

LO SPORT. A Fregene non c'è solo il mare. Tornei di volley, calcetto, corse in bici e pattini

ISTRUZIONI

Bere molto e all'inizio niente sforzi



Lo sport sulla spiaggia può essere divertente, ma anche pericoloso. L'avvertimento è del dott. Ernesto Aliciccio, medico della Roma. Ecco i suoi consigli per non correre rischi: «La prima regola - ci ha spiegato il dott. Aliciccio - è di non sottoporsi a sforzi per i quali non si è allenati, soprattutto se non si è più giovanissimi. Senza la giusta preparazione, anche la partita a racchette può causare danni all'organismo: dolori muscolari o articolari, ma anche problemi a livello cardiocircolatorio. È bene avvicinarsi allo sport gradualmente, senza affrontare grossi carichi di lavoro agli inizi. Da non sottovalutare è il pericolo delle insolazioni: sono da evitare le ore più calde per mettersi al sole a correre o a giocare a beach volley. In ogni caso, è bene coprire la testa con cappellini che permettano la traspirazione». Il dott. Aliciccio ha sfatato anche il mito del divieto di bere sotto sforzo. «Soprattutto d'estate, quando fa molto caldo, durante l'attività sportiva si perdono con la sudorazione grandi quantità di liquidi, che devono essere reintegrati per il giusto equilibrio dell'organismo: approfittare delle pause di gioco per bere, quindi, non è dannoso, anzi è consigliato. Le bevande, per evitare congestioni, non devono essere fredde. L'ideale è l'acqua minerale, ricca di sali. Per quanto riguarda gli integratori salini pubblicizzati in televisione, non sono indispensabili: le nostre acque minerali contengono la giusta misura di sali. Del resto, con la sudorazione si perdono soprattutto liquidi e l'acqua minerale va più che bene per soddisfare le esigenze fisiologiche. Importante è non mettersi mai in movimento a stomaco pieno, in particolare quando la temperatura è alta: bisogna aspettare almeno un paio d'ore dall'ultimo pasto completo. Molta attenzione deve essere prestata all'alimentazione: andrebbe ridotta la quantità di grassi (soprattutto quelli elaborati), a vantaggio dei cibi ricchi di carboidrati. La dieta, comunque, deve essere sempre equilibrata, senza eccessi».



Un bel tuffo dove l'acqua è più blu? Magari...

Non ci sono ancora cartelli che indicano il divieto di balneazione. Ma a Fregene è meglio non tuffarsi in acqua pensando di fare una salutare nuotata. Alla Capitaneria di Porto di zona, infatti, ammettono che il mare è inquinato, anche se non è stato ancora reso noto l'elenco delle zone interdette alla balneazione. Nel prossimi giorni il Comune dovrebbe provvedere a mettere sulla spiaggia i cartelli con il divieto. Comunque, secondo gli abituali frequentatori della spiaggia, l'inquinamento è diminuito: a Fregene, infatti, sono tornate le telline, i molluschi bivalvi filtratori che vivono infossati nella sabbia. Negli ultimi anni le telline, che fanno gola ai pescatori dilettanti armati di piccoli retini a rastrello, erano praticamente scomparse da queste parti. Il loro ritorno induce a pensare che i livelli di agenti inquinanti siano scesi. Per ora, non resta che attendere l'esito delle analisi dei campioni di acqua: nella prima settimana di luglio a Fregene passerà la Goletta Verde, la barca della Lega Ambiente che ogni anno effettua controlli sullo stato di salute del mare in Italia. Per quanto riguarda le norme da rispettare sulla spiaggia, è ancora in vigore l'Ordinanza Balneare del 1993. Le imbarcazioni a motore e a vela possono abbandonare la spiaggia solo attraverso gli appositi corridoi d'uscita, segnalati da due file parallele di galleggianti. Le barche a remi e i pedalò possono invece allontanarsi senza problemi da qualsiasi punto della spiaggia, ma devono navigare entro i 200 metri dalla costa. L'Ordinanza Balneare prevede anche che sulla spiaggia sia vietato giocare a racchette, pallone e altri giochi che possano arrecare danno o disturbo ai villeggianti. Questa norma viene comunque attuata con molta elasticità: assicurano i gestori degli stabilimenti che da quando è stata varata l'Ordinanza, solo raramente è stata applicata. Di controlli ne vengono effettuati pochi. E poi, basta spostarsi verso l'interno della spiaggia per dedicarsi a calcio, a tennis o a qualsiasi altra attività sportiva, senza dare fastidio a nessuno.

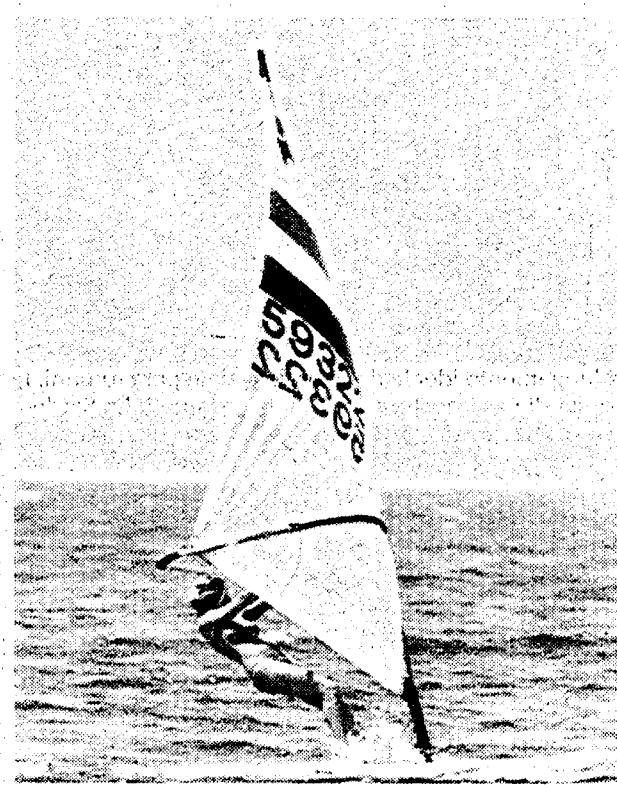
Le «Olimpiadi» sulla spiaggia

A Fregene va di moda lo sport sulla spiaggia. Nonostante i problemi economici, gli operatori turistici organizzano moltissime attività, per cercare di attirare i giovani. La disciplina più diffusa è il beach volley: quasi tutti gli stabilimenti hanno il campo sulla sabbia. Poi, vela, calcetto (anche femminile), ginnastica, corsi di nuoto e pattinaggio, handball beach e pallanuoto pinnata. Insomma, ce n'è per tutti i gusti.

PAOLO FOSCHI

Mare, sabbia, sole e sport. Gli operatori turistici di Fregene non hanno dubbi, è questa la formula vincente per un'estate divertente sulla spiaggia. Certo, ci sono dei problemi: gli impianti non sono tanti, il comune competente, quello di Fregene, non è prodigo di interventi in favore di chi organizza manifestazioni sportive. E poi, c'è la crisi economica nel settore privato. I tanti piccoli sponsor locali (negozi, ristoranti e piccole ditte), che appoggiavano tutte le iniziative negli anni passati, hanno dovuto limitare gli esborzi. Tutto è più difficile. Ma nonostante ciò, sulla spiaggia di pane per gli sport-

Basta aspettare a bordo campo, non c'è nemmeno bisogno di portarsi il compagno di squadra, lo si può trovare facilmente in loco. Per i perfezionisti, comunque, sono previsti anche due tornei veri (con tanto di arbitri, per intenderci), aperti a tutti: verranno giocati sulla spiaggia del Tirreno, il primo il 23 e il 24 luglio, il secondo il 10 e l'11 settembre. Poi, c'è il calcetto, e non solo per i ragazzi. Un esempio? Il 10 luglio, sempre al Tirreno, prenderà il via un torneo femminile sulla sabbia, le iscrizioni sono ancora aperte (tel. 6685389). Il campo da calcio a 5 può essere affittato anche presso la Polisportiva Fregene, di Via Recco, dove è possibile inoltre giocare a tennis e mantenersi in equilibrio sulle «rotelle»: al ritmo di musica ogni sera c'è il pattinaggio libero: per i bambini sono previsti corsi e lezioni individuali con istruttori qualificati. Anche per gli amanti della vela, le occasioni non mancano. Molto attivo in questo senso è il Vela Club Fregene (Lungomare di Ponente, 51), che organizza corsi di wind surf e altre iniziative, anche per i principianti. Inoltre, il 17 luglio, è in programma una regata long distance: tre volte Fregene Sud-Fregene Nord, aperta a tutti i tipi di imbarcazioni, organizzata dal Tirreno. E sempre in questo stabilimento (sicuramente il più attivo per quanto riguarda l'organizzazione di attività sportive per i villeggianti), è possibile dilettarsi con la ginnastica sulla spiaggia, all'aperto: già dai primi di luglio sono in programma corsi di aerobica e ginnastica in acqua. A proposito di acqua: e il nuoto? Diverse sono le piscine, a cui si accede pagando il biglietto di ingresso, con varie formule: solo la mattina, giornata intera e abbonamenti settimanali. Le più rinomate sono quelle del Tirreno, della Nave, dell'Oasi, del Capri e del Castello (zona Maccarese). Per i più piccoli, sono previsti corsi di nuoto. Quasi ovunque è possibile affittare i pedalò e i pattini a remi (i cosiddetti mosconi), più rare da trovare le canoe. La costa varia dalle 8mila alle 15mila all'ora. La mattina presto sul bagnasciuga c'è un via vai di amanti dello jogging. La



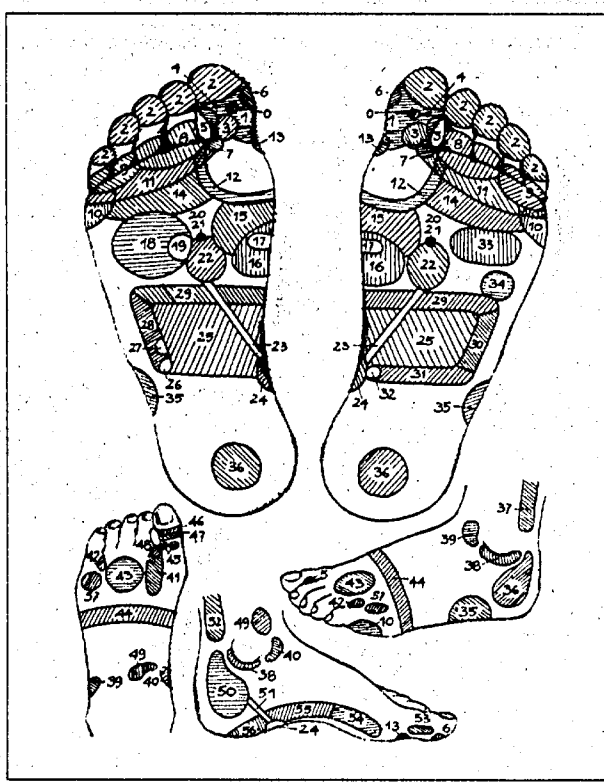
spiaggia non è l'unica alternativa: basta spostarsi verso l'interno e la splendida pineta di Fregene è pronta ad ospitare all'ombra dei suoi pini centenari gli amanti della corsa nella natura. E non solo loro: la moda delle mountain bike è arrivata anche qui; è vero che mancano le salite spezza-gambe, ma la difficoltà è costituita dalle nodose radici che sporgono dal terreno, rendendo arduo il cammino. Forse, si vociferava sulla spiaggia, verrà organizzata a Ferragosto una gara per gli appassionati della bici da montagna. In corso di programmazione anche due nuove discipline sperimentali, per le quali le date sono ancora da definire: la pallanuoto pinnata e l'handball beach.

IN CORPORE SANO

Attenti ai vostri piedi Non prendeteli a «calci»

Tallonati fatisi
Piedi d'estate, faticati e fastidiosi, esposti al sole e alla salsedine, arrossati dal camminare senza la protezione di calze o calzini, insidiati dal caldo e feriti dalle punture malefiche di zanzare, pappataci e granchi marini. Dedicate almeno cinque minuti (più cinque) ai vostri piedi nella stagione che li vede oggetto di tante, non tutte gradite, attenzioni. Al mattino, preparandoli alla lunga giornata con il massaggio di una crema o pomata a base di menta (ce ne sono di ottime in commercio), alla sera prima di dormire con un pediluvio prima fresco (per rigenerarli), poi tiepido (per favorire la distensione e il sonno). Amate i vostri piedi, vorrei dire, perché sono la base

del nostro camminare e stare diritti - la loro salute è sicuramente anche la nostra. Secondo varie scuole di riflessologia plantare, in Oriente e in Occidente, cinesi tedesche o francesi, sotto la pianta del piede è possibile rintracciare tutte le zone del corpo umano, tutti gli organi interni hanno insomma un «riflesso» sulla pelle rugosa o congestionata su cui ci appoggiamo camminando. Con un massaggio sotto le dita, dal mignolo all'alluce, è possibile scaricare la testa, stanca o incombente di pensieri e problemi. Intorno al bordo esterno e interno si riproduce la situazione della nostra colonna vertebrale - e pizzicandola ci accorgeremo, dal dolore o dal fastidio, di quali



parti siano più in sofferenza. Al centro della pianta del piede c'è il nostro intestino - tenue e colon. Sul tallone, infine, possiamo toccare il ginocchio e il nervo sciatico, il coccige, l'appendice e tutta la zona genitale interna femminile. Massaggiatevi dunque il piede con estrema cura - senza esagerare, e accarezzando anche con il pensiero e le intenzioni le zone che sentite più bisognose di cura. **Mese per mese** Ecco le verdure e la frutta di stagione nel mese di luglio, preferibili se si vuole mangiare e vivere un po' più in sintonia con i ritmi della natura (ed evitare di cibarsi di alimenti molto spinti nella cultura e nella conservazione). **Verdure:** barbabietole, fagioli, melanzane, patate novelle, pomodori, peperoni, radicchio verde e zucchine. **Frutta:** pesche, albicocche, susine, coccomero e melone. **Zenzero aromatico** Viene da Decio Carugati una pa-

di NADIA TARANTINI

stasciutta di stagione particolarmente stuzzicante. Si chiamano spaghetti con lo zenzero e sono adattissimi alla calura del luglio, per una cena all'aperto o al chiuso - secondo le preferenze. La ricetta per 4 persone abbisogna di: 600 grammi di pomodori; aglio; rosmarino; salvia; prezzemolo; zenzero in polvere; 350 grammi di spaghetti, tre-quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale. Così narra il «cuoco-poeta»: «Battiamo con la lunetta quattro pomodori maturi e raccogliamoli in una ciotola di ceramica, aggiungere l'aglio il rosmarino la salvia, lasciar riposare in frigo per una mezza giornata, poi togliere gli odori e mettere i pomodori in una padella con l'olio, dove salteremo la pasta cotta al dente, spolverizzando di zenzero e, fuori fuoco, di prezzemolo battuto al momento». Queste alcune delle paradisiache sensazioni descritte da Carugati: «Un aroma caldo e pungente...ma non fermiamoci al primo impatto...dolce il pomodoro...fresco...e l'olio buono di frantoio avvolgono la pasta...E il pomodoro non è solo, è insaporito, senza traccia...Gli aromatizzanti sono stati tolti. Forse...aglio...sù aglio, rosmarino fresco...una foglia di salvia. Un momento: il prezzemolo. Si vede bene, battuto e aggiunto in finale di lavorazione». **Dove, come** Il libro di Decio Carugati «La cucina delle stagioni» è edito da Longanesi. Il «Centro studi Umanologia» ha aperto le iscrizioni al corso teorico-pratico di Riflessologia plantare, residenziale, per medici, psicologi, insegnanti di educazione fisica, terapisti della riabilitazione, ma anche a chi vuole «imparare una tecnica di massaggio rilassante e molto utile anche da scambiare con i propri familiari». Per informazioni e prenotazioni telefonare ai numeri: 92 56 455; 58 84 137.