

EHI, C'E' UN REGALO PER TE. PRENDILO

COMPAGNIA EDITORIALE/PERIODICI

Anno XXVI - n. 5 - Poste Italiane S.p.A. - Sped. abb. post. - DL 355/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 com. 1. DCE Roma

G

Gran Fondo

Tecnica

Raid

CICLOTURISMO

MENSILE UFFICIALE
DEI PRATICANTI
MAGGIO 2013
€ 5,00 (in Italia)

244
PAGINE

5

22 SRAM RED

Novità assoluta: 11° pignone e (a scelta) la variante per i freni idraulici. Super!



9 COLLI

Cesenatico in vista
E con il Barbotto
c'è anche la... piadina



QUI SICILIA/TRAPANI

Gran Fondo Lombardo superba
Il traffico? Sì, ma non di auto...



QUI ISCHIA

A spasso (sui pedali)
nell'isola del benessere



12 PERLE

Le biciclette
dei Campioni ai raggi X
Segreti svelati...

NY ECCOCI

Gran Fondo New York
Le ultime "dritte"
per catturare il sogno

SAI CHE ?

Domanda: ma in salita
gli esercizi fuorisella
aiutano oppure no?



La bicicletta? Un sinonimo perfetto di turismo e buona salute

Consorzio
Bonificazione
Umbra

PISTA
SUBASIO
Terre di Assisi

ANCORA
Associazione
Cycling Group

ciclismo

PROMOZIONE DEL TERRITORIO
E GARANZIA PER LA SALUTE

StraSubasio, Umbria Cycling Camp,
Ciclabile Assisi-Spoleto,
Ferrovia Spoleto Norcia ed altro
Meeting Tematico con i praticanti del ciclismo

È stato davvero grande il successo, sia in termini di clamore quanto di effettiva partecipazione di pubblico, riscosso dalla recente conferenza sul ciclismo amatoriale andata in scena presso lo splendido contesto del Palazzo Leti Sansi di Spoleto (Perugia) sede istituzionale del Consorzio della Bonificazione Umbra.

Il programma dell'incontro, promosso ed organizzato dallo stesso Ente in strettissima collaborazione con l'Associazione ANCORA Cycling Group del Dott. Giuseppe Bagliani - convegno che ricordiamo esser stato titolato "Ciclismo, promozione del territorio e garanzia per la salute" - si è aperto con i saluti del Vice Sindaco di Spoleto Stefano Lisci e con quelli dell'Assessore Juri Cerasini. L'introduzione è stata effettuata dal Presidente del Consorzio della Bonificazione Umbra, Ugo Giannantoni, che ha presentato la genesi della ideazione, e della successiva costruzione, della pista ciclabile Spoleto - Assisi, e dalla Direttrice dello stesso istituto Candia Marcucci, che ha puntualmente illustrato le caratteristiche salienti della ciclabile.

Parola poi a Giuseppe Bagliani, che ha presentato gli obiettivi della Associazione ANCORA Cycling Group (da anni promotrice di un approccio scientifico allo sport e soprattutto fautrice di una adeguata prevenzione delle malattie attraverso l'attività fisica) seguito dal saluto del presidente del Comitato umbro della Federazione Ciclistica Italiana Carlo Roscini.

La moderazione vera e propria degli interventi dedicati al connubio ciclismo e salute è stata condotta sia dal Dott. Gino Di Manici, noto cardiocirurgo spoletino, che dallo stesso Dott. Bagliani, cardiologo all'Ospedale di Foligno.

Giuseppe Bagliani ha inoltre testimoniato ed approfondito ai presenti alcune utilissime tecniche di rilevazione della soglia cardiaca, un passaggio fondamentale caratterizzante il famoso "test Conconi".

Molto apprezzato anche il terzo intervento condotto dal Dott. Giorgio Maragoni, rappresentante del reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Spoleto, il quale ai numerosi presenti ha rammentato i vantaggi della pratica sportiva non solo nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Parola poi agli organizzatori della attesa Gran Fondo Strasubasio-Terre di Assisi, in programma a Spello per domenica 16 giugno, e all'ingegner Luca Ministrini che ha introdotto il progetto di recupero, come pista ciclabile, della antica - e dismessa - Ferrovia Spoleto Norcia: due iniziative importanti che attraverso la passione per la bicicletta, sia da strada che Mtb, promettono di attrarre turisti di qualità sul territorio.

Al Dott. Pierpaolo De Feo (Università di Perugia), che ha relazionato il pubblico con una lettura dal titolo "Impatto economico dell'esercizio-terapia nell'obesità e nel diabete", è stato consegnato il Premio ANCORA - lo Sport per la Salute e la Ricerca Scientifica.

Le relazioni finali sono state quelle del Professor Valerio Di Carlo, Direttore Scientifico della Fondazione Giulio Loretì, e del Dott. Ciro Becchetti in rappresentanza della Regione Umbria.



www.bonificaumbra.it (pista ciclabile)
www.strasubasio.it

