

L'EVENTO PIU' SENTITO

Una serata di festa e di sport. Sul parquet di via dei Mille Perin, Barraco, Tortolano e tanti altri

Un PalaBianchini di solidarietà

Grande successo anche per la quinta edizione di «Tutti in campo contro la leucemia»

Un PalaBianchini di solidarietà quello che ha aperto le porte lunedì sera alla grande serata di sport e beneficenza per la quinta edizione di quello che è ormai diventato l'evento clou sotto le festività natalizie dello sport pontino, vale a dire «Tutti in campo per la vita», la kermesse organizzata dall'associazione «Per sempre Gianfranco Alessandrini». Lo scopo è quello naturalmente di raccogliere fondi attraverso l'acquisto dei tagliandi che sono stato venduti a cinque euro e le aste benefiche attivate per alcune «chicche» regalate dai protagonisti della serata. Il tutto, naturalmente, da devolvere all'ospedale Goretti e alla ricerca contro le leucemie. E l'intento di raccogliere più fondi possibili, pare essere certamente riuscito vista l'affluenza di pubblico accorso dal PalaBianchini che ha gremito gli spalti, attirato anche e soprattutto da un parterre di tutto rispetto che è sceso in campo per sfidarsi sul parquet di via dei Mille. A sfidarsi tra numeri di alta scuola e tante risate sono stati infatti due formazioni speciali: quelle della Rapidoo Latina Calcio a 5, formazione di serie A, e una compagine mista di ex giocatori di quel Latina protagonista in campo della scalata alla serie B della stagione 2012/2013 in Lega Pro. Il portiere Bindi, Gerbo, Angelilli, Pagliaroli l'idolo Tortolano, Burrai Barraco, corrodinati da «mister leggenda», Stefano Sanderra che nel suo passato ha anche un curriculum di tutto rispetto nel calcio a 5. L'ospite d'onore è stato Mattia Perin. Il portiere del Genoa e della Nazionale che ha giocato nell'inedita veste di attaccante segnando anche un paio di gol ha



LA SOCIETÀ DEL LATINA CALCIO INSIEME ALLE DUE FORMAZIONI PARTECIPANTI. A DESTRA L'INGRESSO IN CAMPO DELLE DUE SQUADRE SOTTO GLI OCCHI DELL'ARBITRO GSI DE SALES



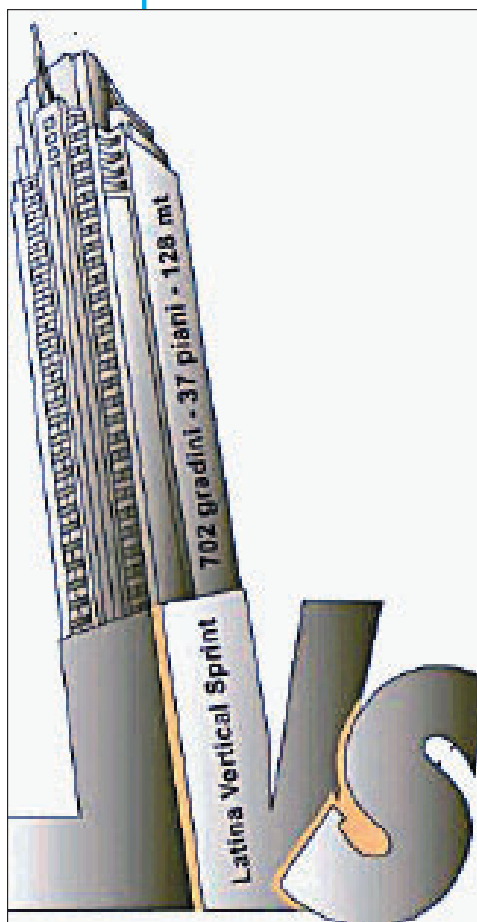
anche portato un regalo particolare. Le sue «Puma» create appositamente per l'evento e regalate all'associazione. Il tutto sotto l'occhio attento dei tesserati attuali del Latina Calcio, con tanto di staff e dirigenza.

«E' stata una serata davvero gradevole - ha commentato Giancarlo Alessandrini, uno

degli organizzatori - ringrazio tutti quelli che sono intervenuti: il sindaco Giovanni Di Giorgi, la società del Latina, i giocatori vecchi e nuovi ma soprattutto la gente che è intervenuta sugli spalti. Abbiamo battuto il record dell'anno scorso. Dobbiamo ancora fare bene i conti per essere precisi, ma sono

certo che è stata sfondata quota 6mila euro. Il tutto sarà devoluto in parte al Santa Maria Goretti. Siamo già d'accordo con il dottor Coletta per l'acquisto di un macchinario per il reparto di cardiologia. Il resto andrà all'AIL». Ma la quota può ancora alzarsi, visto che da assegnare ci sono anche le

maglie dei campioni che si possono acquistare sulla pagina facebook di «Per sempre Gianfranco Alessandrini». C'è quella del Parma di Iacobucci, quelle di Modena e Monza di Burrai, quella del Novara di Pesce o di Ciramitaro del Trapani, solo per dirmene alcune.



Reale Mutua Assicurazioni Latina Vertical Sprint, prosegue la preparazione degli atleti in gara

Reale Mutua Assicurazioni Latina Vertical Sprint, sale l'attesa tra sport e sicurezza. Con l'approssimarsi della seconda edizione della corsa in verticale lungo le rampe della Torre Pontina - partenza il 18 gennaio alle ore 11 - prosegue infatti la fase di preparazione dei partecipanti, tra conferme dello scorso anno e debuttanti. Non è il caso di andare a cercare palazzi per sperimentare il vertical, magari incorrendo nelle invettive dei portieri. «E' sufficiente - suggerisce il trainer Mirco Montin - un allenamento funzionale, in grado di curare la fase aerobica e anaerobica». Nella sostanza ossigeno e muscoli, visto che la specialità richiede uno sforzo breve e intenso. «Non è una gara di running - prosegue l'esperto -, il percorso viene coperto sfruttando anche i corridoi lungo le scale». Ma quale potrebbe essere una scheda di allenamento tipo? Non è un caso che sulla pagina facebook dell'evento sono state pubblicate delle indicazioni utili. Per migliorare la capacità aerobica possono andare bene una serie di 10 ripetute sprint da 100-200 metri, intervallate da 2 minuti di recupero. Le ripetute vanno alternate, in giorni diversi, con almeno 40 minuti di jogging. Per potenziare la parte muscola-

re, fondamentale nell'arrivare alla terrazza della Torre Pontina, sono consigliati squatt o affondi, a corpo libero o a parete. Altri esercizi previsti lo skip alto e le ripetute a salto. Allenamento prima e prestazione poi seguono di pari passo la campagna dello sport in sicurezza, che accompagna la Reale Mutua Assicurazioni Latina Vertical Sprint in sinergia con il centro di medicina dello sport «Ajmone Finestra». Il tasto su cui battere sempre, che tra l'altro rappresenta anche il requisito imprescindibile per l'iscrizione è la visita di idoneità sportiva agonistica ai fini del rilascio del certificato. Del resto le attività sportive intense e prolungate, sono salutari per soggetti con i requisiti in regola, rischiose per chi presenta patologie cardiovascolari, riscontrabili solo durante le visite e in strutture accreditate. E con in requisiti in regola l'impegno dello staff del Latina Vertical Sprint, coordinati da Alberto Spagnoli e Maria Cristina Maione è anche il benessere dell'atleta prima e dopo la prestazione. Il fisioterapista Cristian Treviglio andrà a completare la macchina organizzativa, per ogni esigenza, sia nella preparazione nell'immediata vigilia che una volta tagliato il traguardo.

LA MEDAGLIA «FINISHER» - Le domande di iscrizione a numero chiuso e rigorosamente accompagnate da certificato medico sportivo vanno presentate al Maione Store in via Tiziano a Latina - telefono 0773-368960, fax 0773 - 691981, sito internet www.maionestore.com, oppure mail info@maionestore.com). Una telecamere al piano terra, ed una in terrazza immortalano la partenza e l'arrivo di ogni atleta. Alcuni tracceranno il percorso con le Gopro, le telecamerine soggettive per dare più rendere ancora più emozionanti le immagini. Sull'evento verrà realizzato un cortometraggio. Parallela alla gara degli adulti, una serie di gonfiabili Tobyland, consentirà anche ai bambini di mettersi in mostra lungo un percorso appositamente studiato per loro. «Ora tocca ai BIG (bambini in gamba) è il nome della competizione». Tornando invece agli tutti gli atleti che completeranno il percorso riceveranno la medaglia «finisher», che si consegna nelle maratone o nel triathlon. Medaglia in metallo, di colore oro antico che riproduce in 10 centimetri il logo della Torre Pontina, sulla quale vengono riportati i numeri dell'impresa: 702 scalini - 37 piani - 128 mt. Medaglia che viene realizzata in parte nelle Marche e in parte in Piemonte. Il laccetto della medaglia è cucito a mano. Il modo migliore per ricordare di esserci stati.