

**LO SPORT.** La squadra di basket riaggancia la massima serie ma perde i giocatori migliori

**Atletica, il miglio anglosassone lungo i viali del Pincio**



Questa mattina sull'arenile dello stabilimento Tirreno Village, si svolgeranno le partite della seconda e conclusiva giornata del torneo di Fregene del Circuit Open Bvo di beach volley. Le partite inizieranno alle 9, le finali verranno giocate nel pomeriggio. Sono previste tre categorie: seniores maschili (montepremi 2 milioni di lire) e femminili (montepremi 500 mila lire) e juniores (premi in materiale tecnico). Nel pomeriggio al Pincio è in programma una suggestiva manifestazione di atletica leggera: una gara su strada, per tesserati Fidal, sulla distanza anglosassone del miglio. Diversi appuntamenti, sempre per l'atletica, nel prossimo week end. A Ceprano, in provincia di Frosinone, sabato sera è prevista una riunione in notturna, il «Memorial G. Martini». Inoltre, sabato e domenica, alle Terme sono in programma i campionati di società, fase regionale, per gli amatori. Per gli amanti della natura, è invece la stagione ideale per andare in giro. Interessante il programma proposto dalla Federazione Italiana Escursionismo. Per domenica prossima (appuntamento per la partenza alle 8, terminai Robbiba della Metro) è prevista una passeggiata da Cervara, splendido paese montano in provincia di Roma) a Subiaco: 5 ore circa di cammino, su un percorso di media difficoltà attraverso il Parco dei Monti Simbruini. Per aderire all'iniziativa è necessario prenotarsi per telefono, al numero al numero 82000382 (Pietro Pieralce). La Fie, inoltre, sempre per domenica, organizza un'escursione in mountain bike sui Monti della Laga, nella zona di Rieti (per notizie più dettagliate, rivolgersi ad Alessandro Agrosi, tel. 82724109).

**Virtus in A1  
Toccata e fuga?**

La Virtus Roma anche nel prossimo anno giocherà in A1, grazie ai diritti acquistati da Desio. Le prospettive, comunque, non sono buone. L'ex proprietario ha portato via con sé Niccolai, Dell'Agnello e vari altri giocatori. Con il nuovo presidente Giorgio Corbelli sono arrivati diversi giocatori, ma tutti di secondo piano, a parte Avenia. L'obiettivo della Virtus è la «seconda fascia», cioè conquistare un piazzamento a ridosso delle prime.

PAOLO FOSCHI

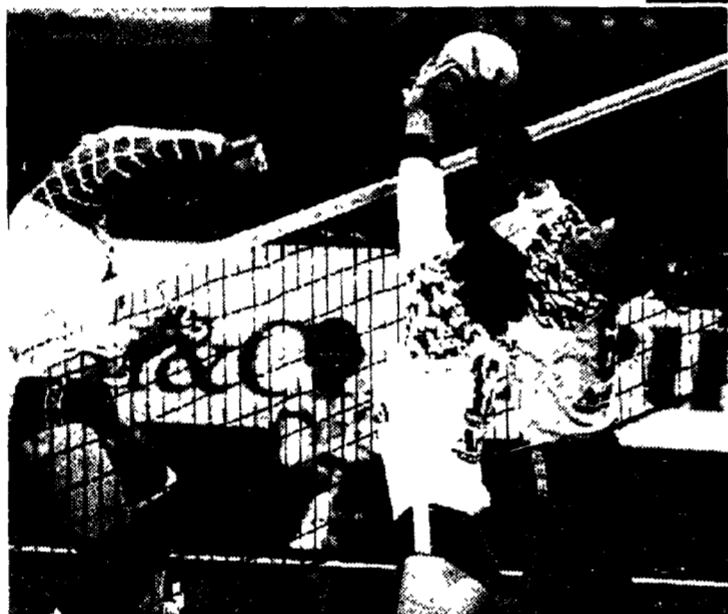
Nonostante la retrocessione (vergognosa) sul campo della passata stagione, la Virtus Roma di pallacanestro nel prossimo campionato giocherà ancora in A1. Giorgio Corbelli, imprenditore del nord, ha rilevato la società capitolina da Angelo Rovati ed ha portato a Roma i diritti per la partecipazione nel massimo campionato italiano, precedentemente acquistati da Desio.

Gli appassionati romani di basket possono quindi festeggiare il ritorno in A1 della Virtus? In teoria sì, ma in effetti c'è ben poco di cui rallegrarsi. L'ex proprietario Rovati, ora passato al Forlì, ha portato via con sé mezza squadra: Niccolai, Dell'Agnello, Attnia, Molitodo e vari giovani di belle speranze. Incerta è anche la posizione dei due stranieri Coleman e English.

Insomma, la Virtus ha perso alcuni dei suoi pezzi migliori, tutti in un sol colpo. In compenso, comunque, Corbelli dovrebbe portare a Roma i cartellini di diversi giocatori, ma tutti di secondo piano, a parte Donato Avenia, vecchia conoscenza del basket capitolino. Purtroppo, però, potrebbe partire da Roma anche Roberto Premier,

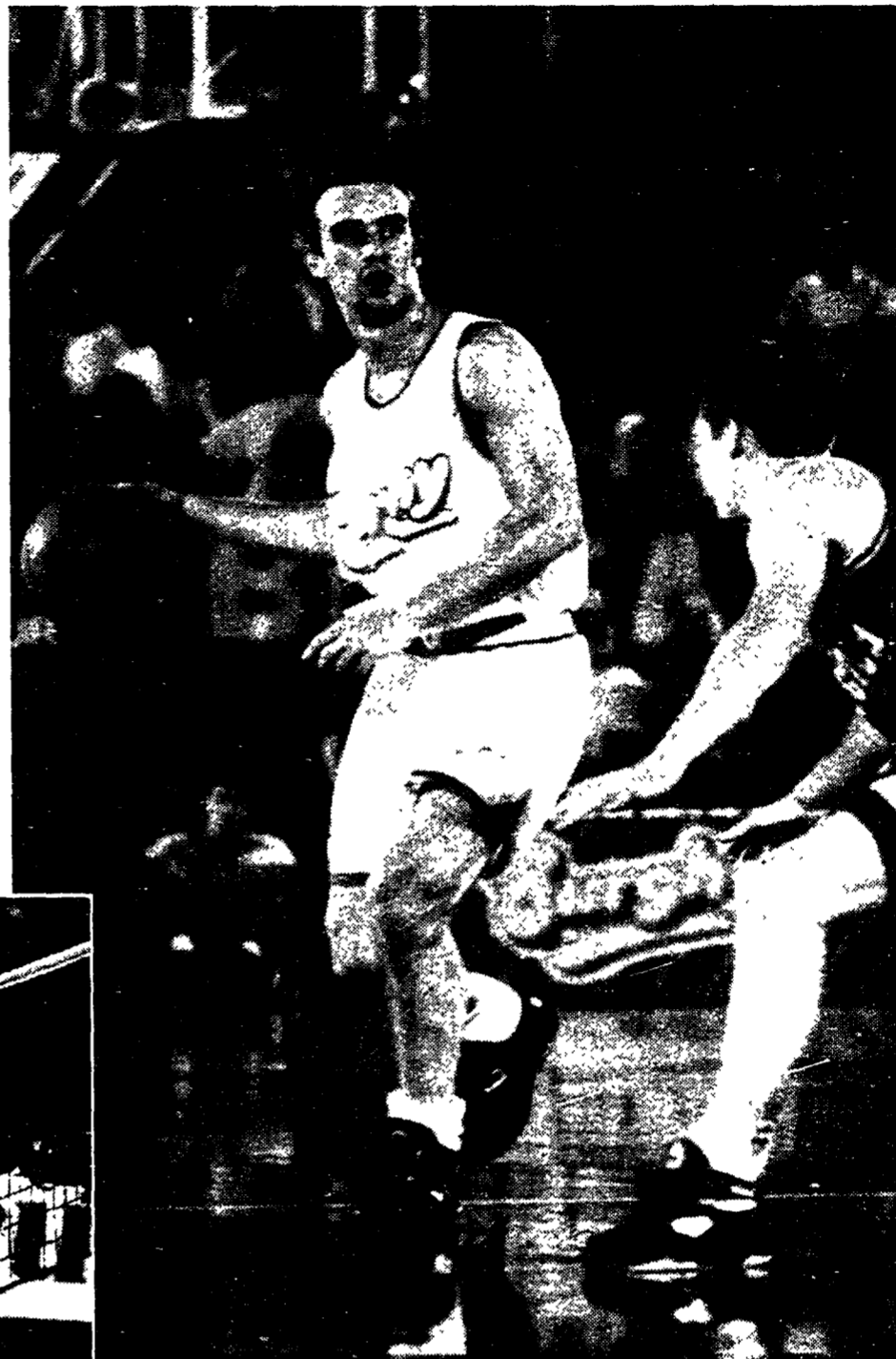
svincolato. Il nuovo allenatore Antonio Caja si troverà quindi a gestire una situazione difficile: il materiale umano a sua disposizione non sembra il più adatto per allestire una squadra di basket di alto livello. E poi, l'impressione è che l'ambiente non sia proprio dei migliori: nel campionato passato, i giocatori fecero praticamente cacciare l'esperto Casalini, grazie ad una serie di prestazioni indegne, probabilmente non del tutto involontarie. A Casalini, a campionato iniziato - e con il destino della Virtus ormai già segnato - subentrò Nevio Ciaralli, direttamente dalle giovanili. Inutile l'avvicendamento, Roma fu retrocessa. Caja quindi è avvisato, non deve contrariare i suoi giocatori, se vuole conservare il posto.

L'arrivo di Corbelli, comunque, non lascia presagire nulla di buono a lungo termine. In primis, perché il neo-presidente, appena entrato in possesso della Virtus, prima ancora della scadenza del termine per le iscrizioni al campionato, già aveva cercato subito - senza successo - di disfarsi della squadra, per affidarla alla famiglia Mezzaroma. Bell'attaccamento ai colori sociali... Poi, ancora più preoccupanti, sono state le parole di Corbelli sugli obiettivi in campo: «Vogliamo essere una squadra di "seconda fascia", di quelle che arrivano dal quarto all'ottavo posto». Se questa è la condizione di partenza, basterebbe un piccolo sbaglio per proiettare la Virtus - usando la simbologia di Corbelli - dalla seconda alla terza fascia, cioè in zona retrocessione. Inoltre, a Roma, con la concorrenza del calcio, non c'è assolutamente spazio per squadre con queste ambizioni.



Florenzo Galbati

Se gli obiettivi della Virtus sono realmente questi, e se sul mercato continueranno solo le partenze dei pezzi migliori, senza arrivi di uguale valore, allora è facile prevedere che anche nel prossimo campionato il pubblico disenterà il PalaEUR. Chissà come andrà a finire. Quando Corbelli si accorgerà che a Roma il basket di medio livello non tira, come si comporterà? La speranza è che non decida di andarsene, portando via con sé gli ultimi giocatori buoni, cioè quei pochi che Rovati nella sua fuga a tasche piene ha sbandatamente dimenticato qui.



Un'azione di gioco di Emiliano Busca

**La Fincres Colli Aniene ricomincia in spiaggia**

In attesa dell'inizio del campionato di serie A1 femminile di pallavolo, la Fincres Colli Aniene si è trasferita in spiaggia. Il 23 e il 24 luglio a Cesenatico si svolgerà il primo campionato di beach volley per club di A1 e A2 e la squadra capitolina sarà rappresentata dalla coppia Consuelo Turetta-Anna Maria Solazzi: le due giocatrici, alzatrici la prima e universale la seconda, sono già entrate nel giro della Nazionale di beach volley. E ora che questo giovane sport è diventato disciplina olimpica, per la Turetta e la Solazzi l'impegno si fa più duro: finiti gli allenamenti e i tornei sulla spiaggia - dotati di premi in denaro dagli sponsor - le due pallavoliste si dovranno rituffare negli allenamenti al chiuso, per

preparare il campionato (il cui calendario non è stato ancora varato, ma che non dovrebbe prendere il via prima di ottobre) con il resto della squadra. Due anni fa, lo ricordiamo, la Fincres conquistò in Turchia la prestigiosa Coppa Cev. Nella stagione da poco conclusa, la formazione di Simonetta Avallè, pur non riuscendo a bissare l'importante successo europeo dell'anno precedente, in campionato ha ben figurato: la Fincres è arrivata fino ai quarti di finale del play off scudetto ed è stata poi eliminata dall'Impreses di Agrigento. Per il futuro, la Fincres, che ha dimostrato un organico ben collaudato, procederà sul mercato solo con qualche ritocco: saranno confermate le straniere Kjosseva e Paclova, la regia sarà sempre nella mani della Turetta. Con la speranza di portare a Roma quei risultati di prestigio che il volley capitolino maschile ha ormai smesso di inseguire.

**IN CORPORE SANO**

**I vizi e le virtù della «pennichella»**

La pennichella. Abbocco d'estate sotto un albero, al riparo di una cabina del mare - o direttamente al sole. Piacere di quel dolce scivolare tra veglia e sonno, con i rumori che pian piano si attutiscono e formano una musica sempre più lieve al cuore e all'orecchio. Ah! La pennichella estiva non ha niente da spartire con quelle, più ansiose ed affrettate, dell'inverno, è un altro mondo. Eppure, anche d'estate, anche con le più piacevoli premesse, capita di svegliarsi di pessimo umore, con la testa come un pallone e un senso di malessere che difficilmente va via prima di un altro giorno. Se ci si sveglia arrabbiati, vuol dire che lo stomaco non ha avuto tempo di digerire, che siamo crollati prima dell'entrata in funzione dei succhi gastrici, che non c'è armonia tra lo

stomaco e il fegato. Una delle tre, o un po' dell'una e dell'altra. Per gli psicoterapeuti del corpo, un'altra spiegazione risiede nel fatto che da piccoli ci abbiano mandati a dormire per forza, dopo mangiato, quando invece noi avevamo voglia di correre e giocare. E che da allora nel nostro organismo sia rimasta la traccia di quella arrabbiatura - pronta a risvegliarsi in situazioni analoghe.

Stomaco e fegato si danno la stacchetta nella digestione, il primo cominciando con i succhi gastrici e seguendo, l'altro, con la bile e gli enzimi. Lo stomaco preferisce lavorare nel riposo, il fegato nella (moderata) attività. Si può pennichella con tranquillità, quindi, se ci si addormenta una mezz'ora dopo la fine del pasto e se si dorme per 40 minuti, tre quarti d'ora al massimo.



Alberto Pais

E, una volta svegli, se si incoraggia il fegato facendo una bella passeggiata, a piedi o, per esempio, in bici.

**Chi dorme non mangia**

E chi mangia non dorme. A volte. Specie le sere d'estate, capita

di mangiare a tarda ora e di trovarsi poi svegli nel cuore della notte, con un senso di nausea, fastidio o pesantezza allo stomaco. Quando alla fine di una giornata si è troppo stanchi o arrabbiati, anche un piccolo riposo, prima di mangiare, permette di non scaricare sul cibo

di NADIA TARANTINI

la tensione accumulata, evitando cattiva digestione e sonno difficile. Provate così: stendetevi sul letto molto comodi, nella posizione preferita (sciaccatevi scarpe, camicia, etc.). Siete a posto? Ora fermatevi, respirando il più profondamente possibile, per venti minuti. Se non muoverete un muscolo, le ansie e le rabbie della giornata saliranno, dai piedi alla testa, e usciranno con il vostro stesso respiro. Poi, buon appetito.

**Dove, come**

Non sempre l'insonnia è legata alla cattiva digestione o alla stanchezza. A volte è semplicemente ansia, cuore che batte a precipizio e frequenti risvegli nel corso della notte. Le emozioni che non siamo riuscite ad elaborare durante il giorno nemergono con prepoten-

za, chiedono attenzione e ci fanno sbarrare gli occhi. Potete assecondarle, se volete. O prendere, la sera, una tisana rilassante, un saluto caldo o tiepido alla giornata appena trascorsa.

Per un litro d'acqua, mettete in infusione (le erbe a freddo sul fuoco) quattro cucchiaini di un misto di erbe preparato con:

una parte (ciascuna) di melissa, passiflora, verberna e camomilla;

due parti (ciascuna) di escolzia e melissa. Le erboristerie ve le prepareranno già mescolate, tenetele in questa stagione lontane dall'umidità e dal calore troppo intenso se non volete vedervi spuntare qualche gentil farfalla.

**Faxfaxfaxfax**

Le iscrizioni sono state chiuse il 16, tre giorni fa. Tentar, però, non nuoce: può darsi che ci sia ancora qualche posto libero dei 20 stabiliti per il seminario di aromaterapia tenuto da Luis E. Autorino, presso l'azienda agrituristica I due laghi,

che si trova tra il lago di Bracciano e Martignano (telefono 9969686). Il corso si tiene da sabato pomeriggio alle 16 a domenica sera alle 19. Un week end di buona aria e buone informazioni, per curarsi con gli olii essenziali delle piante e dei fiori. Chiamate comunque Alessandra Palmieri (telefono 43531414), anche per una semplice curiosità.

Lo «Studio di Psicologia clinica» (via Pilo Albertelli, 1, telefono 37 51 41 79) organizza dall'8 al 18 luglio a Gallipoli, all'interno di una residenza del '700 e in spazi aperti davanti al mare, un training residenziale di formazione trasformativa creazione di Gestalt Therapy, Yoga, logica formale e fantasia nella comunicazione. Integrazione Posturale sotto il cielo (il tema) della «Fantasia». Il training comprende: pratica di meditazione, teorie della fantasia, laboratori. E' possibile modulare la propria partecipazione in modo personale (e creativo) mettendosi d'accordo con la segreteria dello «Studio» per incontri individuali e/o attività di gruppo.