

LO SPORT.

**La disastrosa condizione degli impianti cittadini
Stadio dei Marmi, Tre Fontane e Olimpico ai raggi X**

**Golden Gala,
anche Carl Lewis
ai blocchi
di partenza**



Mercoledì 8 giugno allo stadio Olimpico si svolgerà la 14ª edizione del Golden Gala di atletica leggera, quarta prova del Grand Prix IAAF Mobil. È prevista la partecipazione di Carl Lewis e di alcuni suoi compagni di squadra del Santa Monica Track Club (tra cui Michael Johnson e Leroy Burrell) nella prova dei 100 e nella staffetta 4x100. La presenza del gruppo di velocisti statunitensi non è l'unico motivo di interesse del meeting romano. Nel 1500 si presenterà al via Giuseppe D'Urso, medaglia d'argento nei Mondiali dello scorso anno negli 800, mentre è in forse Andrea Benvenuti nel doppio giro di pista. Nelle siepi è in programma la sfida Panetta-Lambruschini, nel 400 ha gli azzurri Giorgio Frinolli e Ashraf Saber saranno impegnati con lo zambiano Samuel Matete. Nel 400 piani i favoriti sono il keniano Samson Kitur e lo statunitense Butch Reynolds. L'italiano Paolo Dal Soglio nel peso dovrà vedersela con gli americani Barnes e Doehring.

In campo femminile, riflettori puntati su Carla Tuzzi, atleta della Cises Frascati: la sua partecipazione è rimasta in dubbio fino a mercoledì scorso, poiché tre giorni dopo il Golden Gala sarà impegnata nella Coppa Europa B con la Nazionale e, quindi, il settore tecnico era contrario a concedere l'autorizzazione a gareggiare. Poi, però, la federazione ha deciso di lasciare all'atleta la libertà di scelta. La Tuzzi, quindi, si cimenterà nei 100 hs: appena due settimane fa l'ostacolista della Cises ha ottenuto un incoraggiante 13"09, ad un solo centesimo dal già suo primato italiano, siglando la seconda prestazione mondiale stagionale. Le gare inizieranno alle 19.30 con il lancio del martello, la manifestazione si chiuderà con i 3000 donne alle 22.30. I 100 piani maschili, gara cioè della serata (è iscritto anche il namibiano Fredericks, campione del mondo del 200), sono in programma alle 21.25. È prevista la diretta tv su Rai3. La prevendita dei biglietti, inizia domani all'Orbis di Piazza Esquilino (dal lunedì al sabato ore 9.30-13, 14-17). Queste le tariffe: Monte Mario arrivi 50mila lire (ridotto 25mila), Monte Mario partenze 30mila (ridotto 15mila), Distinti arrivi 20mila (ridotto 10mila), Tribuna Tevere 10mila (ridotto 5mila), Curva Nord e Sud al prezzo simbolico di 500 lire.



Lo stadio dei Marmi al Foro Italico

Archivio Unita

**Atletica
ad «ostacoli»**

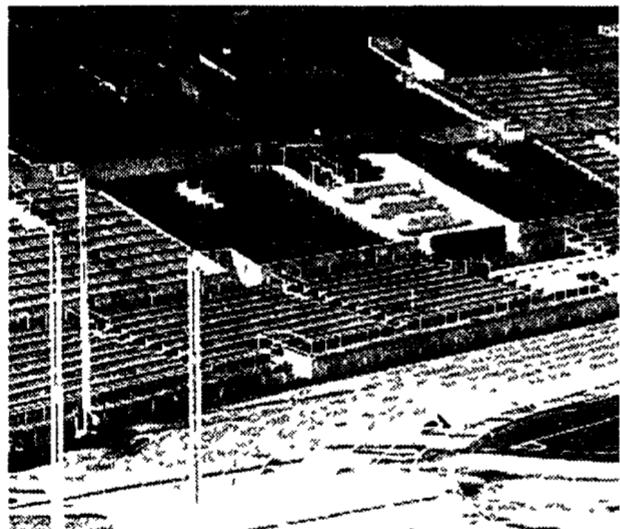
Di corsa per «vincere» un Wc

PAOLO FOSCHI

Dai fasti dell'elegante Salone d'Onore del Coni all'inefficienza delle strutture sportive perfino il passo è molto più breve di quanto si possa credere. Proprio all'ombra del Palazzo, sede centrale del Coni al Foro Italico, si erge lo stadio dei Marmi. Circondato dalle statue che donano alla struttura - inaugurata nel 1932 - un senso di maestosità, a prima vista col verde prato ben curato e la pista sempre in ordine, sembra un impianto perfetto. Ma basta percorrere la discesa che porta all'ingresso del campo, per capire che qualcosa non va. «Vietato l'accesso agli spogliatoi», recitano un paio di cartelli. E non è una novità. I locali adibiti ai servizi igienici sono chiusi ormai da quasi un anno sono stati ristrutturati, c'era muffa in pioveva dentro spesso mancava l'acqua calda (talvolta anche quella fredda).

lavori sono stati praticamente ultimati manca qualche piccolo intervento richiesto dalla Usi per rendere l'impianto rispondente alla normativa vigente in materia. Ma qui c'è un ostacolo: la zona è sotto la tutela dei Beni Ambientali (proprio come lo stadio del tennis) per eseguire le modifiche richieste è necessaria l'autorizzazione del ministero competente. Morale: il tempo passa, gli spogliatoi restano chiusi.

Niente di strano, si potrebbe dire la solita storia all'italiana con un impianto sbarrato dalle carenze strutturali e dalla burocrazia. E invece, proprio qui viene il bello. Lo stadio dei Marmi pur essendo privo di spogliatoi non ha mai chiuso i cancelli. I centri Coni di avviamento all'atletica leggera hanno continuato, come se nulla fosse, ad ospitare centinaia di ragazzini



Lo stadio Olimpico

Foto Kappa

ogni pomeriggio. La mattina le lezioni degli studenti del vicino Isef sono andate avanti regolarmente gli amatori e gli atleti impegnati nell'attività agonistica non si sono arresi e non hanno mai disertato gli allenamenti. Addirittura, due settimane fa lo stadio dei Marmi ha ospitato le gare della fase regionale dei campionati di società su pista di atletica leggera. Nell'occasione, c'era già chi aveva preparato un cartello «per gli spogliatoi vi consigliamo di andare alla Farnesina» (cioè allo stadio che si trova ad un chilometro di distanza). Raffinata ironia o spiccato pragmatismo? Comunque sia per le gare è stata compiuta un'eccezione e gli spogliatoi sono stati aperti al pubblico (alla faccia della Usi). Ma poi, il giorno dopo, è stato subito riattivato il divieto d'accesso. Il tutto è ancor più paradossale se si pensa che il «vicino» dei Marmi a meno di un centinaio di metri di distanza, è lo stadio Olimpico

pista perfetta (i costi di gestione sono a 9 zen) strutture ausiliarie (spogliatoi, sale massaggi, etc) impeccabili. Ma questo impianto per l'atletica è praticamente tabù, il prato è infatti immolato al Dio Calcio, a parte il Golden Gala e qualche altra rarissima occasione. Lo stadio dei Marmi, comunque, non è l'unico esempio di inefficienza degli impianti di atletica del Coni (o in sua gestione) della capitale. Mentre la Farnesina, gli Eucalipti, la Stella Polare di Ostia e le Terme (quest'ultimo con qualche difficoltà) nel complesso funzionano a dovere, al Tre Fontane, entrando nel pistino al coperto, viene da mordersi le mani nei capelli: le corsie sono sbagliate. Eh sì, chi ha eseguito i lavori nel 1992 non si è curato di consultare le norme della Fidal: la larghezza delle corsie su cui dovrebbero essere disputate le gare indoor di velocità, non è quella conforme ai regolamenti.

**Gli «Scoiattoli»
oggi ai Fori
Sabato il «derby»
Roma-Lazio**



Questa mattina nel suggestivo scenario dei Fori Imperiali, di fronte alla Basilica Massenzia, è in programma alle 11.30 una manifestazione di ginnastica artistica riservata alla categoria giovanile degli «Scoiattoli», organizzata dal Comune di Roma e dalla Federazione ginnastica d'Italia. A Ostia, con la partenza dalla Pinetina alle 9.30, si svolgerà la prova romana di «Bicincittà»: una passeggiata in bicicletta organizzata dalla Uisp in contemporanea in 101 città italiane. I soldi dell'iscrizione saranno devoluti all'Associazione Italiana sciocorsi multipla. A Velletri, invece, alle 9.30 verrà dato il via alla 13ª edizione del Giro Podistico delle Vigne: 10,5 km per la gara vera e propria, solo 6 per la non competitiva. Nel pomeriggio allo stadio Flaminio la Lodigiani affronterà il Nola nella penultima partita della «regular season» del campionato di calcio di C1: i biancorossi potrebbero conquistare l'accesso al play off con una gomitata di anticipo. L'appuntamento è alle 16. Sabato prossimo, invece, il calendario calcistico estivo propone il «derby»: alle 20.30 allo stadio Olimpico Roma e Lazio si affronteranno nel quadrangolare del Memorial Calderi. Partita secca: in caso di parità dopo i tempi regolamentari si procederà con i supplementari ed eventualmente con i rigori: in palio, l'accesso alla finale con la vincente di Torino-Juventus (la finale verrà disputata al Delle Alpi di Torino la settimana dopo). Per domenica prossima sono in programma due importanti appuntamenti per gli appassionati della corsa su strada. A Passo Corese si svolgerà la 13ª edizione della Coreana, gara podistica di 15,5 km. Non si accetteranno iscrizioni sul posto, per aderire chiamare in settimana al numero 0765-488171.

IN CORPORE SANO

di NADIA TARANTINI

Spiagge, sole, caldo Gioia e delizia - tormento e fastidi. Ecco il dilemma dell'estate che entra come godere al massimo i benefici del caldo e del sole senza conseguenze sgradevoli. Abituati come siamo alla «salute in pillole» pensiamo che anche in questo caso ci siano rimedi immediati, infallibili per abbronzarsi senza danneggiare la pelle, prendere il sole senza danni per i capillari, sudare copiosamente - e magari smaltire qualche etto - senza però sentirsi fiacchi, apatici, a terra. Se non volete sentirvi dei disastri, cominciate a pensare che l'estate si affronta con tutto il carico buono o cattivo dell'inverno e della primavera. E perciò non vi aspettate miracoli, se avete mangiato e bevuto con abbondanza di grassi zuccheri alcool, se a primavera non avete respirato a pieni polmoni in mezzo al verde facendo qualcosa per disintossicarvi accettate la situazione e cioè che farcite indubbiamente fatica a camminare e a prendere

il sole, che il caldo vi farà svenire e infine che senza le dovute precauzioni l'abbronzatura sarà difficile, quando non decisamente fastidiosa. CHE COSA, PERCHÉ? Possiamo predisporre la nostra PELLE al contatto con il sole d'estate, intanto rafforzandola con un facile esercizio quotidiano da eseguire al mattino o alla sera, a seconda di quanto avete più tempo. Con una spazzolata di legno (da sauna) o con un guanto di cuoio strigliatevi bene a nudo (e a secco) in tutta la superficie del corpo. Alla fine di questo «lavoro» fate una doccia calda. La doccia calda andrebbe sempre «chiusa» con un rapido giro di acqua fredda, cominciando dal gluglio di destra, poi passando davanti e ripetendo l'operazione a sinistra. La «strigliata» quotidiana migliora la qualità della pelle: la rende più resistente e secondo alcuni ha effetti generali sulle difese dell'organismo, sul sistema immunitario. Provate. Quanto suggerito per la

**Spazzolare la pelle
per prepararla al sole**

pelle avvantaggia anche la CIRCOLAZIONE un'altra vittima predestinata dei primi violenti caldi: le gambe si gonfiano, spuntano antistatici capillari e giunti a sera sembra di aver trascinato montagne con i propri piedi. La circolazione si aiuta dall'esterno con massaggi a base di oli essenziali (massaggiare le gambe dal basso verso l'alto tenendole sollevate su un appoggio) diluiti in olio di mandorle. Per esempio potete usare 3-4 gocce di olio di melissa e di iperico diluiti in un cucchiaio di olio di mandorle. Più importante è aiutare la circolazione perfino dall'interno con compresse di centella di vitamina C e bevendo ogni mattina prima di colazione del succo di mirtillo (biologico)

diluito in mezzo bicchiere d'acqua. Se alla sera le gambe sono ugualmente «aggravate», non c'è che fare un pediluvio fresco, massaggiarle delicatamente con pomata all'ipocastano e poi andare a dormire avendo cura di mettere in fondo al letto un cuscino su cui rialzare i piedi. E l'ABBRONZATURA? Avremo modo di parlarne anche nelle prossime rubriche, oggi affrontiamo il tema delle carote, ovvero del carotene, ovvero ancora della vitamina A. Il carotene è un idrocarburo di colore giallo che viene trasformato dal fegato in vitamina A. È il componente di base delle carote ha un'azione stimolante sulla melanina e provoca una specie di abbronzatura «artificiale», ossia senza esporsi al sole. Ha un



La spiaggia di Castel Porziano

Nuova Cronaca

defetto: produce vitamina A, matura il fegato, tant'è che esperimenti condotti per combattere il cancro attraverso dosi massicce di vitamina A sono falliti perché le persone si ammalavano di epatiti irreversibili (si è scoperto da tempo che la vitamina A ha degli effetti positivi sulle cellule). La dose innocua è di circa 2 etti al giorno di carote crude o cotte. L'APPUNTAMENTO Legambien-

te ci propone invece un modo meno violento di affrontare l'estate che sta entrando andando sulle spiagge nelle prime ore del mattino di DOMENICA 29 MAGGIO, cioè domenica prossima. A far che? Naturale a pulirle per noi e per gli altri che le useranno. Attrezzatura essenziale: guanti e rastrelli. «L'operazione Spiagge Pulite» nel Lazio si svolgerà nei seguenti luoghi (tra parentesi i numeri di tele-

fono dei responsabili dei circoli Legambiente: Marina di Cerveteri (06-9903796), Ostia-Capocotta (06-4870824, 4870718), Sabaudia (0773-55697), Terracina (0773-703454, oppure 724011), Fondi (0771-502500), S. Agostino-Gaeta (0771-712361), Venedicchio-Formia (0771-712361), Sperlonga (0771-549596), Capo Portiere-Riomarino (Latina) (0773-660748) oppure 480686).