passione per il mare
il vero sapore del tonno"

NINO CASTIGLIONE

Uffici Commerciali/commercial office
Via E: Di Savoia, 5 04100 Latina
Tel.: 0773 692280 Fax: 0773 692282

Stabilimento/processing plant:
Casa Santa Erice (TP) Tonnara San Cusumano
Tel.: 0923 562234/562778/562888 Fax: 0923 567265

E-mail: info@tonnosancusumano.it



Puntualmente con l' approssimarsi della stagione primaverile si riavvia l' attività agonistica del Circolo.

Il prologo dell' attività agonistica è stato rappresentato dal torneo sociale che il Circolo ha organizzato, nel periodo natalizio, aderendo alla campagna di raccolta di fondi “Telethon” patrocinata dalla Banca Nazionale del Lavoro. E' stata questa una occasione alla quale molti soci, compresi alcuni componenti dello staff tecnico, hanno voluto dare il proprio contributo e che ha costituito un simpatico momento di divertimento e di aggregazione tra quanti hanno partecipato e quanti si sono limitati a seguirlo. Alla fine il vincitore in campo è risultato Claudio Cerroni, ma sostanzialmente la vera vittoria deve essere attribuita al Circolo e a tutti quelli che hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione. Intanto, fissato per Domenica 30 marzo l'inizio del campionato di Serie A 2, hanno preso il via i campionati di Serie C Femminile e Maschile e le competizioni riservate alle categorie Over, nelle quali il Circolo ha presentato le rappresentative nei campionati Over 35, 40 e 45. In attesa degli auspici inserimenti delle nuove leve, sulle quali vengono riposte fondate aspettative, anche per la stagione appena iniziata a difendere i colo-



Ezio Ricevuto, Claudio Cerroni, Daniele Maltese, Ezio Stracquadano, Gaspare Panitteri

ri del Circolo sono stati chiamati i **soliti noti**.

La squadra di Serie C femminile, formata dalle atlete Maria Antonietta Grignano, Gabriella Sveglia e Annalisa Calandra, atleta di categoria 42, proveniente dal Concordia Alcamo, e dalle giovani Anna Salvo e Silvia Pellegrino è stata inserita nel Girone “B” del raggruppamento regionale unitamente alla ASD CT Montekattira di Catania, all'ASD Zagara TC di Palermo, al TC Palermo Due, al TC Umberto ASD di Catania, al CT Vela di Messina ed al TC di Messina, con impe-

gni casalinghi previsti per i giorni 17 febbraio, 9 marzo e 6 aprile. La squadra di serie C maschile composta da Gaspare Panitteri, Claudio Cerroni, Roberto Marini, Daniele Maltese, Luca Russo, Ezio Stracquadano, Ezio Ricevuto e Paolo Sammartano, è stata inserita nel girone “D” del raggruppamento regionale assieme all' AS TC di Ribera, al Country Time Club di Palermo, al TC Palermo 2, al CT Marsala, al CT Agrigento ed al CT Palermo ASD con gli incontri casalinghi previsti il 2 e 30 marzo ed il 6 Aprile. Malgrado i

timori e le precauzioni che giustamente precedono l'avvio di ogni competizione il bilancio dei risultati fin qui ottenuti dalle nostre compagini deve ritenersi lusinghiero. Infatti, la squadra femminile, nella quale è ben augurante, per il futuro, registrare l'esordio vittorioso della giovane Anna Maria Salvo, si è garantita il diritto alla permanenza nella categoria per il prossimo anno e la squadra maschile, ancora a punteggio pieno, sarà chiamata ad affrontare la fase dei play off vestendo i panni della protagonista.



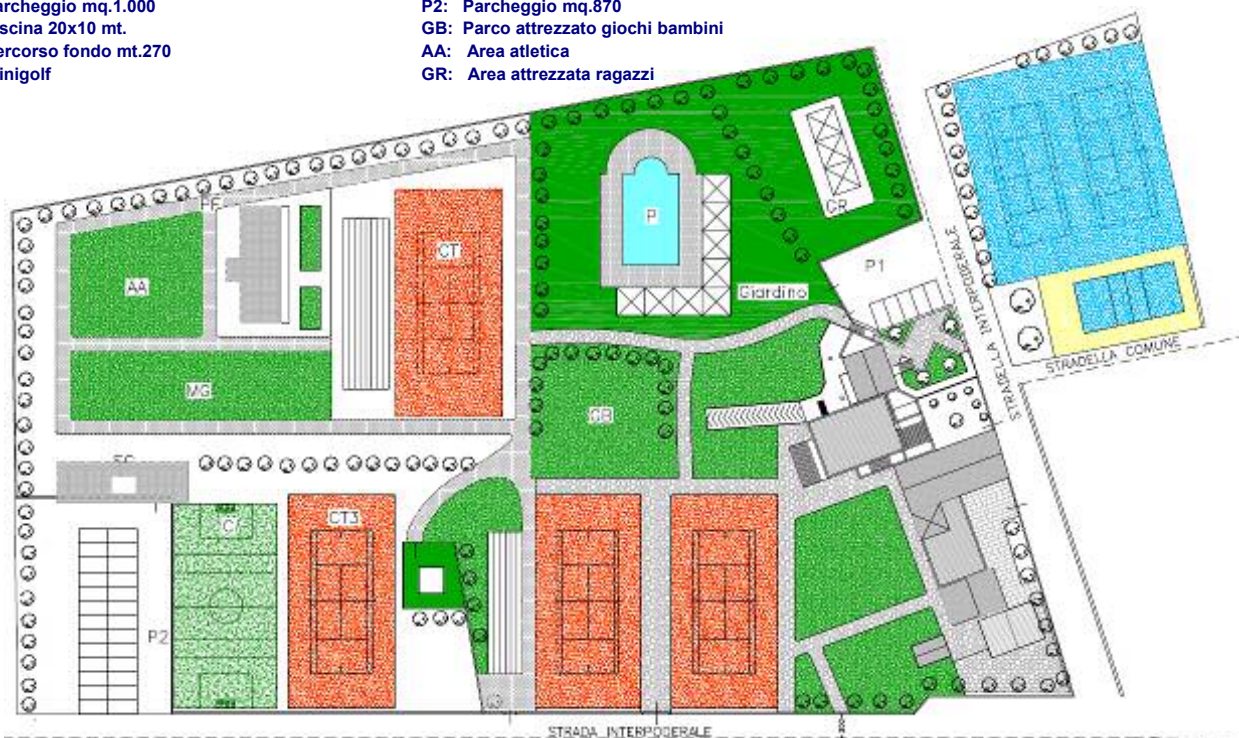
SOSALT
DAL MARE DI TRAPANI

Sosalt Spa
Zona Ronciglio
91100 Trapani - Italia
Tel. (+39) 0923 540344



LEGENDA OPERE DA REALIZZARE

CT: Campo centrale di tennis con tribuna	CT3: Terzo campo da tennis in terra battuta
C: Campo di calcetto in erba sintetica 18x36 mt.	SC: Spogliatoi campi di calcetto
P1: Parcheggio mq.1.000	P2: Parcheggio mq.870
P: Piscina 20x10 mt.	GB: Parco attrezzato giochi bambini
PF: Percorso fondo mt.270	AA: Area atletica
MG: Minigolf	GR: Area attrezzata ragazzi



L'oggettiva difficoltà riscontrata dalla Country Club di proporre, alla sua vasta base sociale, una ulteriore iniziativa, volta all'incremento del capitale sociale, ha indotto il Circolo del Tennis a farsi promotore di un piano di interventi che nel giro dei prossimi due anni potrebbe dare un notevole impulso lungo la via del completamento delle strutture impiantistiche.

In accordo con la proprietà, infatti, è stata lanciata, da parte del Circolo, una proposta che prevede la richiesta di una anticipazione ai propri soci, specificatamente

indirizzata alla realizzazione di due delle strutture impiantistiche evidenziate nel progetto generale. Le priorità individuate nel progetto generale sono quelle della realizzazione del terzo campo da tennis in terra battuta e della piscina scoperta con il solarium. La raccolta delle adesioni dei soci ha avuto inizio subito dopo l'assemblea ordinaria dei soci, tenutasi alla fine di novembre del 2007.

L'obiettivo preventivato, in sede assembleare, era quello di una raccolta di 50 adesioni per la realizzazione del campo da tennis e di 200

adesioni per la realizzazione della piscina e del solarium. Oggi, con grande soddisfazione, può ritenersi raggiunto il primo obiettivo riguardante la realizzazione del campo da tennis in terra battuta; infatti già 45 soci hanno aderito alla proposta che sarà tradotta in realizzazione non appena verrà rilasciata l'autorizzazione da parte del Comune di Trapani. Più lenta risulta invece l'adesione dei soci alla seconda proposta: ad oggi solo 25 soci hanno dato disponibilità alla sottoscrizione della iniziativa, volta alla costruzione della piscina.

Rimaniamo fiduciosi che la costruzione del terzo campo da tennis possa costituire idoneo stimolo per l'intero corpo sociale e che quindi possa essere raggiunto l'obiettivo minimo delle 200 adesioni.

La definizione delle due strutture consentirebbe, inoltre, di dare anche idonea sistemazione agli spazi interni recintati con particolare riferimento all'area libera ubicata a nord, in atto separata dal corpo spogliatoi e dal campo di calcio, nella quale è prevista la realizzazione di una pista di atletica e di ampie zone a verde.

PIANTE - FIORI - ADDOBBI PER QUALSIASI CERIMONIA



**VIVAIO XITTA (TP) - VIA TRAPANI S.S. 115
Piazza Cimitero - Trapani
Tel. 0923 562936**



PRESTIGIACOMO

Prestigiacomode s.r.l.

L.go della Cuba, 1-Trapani (TP) - ITALY
Tel. +39 0923 544497 / Fax +39 0923 546605

map@prestigiacomode.it



Arriva dal mondo politico, in questo periodo, un modo di dire che è mutuato dal mondo dello sport: "correre ... da soli". Ciò che interessa in questo contesto è "correre". Una ricerca tedesca ha confermato che l'attività fisica in genere e la corsa in particolare produce una sensazione di benessere e di euforia, producendo, il cervello, durante la corsa, una grande quantità di endorfine, le cosiddette "droghe naturali". Lo stato di euforia e benessere dovuto alla corsa era stato ormai osservato da tempo. Sul perché diverse erano le teorie, ma quella che maggiormente accreditata era che l'euforia fosse dovuta alla secrezione di endorfine. Mancava però la verifica sperimentale di questo dato. Lo studio è stato compiuto da ricercatori della università di Bonn e Monaco che hanno registrato con una Tomografia ad Emisione di Positroni (PET) le variazioni dei recettori oppioidi, ed è cioè quelli che vengono attivati quando il cervello produce endorfine (ma anche

quando assume oppioidi dall'esterno), di atleti professionisti prima e dopo due ore di corsa. Il risultato ottenuto è che i recettori, dopo la corsa, sono stati trovati occupati da queste sostanze che sono strutturalmente molto simili agli oppioidi sintetici usati nella terapia del dolore. "Per la prima volta sono state correlate le endorfine con la corsa ed è stato notato che le aree del cervello attivate durante l'attività fisica sono localizzate nella zona prefrontale e limbica dell'encefalo che hanno un ruolo fondamentale nei processi emozionali" ha spiegato il prof. Boecker che è stato il coordinatore dello studio. Le endorfine sono rilasciate anche nelle aree del cervello che sopprimono il dolore, ed è per questo che gli studiosi so-

l'importanza che ha nella nostra vita l'attività fisica in generale e la corsa in particolare. Noi sapevamo che non c'era nulla di meglio che una sana corsa all'aria aperta? Oggi possiamo dire che se corriamo non è soltanto perché così si smaltisce il "di più" accumulato durante le feste ma anche perché l'euforia che si produce ci serve per stare bene tout court. Quello che vi consiglio è andare a farvi una bella corsa. E' sicuro che vi può scaricare tutte le tensioni e darvi quel pizzico di euforia che serve per affrontare la giornata. Tutte le persone sono in generale potenzialmente idonee e alla corsa. La corsa e' uno sport semplice che non richiede l'apprendimento di particolari tecniche: si corre naturalmente, con lo stile ed il ritmo che il nostro corpo ci sug-

gerisce. E' sbagliato affrontare la corsa in maniera violenta ed impositiva. Il nostro corpo, come in tutte le attività fisiche, richiede un periodo iniziale di allenamento tranquillo, graduale, senza imposizione di tempi e ritmi da gara. E' opportuno, specialmente per chi non ha mai fatto attività fisica e non e' più un ventenne (ed è anche sovrappeso), far precedere l'inizio degli allenamenti da una visita medico sportiva, la quale determinerà, attraverso semplici test medici (visita generale, elettrocardiogramma da sforzo, spirometria etc.) l'idoneità ad iniziare uno sport come la corsa. Anche ai cardiopatici post-infartuati viene posta come terapia una controllata attività motoria. Non c'è da temere un infarto quando si inizia l'attività sportiva, sono maggiormente da temere i disturbi cardiovascolari facendoci vita sedentaria piuttosto che una regolare attività fisica. Per stare bene, allora, andiamo a correre, ma con giudizio!



Abbate Gioielli

... oltre un secolo di passioni

Via col. Romey 6, Trapani. Tel. 0923-20190, fax 0923-437483.
E-mail: gioielliabbate@libero.it

litotipografia grillo

Via Ten. Genovese, 13 - 91100 Trapani
Tel./Fax 0923.27322 - Email: info@grilloem.it