



## Emulo di Messner in bici fra le vette impervie delle Alpi

### editoriale

I campionati nazionali dell'ACSI ribadiscono il costante trend di crescita e le adesioni dei nuovi sodalizi.

*(segue a pag. 2)*

### ecomobilità

La Corte dei Conti europea ha lanciato l'allarme per l'aria inquinata. L'ACSI propone 2 ruote per l'ecomobilità

*(segue a pag. 3)*

### oro europeo

Assunta Legnante porta i colori dell'ACSI sul podio più alto ai Campionati Europei Paralimpici di Berlino.

*(segue a pag. 16)*

### ora legale

I cittadini europei dovranno decidere, entro ottobre 2019, se avere tutto l'anno l'ora solare o quella legale.

*(segue a pag. 21)*

## IN QUESTO NUMERO

- 2** Editoriale: i campionati nazionali ACSI
- 5** ACSI e Italian Bike Festival a Rimini 2019
- 7** Nuoto ACSI al campionato mondiale CSIT
- 8** Campionato nazionale ACSI di pattinaggio
- 9** Pisa: seminario nazionale di arti marziali
- 10** Perugia: campionato nazionale di kung-fu
- 11** Roma: l'ACSI alla Granfondo Campagnolo
- 12** Premio nazionale "Racconta il tuo sport"

- 14** Fotoreportage: "La cavalcata delle Alpi"
- 15** Palermo: memorial "Salvo D'Acquisto"
- 16** 7° Bike Tour sostiene la "fibrosi cistica"
- 17** Torino: Gran Premio "Chialva Menta"
- 19** Lucca: l'attività equestre dell'ACSI
- 20** Roma: staffetta alle Terme di Caracalla
- 21** Focus "Qualità della vita": l'ora legale
- 23** Scarica l'app ACSI: must per fidelizzare

## Il feedback dei campionati nazionali conferma la crescita sul territorio

di **Antonino Viti**  
Presidente Nazionale dell'ACSI

**L'ACSI si espande con strutture collaudate, tecnici qualificati, dirigenti competenti, operatori di base radicati nel tessuto sportivo e sociale del territorio. Sport di base per le pari opportunità, per includere le diversità, per promuovere solidarietà e cultura dei diritti.**



I campionati nazionali dell'ACSI ribadiscono un costante trend di crescita. La cospicua partecipazione è la testimonianza più tangibile della nostra consolidata presenza sul territorio. Siamo consapevoli di un peso numerico e qualitativo che ci colloca in pole position fra i più quotati Enti di Promozione Sportiva.

Le valenze progettuali e le riconosciute capacità organizzative conferiscono forza contrattuale con le istituzioni, le regioni, gli enti locali. Lo sport sociale è sempre più interconnesso con l'ambiente, la cultura, le politiche sociali, il turismo, la salute, ecc. In sostanza assume ormai un ruolo centrale nella vita del Paese.

L'ACSI interpreta questo nuovo protagonismo dello sport di base con strutture collaudate, tecnici qualificati, dirigenti competenti, operatori di base radicati nel tessuto sociale e culturale del territorio. Sport dunque per costruire oppor-

tunità, per affrontare il disagio giovanile, per includere le diversità, per promuovere la cultura dei diritti. I percorsi formativi dell'ACSI devono alzare il tiro, diventare competitivi in un contesto sociale sempre più settorializzato. Pertanto cresce esponenzialmente la domanda di specifiche competenze che richiede referenti con un profilo alto di professionalità. Le dinamiche sociali, che registrano profonde e rapide tra-

sformazioni, impongono un salto di qualità per diventare punto di riferimento nell'interlocuzione con i localismi dove si gioca la partita della concessione e dell'affidamento di strutture definite "di pubblica utilità". In quest'ottica occorre intensificare la presenza anche nella scuola con progetti multidisciplinari che vadano dall'attività motoria all'animazione, dal laboratorio creativo alle nuove espressioni ecosportive, ecc. Riconoscimenti istituzionali di alto profilo ci consentono di essere fra i protagonisti della cittadinanza attiva.

**Antonino Viti**



## Allarme aria inquinata nell'Unione Europea: l'ACSI propone due ruote per l'ecomobilità

di **Enrico Fora**  
 Condirettore  
 "ACSI magazine"

La **Corte dei Conti Europea** ha diffuso il nuovo report relativo all'impatto dell'inquinamento atmosferico sulla salute dei cittadini. L'indagine - rigorosamente documentata e circostanziata - rivela una drammatica emergenza: il decesso ogni anno di **400.000 cittadini europei** a causa delle venefiche emissioni di biossido di azoto, ozono e particolato (inquinante

a maggiore impatto ambientale nelle aree urbane tanto da indurre le autorità competenti a disporre blocchi periodici del traffico per ridurne gli effetti devastanti). L'inquinamento atmosferico è un problema locale, paneuropeo e di tutto l'emisfero. Gli inquinanti atmosferici emessi in un paese possono essere trasportati nell'atmosfera contribuendo o determinando una nociva qualità dell'aria altrove. **Il particolato, il biossido di azoto e l'ozono troposferico sono considerati i tre inquinanti che in maniera più significativa incidono sulla salute umana.**

La gravità dell'impatto delle esposizioni prolungate e di picco a questi inquinanti varia dall'indebolimento del sistema respiratorio fino alla morte prematura. **Circa il 90 % degli abitanti delle città è esposto a concentrazioni di inquinanti superiori ai livelli di qualità dell'aria ritenuti dannosi per la salute.** Per esempio si stima che il particolato sottile (PM2.5) riduca l'aspettativa di vita nell'UE con effetti perniciosi. Un motivo di crescente preoccupazione è il benzo(a)pirene (BaP), un inquinante cancerogeno le cui concentrazioni sono superiori alla soglia fissata per proteggere la salute umana in diverse aree urbane, specialmente nell'Europa centrale ed orientale.

*"L'inquinamento atmosferico - sostiene **Hans Bruyninckx Direttore Esecutivo dell'AEA (Agenzia Europea dell'Ambiente)** - sta danneggiando la salute umana e gli ecosistemi. Larghe fasce della popolazione non vivono in un ambiente sano, in base alle norme attuali. Per imboccare un cammino sostenibile, l'Europa dovrà essere ambiziosa e andare oltre la legislazione attuale".* L'inquinamento atmosferico ha diverse fonti, sia antropiche sia di origine naturale: - utilizzo di combustibili fossili nella produzione di elettricità, nei trasporti, nell'industria e nelle abitazioni; - processi industriali ed utilizzo di solventi, per esempio nell'industria chimica e mineraria; - agricoltura; - trattamento dei rifiuti; - eruzioni vulcaniche, polveri aerodiffuse, spuma del mare ed emissioni di composti organici volatili provenienti dalle piante sono esempi di fonti di emissione naturali.

*"L'inquinamento dell'aria costituisce il più grande rischio per la salute nell'UE" - ha dichiarato **Janusz Wojciechowski, membro della Corte dei Conti, responsabile del report** - "Negli ultimi anni le politiche comunitarie hanno contribuito alla riduzione delle emissioni, ma la qualità dell'aria non è migliorata abbastanza e non sono stati eliminati gli impatti sulla salute dei cittadini".*

Gli standard di qualità dell'aria dell'UE sono stati definiti nel 2008. La Corte ha riscontrato che alcuni sono molto meno stringenti rispetto a quanto previsto dalle linee guida dell'**OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)** e dagli ultimi studi scientifici. Nonostante le emissioni di inquinanti atmosferici siano diminuite, la maggior parte degli Stati membri continua a non rispettare gli standard di qualità dell'aria stabiliti a livello comunitario e non sta adottando misure efficaci per migliorare la situazione. (segue a pagina 4)



# Allarme aria inquinata nell'Unione Europea: l'ACSI propone due ruote per l'ecomobilità

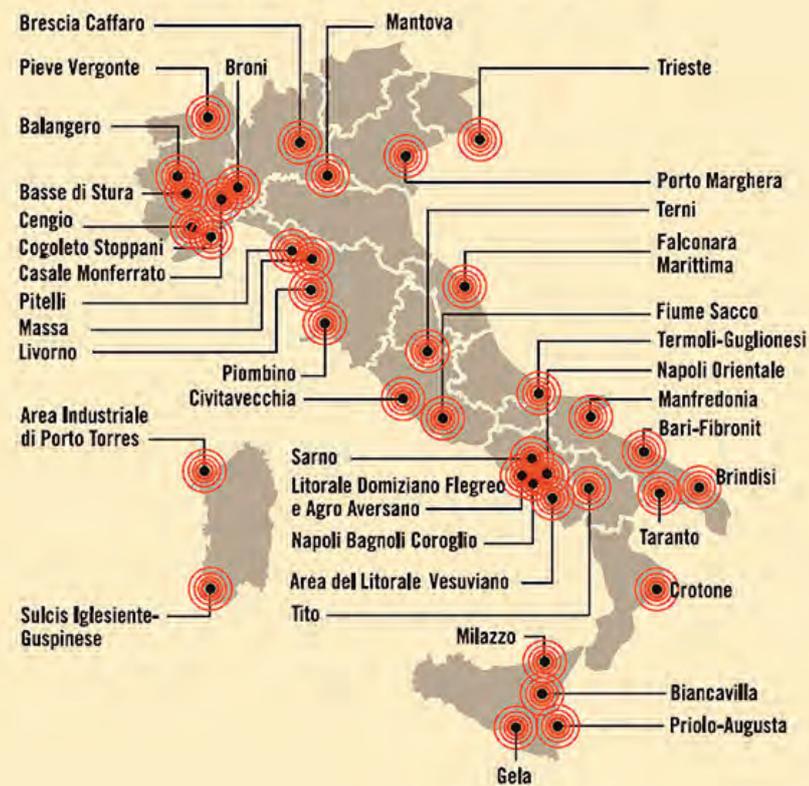


(segue da pagina 3) Tra l'altro - per gli autori del report - vi è anche il rischio di una sottostima dell'inquinamento in quanto potrebbe essere stato monitorato in luoghi non consono. La Corte dei Conti ritiene essenziale, in vista di un miglioramento dello stato dell'aria, **una più concreta azione da parte della Commissione Europea**, un'implementazione della direttiva del 2008 ed una "spinta" alle politiche legate alla qualità dell'aria che dovrebbero essere prioritarie. L'obiettivo a lungo termine dell'UE è di raggiungere livelli di qualità dell'aria che non comportino conseguenze o rischi inaccettabili per la salute umana e l'ambiente. L'UE opera su più livelli per ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico: attraverso la legislazione, la cooperazione con i settori responsabili dell'inquinamento atmosferico nonché con le autorità internazionali, nazionali e regionali, le organizzazioni non governative e **le più sensibili espressioni della cittadinanza attiva.**

## La mappa del Ministero della Salute: le 44 aree "invivibili" più inquinate d'Italia

### Penisola avvelenata

La mappa delle zone più esposte al rischio tumori



**La scelta ecologica delle due ruote - sostiene l'ACSI - è l'unico antidoto** contro l'inquinamento atmosferico ed acustico nelle aree urbane. L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) denuncia un'allarmante incidenza dello smog sulle patologie più diffuse (tumori, malattie cardiovascolari, allergie respiratorie, ecc.). Una recente indagine elaborata dall'**Università di Harvard** rivela che lo smog provoca lo stress ossidativo dei neuroni accelerando l'invecchiamento del cervello. La bici svolge un'azione antiaging per gli anziani in quanto combatte la sedentarietà fisica e psicologica. Promuove un'azione preventiva ed educativa per i giovani: attività motoria ed ecologia mentale contro le devianze (tossicodipendenza, alcolismo, tabagismo, ludopatia, cyberbullismo, ecc.). Il **British Medical Journal** ha pubblicato un'indagine scientifica sulla valenza salutista delle due ruote che riducono considerevolmente i pericoli di infarto, ictus, asma, ecc. La bici è - **per l'ACSI** - l'icona ecosostenibile che diffonde nell'immaginario collettivo nuovi bioritmi esistenziali, una visione sportiva e sociale "green", una salubre qualità della vita.

**Enrico Fora**

## Plauso della municipalità alla convention dell'ACSI e dell'Italian Bike Festival

Grande successo per la prima edizione di **Italian Bike Festival**. La manifestazione - dedicata agli appassionati del mondo delle due ruote ed organizzata da **Taking-Off** in collaborazione con il **Comune di Rimini** e con l'**ACSI** - ha radunato presso il **Parco Fellini** oltre **30.000 appassionati** che hanno potuto testare i prodotti delle **120 aziende** partecipanti e scoprire le novità proposte dalle aziende per il 2019.

Tre i tracciati esterni sui quali poter provare le **1.048 bici** messe a disposizione dagli espositori. All'interno del Village invece si poteva trovare un percorso di un chilometro per le urban e le road bike. Oltre ad una zona off road di 3.600 mq per le MTB tradizionali ed elettriche. I più piccoli hanno potuto sperimentare le dirt bike, le BMX e le balance bike sulla Pump Track Evolve di Dolomeet Hub.

"Siamo molto soddisfatti dei risultati ottenuti dalla prima edizione di Italian Bike Festival" sottolinea **Francesco Ferrario** Direttore della manifestazione "La partnership con il **Comune di Rimini** (continua a pag. 6)



Nella foto da sinistra **Andrea Gnassi** (Sindaco di Rimini), **Gianluca Brasini** (Assessore allo Sport del Comune di Rimini), **Davide Cassani** (Presidente APT Servizi Emilia Romagna) nel rituale taglio del nastro alla prima convention nazionale ACSI - Italian Bike Festival

## Plauso della municipalità alla convention dell'ACSI e dell'Italian Bike Festival

(segue da pagina 5) e con l'ACSI è stata vincente. Numerosissimi gli appassionati e non che hanno potuto testare e vedere le biciclette esposte, oltre ai nuovi modelli bike 2019. A Rimini si sono viste anche le famiglie con i bambini che hanno potuto vivere una bella giornata all'insegna delle due ruote".

Gli ha fatto eco **Gianluca Brasini Assessore allo Sport del Comune di Rimini**: "Ci siamo resi conto di avere portato in città una manifestazione straordinariamente appetibile per il mondo della bicicletta, pensata in piena sinergia con tutti gli altri eventi della nostra regione del settore bici e outdoor. Questa è la prima edizione di quello che ci auguriamo essere un evento che si inserisce a pieno titolo nel panorama nazionale ed internazionale del settore bike e non solo. Lo sviluppo futuro del format sarà sicuramente nei confronti delle aziende ma soprattutto nei riguardi del pubblico finale."

Il Grand Hotel Rimini in occasione dei suoi 110 anni ha dato il via alla prima pedalata del Festival. Il giorno seguente spazio, invece, alla pedalata tecnica pre gara con **Annalisa Faè** e **Alberto Fossati**. La prima, esperta di nutrizione sportiva nonché runner e triathleta, il secondo, giornalista specializzato ed esperto ciclista. Nella serata di sabato, lungo un tracciato di 1150 metri, 60 atleti provenienti da tutta Europa si sono dati battaglia per aggiudicarsi la prima edizione del **Criterion "Gran Premio Amarcord"**, gara di scatto fisso organizzata da **Pedale Riminese ASD e ASD Frece Rosse**. Per la categoria maschile si è classificato in prima posizione lo spagnolo **Facundo Lezica**, alle sue spalle il campione regionale scatto fisso Emilia Romagna **Andrea Tincani** e **Martino Poccianti** campione italiano in carica.

Tra le donne, ha tagliato per prima il traguardo l'italiana **Arianna Coltro**. Dietro di lei la campionessa regionale scatto fisso Emilia Romagna **Ania Bocchini** e l'americana **Hanna Raymond**. Da evidenziare la partecipazione di ex professionisti di altissimo calibro: **Mario Cipollini, Alessandro Ballan, Paolo Bettini e Davide Casani**. A divertire ed entusiasmare il pubblico **Alex Barbero**, campione mondiale di BMX, che si è esibito in spettacolari trick e acrobazie. **L'Italian Bike Festival e l'ACSI** danno appuntamento a tutti al prossimo anno per la seconda edizione che si svolgerà, sempre a Rimini, nell'ultimo weekend di agosto.

**Roberto D'Amico**



## La rappresentativa di nuoto ACSI al campionato internazionale CSIT



Dall'11 al 16 settembre si è svolto a Lignano Sabbiadoro (Udine) il Campionato Mondiale CSIT di nuoto. Una delle rappresentative italiane è stata **NUOTO ACSI**, composta da 16 atleti selezionati tra le squadre partecipanti ai **Campionati Italiani di Nuoto ACSI** tenutisi a Ragusa nell'aprile scorso. Le squadre che si sono classificate tra le prime, fornendo gli atleti che hanno partecipato al mondiale, sono: le salentine **Feel Good ssd (Br)**, **Pol.Ass. Dil. Maresca Nuoto (Le)**, **Muovi Lecce ssd (Le)** e la **Energy Club Sport** proveniente da Carlentini della provincia di Siracusa, tutte accompagnate dai tecnici **Mario Cacciapaglia** e **Gianluca Carriere** e dal dirigente nazionale **Cosimo Margarito**. Una bellissima esperienza di sport e di vita in cui il Settore Nuoto ha dato lustro all'Italia gareggiando con squadre provenienti, oltre

che dall'Italia, anche da Russia, Bulgaria, Lituania, Olanda, Belgio ed Austria. I **16 ragazzi** si sono misurati in vasca in diversi stili e categorie, aggiudicandosi ben **7 medaglie d'oro, 7 d'argento e 6 di bronzo**, classificandosi al 5 posto assoluto. Le società partecipanti, gli atleti e le loro famiglie esprimono un ringraziamento particolare al **Presidente Nazionale Antonino Viti** ed a tutta la **Direzione Nazionale** che hanno dato loro la possibilità di fare un'esperienza indimenticabile.



## Giovani talenti del pattinaggio artistico sul proscenio del campionato nazionale ACSI



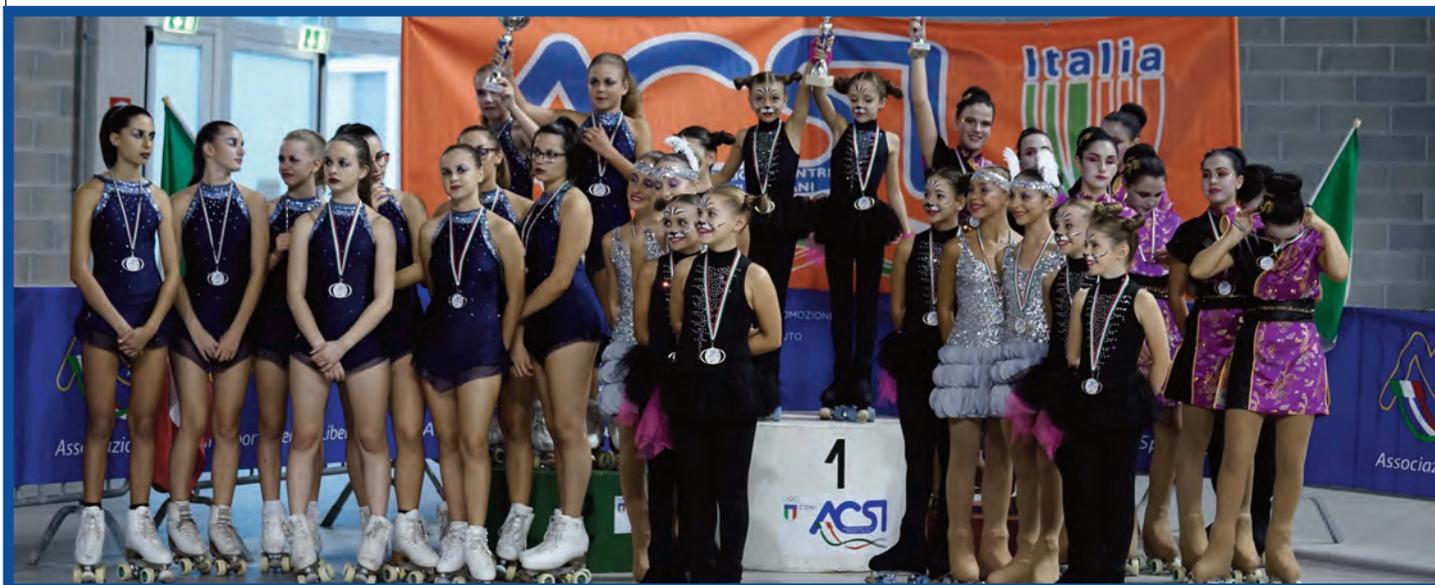
Si è concluso con un lusinghiero successo il Campionato Nazionale ACSI 2018 di pattinaggio artistico al Play Hall di Riccione. Un campionato ricco di emozioni e di giovani talenti: presenti oltre 1.500 atleti provenienti da tutte le regioni italiane.

Un tripudio festoso di voci, di colori, di bandiere che da giovedì 30 agosto a sabato 8 settembre ha "invaso" la Perla Verde. Sport e spettacolo con gli spalti gremiti. Società storiche blasonate e nuovi sodalizi hanno cercato con le loro evoluzioni di vincere i numerosi titoli in palio. Il XIII Memorial "Roberta Gentilini" ha coinvolto, ancora una volta, tutte le strutture periferiche dell'ACSI. Uno straordinario evento sportivo che si è articolato nelle categorie Pattino In Linea - Singolo / Coppie Artistico e Danza / Solo Dance Promozionale / Nazionale / Internazionale Pattinaggio Spettacolo / Gruppi Collettivi.

Un ringraziamento particolare alla proficua collaborazione della Municipalità di Riccione ed ai media locali che hanno ampiamente diffuso l'evento. Sono considerevoli i numeri del campionato: 1197 gli atleti partecipanti di Singolo Maschile e Femminile, 112 quelli di Solo Dance Maschile e Femminile, 31 le Coppie Artistico, 11 le Coppie Danza e 43 i gruppi Spettacolo ed i gruppi Collettivi. Per un totale di 1394 eventi. Hanno partecipato 1309 Atleti di Singolo, 62 Atleti Coppie Artistico, 22 Atleti Coppie Danza, 304 Atleti

Gruppi Spettacolo/Collettivi. Per una totale di 1697, più i tecnici e gli accompagnatori, e 68 società provenienti da tutta Italia. A conclusione delle gare hanno avuto luogo le premiazioni, accompagnate da una serie di spettacoli suggestivi che hanno entusiasmato il numeroso pubblico presente sugli spalti.

Un doveroso plauso al Settore Nazionale Pattinaggio dell'ACSI che ha confermato le indubbe capacità organizzative. I risultati di un intenso e qualificato lavoro propedeutico si materializzano sul territorio con l'adesione costante di nuovi sodalizi, con l'escalation della qualità tecnica, con l'abnegazione dei dirigenti e degli istruttori.



## Seminario nazionale ACSI di arti marziali e cross training "Tatami sotto la torre"



Il **Comitato Provinciale ACSI di Pisa** organizza il Seminario Nazionale di Arti Marziali e Cross Training denominato "Tatami sotto la Torre". **Lo stage è in programma per sabato 13 e domenica 14 ottobre presso il Centro di Preparazione Olimpica CONI di Tirrenia (Pisa).**

Queste le arti marziali che saranno approfondite: Aikido - Ju Jitsu - Kali Filippino - Kick Boxing - Krav Maga - Thai Boxe

A condurre il seminario saranno i seguenti maestri:

**Nicola Rossi e Paola Polidori (Aikido); Mirko Di Cristofaro e Livio Cesare Proia (JuJitsu); Manuelito Herrera (Kali Filippino); Giovanni Del Tredici e Gian Paolo Parlanti (Kick Boxing); Giacomo Taddei (Krav Maga); Martin Meoni (Thai Boxe).**

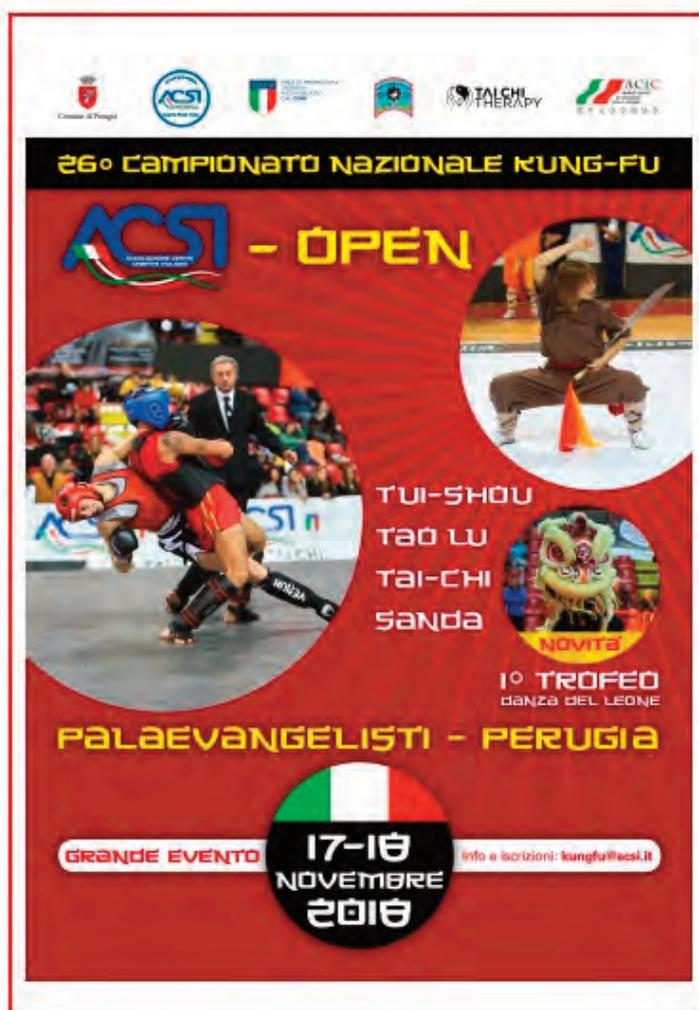
L'incontro sarà impreziosito dalla partecipazione dei maestri **Krishna Gopal** dall'Olanda e **Giancarlo Bagnulo**, e del chinesiologo dott. **Roberto Fragale**.

### PROGRAMMA

- sabato 10.30 - 12.30 e 14.30 - 17,45 (dalle ore 18,00 lezione del dott. Fragale per gli istruttori);
- domenica 9,30 - 12,30 e 14,30 - 17,00

Contributo di partecipazione: € 45,00 per due giorni ed € 30,00 per un giorno. E' possibile dormire e consumare i pasti presso la foresteria del centro previa prenotazione. Per prenotare stage e foresteria (camere e/o pasti) inviare e-mail al **Comitato Provinciale ACSI di Pisa** - [pisa@acsi.it](mailto:pisa@acsi.it) o contattare i numeri 320-7253901 - 050-502415 (t+f). Per informazioni tecniche sul seminario contattare il numero 392-5904976. Evento aperto a tutti i praticanti regolarmente iscritti ACSI e Fijlkam ed ai praticanti di Federazioni straniere.

## Preliminari organizzativi per il campionato nazionale ACSI di kung-fu 2018



26° CAMPIONATO NAZIONALE KUNG-FU  
ACSI - OPEN

TUI-SHOU  
TAO LU  
TAI-CHI  
SANDA

NOVITA

1° TROFEO DANZA DEL LEONE

PALAEVANGELISTI - PERUGIA

GRANDE EVENTO 17-18 NOVEMBRE 2018

Info e iscrizioni: kungfu@acsi.it

Fervono i preparativi al PalaEvangelisti di Perugia per il Campionato Nazionale Kung-Fu ACSI 2018, manifestazione – organizzata in collaborazione con l'Italy Chinese Kung Fu Association e Tai Chi Therapy - che avrà luogo nei giorni 17 e 18 novembre 2018.

Le gare saranno dirette da **Vincenzo Izzo e Mattia Lorenzi**. Responsabile di Segreteria Gare, **Sara Borriello**.

Tra le novità di questa edizione spiccano le gare di Wushu Moderno e della Danza del Leone.

### Programma

**Sabato 17/11/2018**

**(FORME + TUI SHOU)**

ore 09,00 – 09,30 Accettazione e Controllo Documenti

ore 09,30 – 10,00 Sfilata Società, Saluto iniziale ed Inaugurazione Campionato.

ore 10,00 – 10,30 Galà Apertura e Spettacolo Esibizione.

ore 10,30 – 13,30 Gare

ore 13,30 – 14,30 Pausa Pranzo

ore 14,30 – 19,00 Continuazione Gare del Mattino.

Pedana A: Tao Lu sopra i 13 anni; Pedana B: Tao Lu Panda e Tui Shou; Pedana C: Tai Chi e Wushu.

**Domenica 18/11/2018**

**(COMBATTIMENTI)**

ore 08,30 – 09,30 Controllo Documenti, Peso Atleti.

ore 09,30 – 13,30 Gare Eliminatorie Light Sanda e Lei Tai

[ore 12,00 Incontri di Sanda Contatto Pieno]

ore 13,30 – 14,30 Pausa pranzo

ore 14,30 – 20,00 Semifinali e finali Light Sanda, Chi sao sparring.

Le premiazioni verranno effettuate durante lo svolgimento della competizione al termine delle singole categorie.



## L'ACSI fra le superbe vestigia del Colosseo per l'evento "Granfondo Campagnolo"



**MAGAZINE**  
**iN Bici**<sup>®</sup>  
PASSIONE SUI PEDALI

PRODOTTO IN DISTRIBUZIONE GRATUITA  
ANNO II - N. 20 - 14 OTTOBRE - AGOSTO 2018

**Gran Fondo  
Campagnolo Roma**  
14 Ottobre 2018



<p><b>TORNA LO SPETTACOLO DELLA GRAN FONDO DI ROMA</b> Gianluca Santilli dixit "Venite a pedalare nell'Urbe tra tesori millenari e gladiatori"</p>	<p><b>EDIZIONE RECORD PER LA LEGGENDARIA CHARLY GAUL</b> L'orgoglio di Elda Verones "Sempre più fiera di questa eccellenza trentina"</p>	<p><b>LO SPRINT AZZURRO HA UNA NUOVA FRECCIA</b> Il fenomeno Elia Viviani "E pensare che ho iniziato a correre quasi per caso..."</p>
--	--	---

L'ACSI ha raggiunto un accordo con **Granfondo Campagnolo Roma** che consentirà a tutti i team associati di avere un pettorale gratuito ogni 5 iscritti. Ma c'è di più. I 3 team ACSI più numerosi saranno presentati sul palco al Villaggio delle Terme di Caracalla, come avviene per i team dei professionisti e partiranno in griglia di merito. Occorre compilare il modulo, effettuare il bonifico ed inviare tutto all'indirizzo di posta elettronica (e-mail: [segreteria.ciclismo@acsi.it](mailto:segreteria.ciclismo@acsi.it)).

La segreteria provvederà a formalizzare le iscrizioni. **Granfondo Campagnolo Roma**, eletta tra i 9 eventi imperdibili in Europa, significa: **Granfondo di 120 km e 2.000 mt di dislivello; In Bici ai Castelli di 60 km per tutti ed anche in e-bike; L'Imperiale, riservata alle bici ante 1987 con le quali percorrere tutta la magica Appia Antica.**

I percorsi sono ben asfaltati ed interamente chiusi al traffico. La partenza all'alba dal Colosseo, la pedalata nel centro di Roma e la magnifica cavalcata ai Castelli sul percorso storico del Giro del Lazio hanno reso imper-

didabile questo evento, considerato tra i più belli del panorama internazionale.

La formula della doppia classifica (percorso e somma di 4 cronoscalate) garantisce il divertimento per tutti e da quest'anno ci sarà anche un tratto di pianura cronometrato con relativa classifica. Informazioni: <http://ciclismo.acsi.it/>



Clicca qui  per tornare alla prima

11

## “Racconta il tuo sport” premio nazionale di narrativa e di poesia riservato alle scuole

L'ACSI Nazionale – Associazione di Cultura, Sport e Tempo Libero, con l'intento di promuovere fra i ragazzi una motivata ed approfondita riflessione sullo sport e suoi valori, attraverso un lavoro collettivo della classe, bandisce il **XIII Premio Nazionale di Narrativa e Poesia “Racconta il Tuo Sport”** riservato alle Scuole Elementari e Medie Inferiori.

Il concorso è aperto a tutte le classi delle scuole elementari e medie inferiori, che potranno partecipare esclusivamente con un lavoro collettivo dell'intera classe che abbia come argomento il tema **“Racconta il tuo Sport”**.

Ogni classe dovrà inviare 1 copia del racconto in forma discorsiva o grafica (lunghezza max. 3 fogli a 4) come lavoro collettivo, recante i nomi degli alunni e specificando la sezione a cui si partecipa.

**Saranno ammessi solo lavori dell'intera classe, non lavori individuali o di piccoli gruppi.** E' tassativa la lunghezza, che non deve superare il numero di 3 fogli a 4, esclusi eventuali disegni o illustrazioni. **Le Sezioni sono: I Sezione - Scuole Elementari; II Sezione - Scuole Medie Inferiori.**

Gli elaborati, in lingua italiana, dovranno essere inviati dalla Scuola di appartenenza e dovranno avere come referente l'insegnante che ha curato i lavori.

Dovranno essere ben specificati i dati della scuola (nome, indirizzo, tel, fax,); il nome del dirigente scolastico ed il nome dell'insegnante di riferimento con relativo numero telefonico cellulare.

(segue a pag. 13)



## “Racconta il tuo sport” premio nazionale di narrativa e di poesia riservato alle scuole

(segue da pag. 12)

**La giuria, che sarà resa nota al momento della premiazione, composta di scrittori, insegnanti, giornalisti, ecc, formerà una graduatoria per ogni sezione alla quale verranno assegnati i seguenti premi, devoluti esclusivamente alla classe vincitrice:**

**I premio € 2000,00 ; II premio € 1500,00 ; III premio € 1000,00; verranno inoltre assegnate coppe, targhe, medaglie, ecc.**

- I lavori presentati dovranno pervenire alla sede **ACSI di Lucca, Via Garibaldi, 174 - 55049 Viareggio (LU), C.P. 440** entro **sabato 8 aprile 2019**, insieme ai dati anagrafici e recapito delle scuole e ad una dichiarazione di accettazione della divulgazione del nome, della foto e del premio vinto su qualsiasi pubblicazione, in base alla L. 675/96, al D. Lgs. 196/03 e successive modificazioni e al Regolamento Generale sulla Protezione Dati GDPR (UE) n. 2016/679 (legge sulla privacy, trattamento dei dati personali).

- L'ACSI si riserva di procedere alla eventuale pubblicazione di un volume antologico che potrà contenere i lavori dei primi classificati e potrà essere distribuito il giorno della premiazione e diffuso presso le sedi ACSI in tutta Italia.

Ad ogni scuola, tramite lettera personale, verrà comunicato il risultato raggiunto e la data precisa della premiazione: l'operato della giuria sarà insindacabile ed inappellabile. Inoltre i lavori pervenuti saranno tutti esaminati, ma il verbale di giuria sarà redatto solo per i premiati e sarà pubblicato sui siti [www.acsi.it](http://www.acsi.it) e [www.lucca.acsi.it](http://www.lucca.acsi.it).

Gli elaborati inviati non saranno restituiti, ma potranno essere utilizzati dall'associazione per fini istituzionali, o donati ad associazioni, biblioteche, ecc. I premi dovranno essere ritirati personalmente o per delega. La partecipazione al concorso comporta la tacita accettazione del presente regolamento da parte dei vincitori e della divulgazione del loro nome, cognome e del premio vinto su qualsiasi pubblicazione.



### Garanzia di riservatezza

Il trattamento dei dati personali dei partecipanti viene svolto nell'ambito della banca dati dell'ACSI e nel rispetto di quanto stabilito dalla Legge 675/96 e dal D.lgs 196/03, art. 23 e successive eventuali modificazioni, e al Regolamento Generale sulla Protezione Dati GDPR (UE) n. 2016/679 (legge sulla privacy, trattamento dei dati personali). E' possibile richiedere in qualsiasi momento la loro cancellazione dalla nostra banca dati scrivendo all'ACSI.

## Emulo di Reinhold Messner ha scalato con la sua bici le vette impervie delle Alpi



“Vollì, sempre vollì, fortissimamente vollì” questa celebre asserzione di Vittorio Alfieri - contenuta nella lettera responsiva a Ranieri de' Casalbigi - esprime la determinazione dell'intento quando è sostenuto dall'ardore di una visione. L'utopia onirica di **Sergio “Crazy” Tesio** - atleta tesserato con l'**ACSI Piemonte** - era la scalata delle altitudini alpine per confrontarsi con “quello spirito guerrier ch'entro mi rugge” o per cercare un sentiero di crescita interiore come il grimpeur Peter Aufschnaiter sul “tetto del mondo” nel cult movie *Seven Years in Tibet* di Jean-Jacques Annaud. **Sergio** medita sulle sconfitte, anela alla vittoria, misura lo spessore della consa-



pevolezza, esplora le corde più profonde delle proprie potenzialità. Responsabilmente si lancia nell'impresa quando avverte la quintessenza di quell'energia dinamica che trasforma l'atleta nel “braveheart” del pedale. Così il sogno si materializza, entra nell'empireo della sublimazione sportiva, diventa epico e pionieristico, scrive pagine indelebili, apre nuove frontiere agli “Indiana Jones” del futuro. Questa è la storia di **Sergio** che ha griffato un avvincente reportage autobiografico. Il testo trasuda intime suggestioni che rivelano le forze e le fragilità dell'uomo. E' l'immagine speculare dell'atleta che decide di andare oltre i propri limiti al fine di sperimentare le capacità metanormali. Ognuno di noi può leggere fra le righe di **Sergio** un transfert emotivo con palpabili sensazioni di identificazione e di proiezione. Ha varcato una soglia dimensionale per esplorare quello che **Michael Murphy** definisce “the future of the body”: un territorio che i ricercatori dell'**Esalen Institute della California studiano dal 1962**. Qualunque sia la nostra reazione saremo comprimari di un magnetico, misterioso segmento di condivisione (*il testo integrale del fotoreportage “La cavalcata delle Alpi” - realizzato da Sergio Tesio - è sul sito [www.acsi.it](http://www.acsi.it)*).

Enrico Fora

## Il memorial podistico "Salvo D'Acquisto" per evocare un gesto eroico imperituro

Torna l'attesissimo **Memorial Podistico Salvo D'Acquisto**, manifestazione giunta alla nona edizione dedicata al ricordo dell'eroico vice brigadiere dei carabinieri ucciso il 23 settembre 1943 per salvare un gruppo di civili durante un rastrellamento delle truppe tedesche nel corso della seconda guerra mondiale. L'appuntamento podistico più amato dagli appassionati della corsa su strada siciliana, organizzato dalla **ASD Polisportiva Pegaso Athletic** e patrocinato dal **Comune di Palermo** sotto l'egida dell'**ACSI Sicilia Occidentale**, avrà luogo a **Palermo domenica 23 settembre**. Sarà valido come secondo **Criterium Europeo Interforze**, prova **Super Prestige** e prova **Challenger del campionato BioRace**. Il circuito di due chilometri, ricavato in via Libertà, sarà ripetuto cinque volte per un totale di 10 chilometri con partenza alle 10 da piazza Croci.

Come di consueto ci sarà spazio anche per il sociale con la partecipazione della **Legg Italiana Fibrosi Cistica Sicilia**. Grazie ai partner **Polini Group** e **Pegaso Università Online**,

i primi 800 atleti che si iscriveranno tramite il sito [www.speedpass.it](http://www.speedpass.it) riceveranno uno zainetto sportivo.

Ricco anche il pacco gara, allestito in collaborazione con **Briko Market**, per tutti gli atleti regolarmente iscritti entro la data di mercoledì 19 settembre 2018, e potrà essere ritirato presso il Museo dei Carabinieri in via Principe Di Granatelli n°35/B a Palermo.

Gli atleti che vorranno concorrere al 2° Criterium Europeo Interforze, invece, dovranno comunicare all'atto dell'iscrizione il gruppo militare di appartenenza. Per loro sarà prevista una premiazione speciale ai primi tre classificati di ogni categoria.




RITROVO ORE 800 PIAZZA ANTONIO MORDINI (PIAZZA CROCI) VIALE LIBERTÀ  
PARTENZA UNICA SERIE ORE 1000  
CERIMONIA DI PREMIAZIONE ORE 1130  
5 GIRI DA 2 KM  
-ISCRIZIONI FINO AL 19 SETTEMBRE TRAMITE IL SITO [www.speedpass.it](http://www.speedpass.it)  
PER INFO: Peppino Terenzio 331 3383579  
Tiziana Zappulla 3397001455  
[asdpolisportivapegaso@gmail.com](mailto:asdpolisportivapegaso@gmail.com) - [biorace.it](http://biorace.it) -  
[www.ascisiciliaoccidentale.it](http://www.ascisiciliaoccidentale.it)

# L'ACSI a sostegno della Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica

**Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica - Onlus**  
fibrosicisticaerca.it

In collaborazione con **ACSI Ciclismo**  
Comitati Provinciali di Messina e Catania

Presso e in collaborazione con **IL PARCO DEGLI ULIVI**

**Ristorante Hotel "Il Parco degli ulivi"**  
Venerdì **5 Ottobre 2018**  
ore 20,30

**Charity dinner**  
8° Settima Bike Tour a favore della ricerca FFC  
XVI Campagna Nazionale per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica  
Partecipazione presidente FFC Matteo Marzotto  
confluenza con il 7° Bike Tour 2018

Con la partecipazione di **Mario Cipollini**

**Fibrosi cistica. Ogni tappa, un po' di vita in più.**

IN QUESTI ANNI, GRAZIE ALLA RICERCA TANTI BAMBINI SONO DIVENTATI GRANDI.  
Dal 2 al 6 ottobre 2018 con Lader Fabbri, Max Lelli, Fabrizio Macchi, Matteo Marzotto e tanti amici sportivi, sosteni il 7° edizione del charity tour FFC nelle strade e nelle piazze della Sicilia.  
Perché la fibrosi cistica blocca i polmoni. Ma la ricerca non deve fermarsi.

Info su fibrosicisticaerca.it - Seguici anche su

Anche quest'anno il Bike Tour è tornato a combattere la fibrosi cistica a colpi di pedale.

La **Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica – Onlus**, in collaborazione con **ACSI Ciclismo** ed i **Comitati provinciali di Messina e Catania**, organizzano il Charity Dinner del settimo Bike Tour a favore della ricerca FFC.

All'iniziativa, in programma **venerdì 5 ottobre 2018** presso il Ristorante Hotel “Il Parco degli ulivi” (Villafranca Tirrena ME), parteciperà il **Presidente FFC Matteo Marzotto**, in compagnia di **Mario Cipolini** e tutti i protagonisti del Bike Tour 2018.

Per informazioni e prenotazioni: [ffcdelegazionemesina@gmail.com](mailto:ffcdelegazionemesina@gmail.com)

**Antonella Trifirò** – 3497109375/ **Giovanna Allia** – 3203671527/ **Paola Italiano** – 3312276948

Dal **2 al 6 ottobre 2018** sarà possibile sostenere la 7<sup>a</sup> edizione del Charity Tour FFC nelle strade e nelle piazze della Sicilia. Oltre a **Matteo Marzotto** saranno presenti **Lader Fabbri, Max Lelli, Fabrizio Macchi** e tanti altri.



Assunta Legnante (a destra) con Martina Caironi

## Campionati Europei Paralimpici a Berlino

### ASSUNTA LEGNANTE E' CAMPIONESSA D'EUROPA NEL GETTO DEL PESO

**Assunta Legnante** porta i colori dell'**ACSI** sul podio più alto con la medaglia d'oro vinta recentemente nel getto del peso ai Campionati Europei Paralimpici di Berlino. Una supremazia continentale sancita con un lancio da 15,85 - misura che non soddisfa pienamente Assunta - che quest'anno ha già superato i **17 metri**. Il suo straordinario palmarès si è fregiato di un altro oro internazionale che si aggiunge alle **7 medaglie d'oro** di cui **due alle Paralimpiadi (Londra 2012 e Rio 2016)**, **tre ai Mondiali (Lione 2013, Doha 2015 e Londra 2017)** e due agli Europei 2014 di **Swansea** dove ha trionfato anche nel lancio del disco.

## Cospicua adesione alla settima edizione del Gran Premio "Chialva Menta"



In una calda giornata di settembre si è disputata a Pancalieri (To) – è valsa la pena effettuare il riscaldamento pre-gara girovagando per le vie del bel paese, punteggiato da costruzioni di un certo prestigio architettonico e storico –, la settima edizione del Gran Premio "Chialva Menta" che si avvia meritatamente ad essere un' apprezzata e classica prova del ciclismo amatoriale piemontese, non ultimo per la calorosa partecipazione di un folto pubblico. Tanti, finalmente, i corridori – richiamati dall'impeccabile organizzazione ACSI e dalla ricchezza dei premi –, a disputarsi il successo nei quasi ottanta chilometri di un percorso dall'altimetria non certo problematica, ma comunque impegnativo per via dell'esposizione alla costante sferza del vento come dell'agguerrito modo di interpretare la corsa da parte di alcuni.

Nella prima partenza riservata ai più giovani, appena si abbassava la bandierina del giudice di gara che dava ufficialmente il via alla competizione, vedevamo immediatamente portarsi in avanscoperta cinque corridori: Marchetta (Pedalando in Langa), Cuaz (Cicli Lucchini), Mostaccioli (Arredamenti Berutti), Carlevero (Pedala Sport), Pacchiardo (Ciadit Cicli Sumin).

L'armonia nel gruppetto di avanguardisti durava per un paio di tornate fino a che, decaduta la "pax armata" fra i cinque, questi si producevano in una serie di scatti che consentivano a dieci inseguitori di ricongiungersi a loro.

Si formava quindi un plotoncino di quindici elementi che, come il precedente, non riusciva a stabilire una collaborazione per andare all'arrivo ed immanabilmente il grosso del gruppo si faceva nuovamente sotto fino a riprendere i fuggitivi.

E qui avveniva l'azione che avrebbe determinato l'esito della corsa: appena ripresi i quindici dal gruppo, in tre si riportavano immediatamente in avanscoperta. Essi erano i già sopra nominati Cuaz, forte e poliedrico corridore, ed il tenace velocista Mostaccioli sui quali lesto si portava l'astuto Sosnovcenko (Progetto Ciclismo Santena), atleta che raramente si sbaglia nel leggere la corsa. I tre, conquistata una manciata di secondi di vantaggio sugli immediati inseguitori, si lanciavano in un'accesa volata che si risolveva a favore di Mostaccioli su Sosnovcenko e Cuaz. *(segue a pagina 18)*



## Cospicua adesione alla settima edizione del Gran Premio "Chialva Menta"



(segue da pagina 17) Nel frattempo si erano messi all'inseguimento dei tre, due tetragoni passisti quali sono Carlevero e Stocchino (Team Bike Pancalieri), azione che non andava a buon fine, ma che permetteva loro di anticipare il plotone principale e di conquistare rispettivamente la quarta e quinta piazza assoluta. Seguiva quindi il gruppo che veniva regolato dal potente Pacchiardo. Ultima nota di natura tecnica: la corsa è stata disputata alla ragguardevole media di 44.9 km/h e ciò la dice lunga sullo spessore atletico e la combattività dei partecipanti.

La seconda partenza, tradizionalmente riservata ai meno giovani, vedeva svolgimento analogo a quella che l'aveva preceduta: "pronti, via" e Ferracin (Vigor Cycling Team), conscio di star vivendo un ottimo momento di forma, partiva subito all'attacco, deciso

a frantumare il gruppo. Si formava così, nella scia dell'alfiere della "Vigor", un estemporaneo drappello di fuggitivi che continuamente si scompondeva e ricompondeva, senza però mai giungere ad avere una distanza di "sicurezza" dal gruppo che seguiva a poca distanza, deciso a non farsi tagliare fuori nel principio di gara. Si susseguivano quindi una serie di scatti che trovavano un loro esito percorrendo le veloci curve e contro curve nell'attraversamento di Virle. Qui si raccoglievano e si avvantaggiano in nove: il summenzionato Ferracin, Perucca (Team Bike Pancalieri), Dall'Osto (ASD Pessionese), Bosticco (Ciclo Polonghera), Piacenza (Cavallino Rosso), Bet (Cicli Dedonato), Ostorero (Team Santysiak), Bertolini (Arredamenti Berutti) e Bonato (Team Santysiak).

Nascevano effimeri drappelli di inseguitori che riuscivano a portarsi in prossimità del drappello di testa – la cui velocità veniva tenuta alta dalle progressioni di Ferracin -, pur senza mai dare la sensazione di potersi ricongiungere a questi. Nel finale di corsa provava ad avvantaggiarsi sui compagni di fuga Dall'Osto sul quale prontamente si riportava Ferracin seguito da Piacenza. Al trio formatosi si univano Perucca e Bosticco. Si costituiva così un quintetto che sarebbe andato a disputarsi la volata per il primato, primato che veniva colto da Ferracin su Perucca e Dall'Osto, Bosticco e Piacenza nell'ordine. A seguire, di poco distanziati, gli altri originari componenti della fuga.

La volata del gruppo veniva vinta dal veloce Ferrero (Cavallino Rosso), sugli altrettanto veloci Muscheri (S.C. Bike Delu Mapei) e l'inossidabile Mantino (G.S. Moncenisio). Rimarchevole, come per la gara dei più giovani, la media della corsa, disputata a quasi 43km/h, segno questo di quanto sia stata combattuta ed alto il livello dei partecipanti. La corsa festosamente si concludeva con le premiazioni, tenute presso l'ospitale "Bar Filanda" in clima ilare e divertito, con l'augurio di ritrovarci su detto percorso sempre più numerosi come detta competizione meriterebbe.

**Guido Ragazzini**



## L'attività equestre dell'ACSI Toscana: evento socio-sportivo "The award's night"



Di pari passo al **Settore Formazione Equestre ACSI Toscana**, il **Comitato ACSI Lucca**, per il secondo anno, si è mosso sul fronte delle manifestazioni, con l'organizzazione del **Campionato Provinciale ACSI Lucca Salto Ostacoli, Gimkana e Barrel**, per un totale di 6 tappe e 60 cavalieri. Passione per lo sport e contatto con la natura sono i valori che stanno alla base di queste manifestazioni ideate per il divertimento, il confronto e la crescita di tutti gli allievi dei centri ippici affiliati.

Proprio per questo la cerimonia della premiazione si è svolta sabato 15 settembre, presso il Ristorante Pangrattato sulla marina di Torre del Lago Puccini (Lu), in occasione di una grande festa sociale con musica, dj set, servizio fotografico e buffet di gala, ideata e riservata esclusivamente al mondo equestre ACSI: Cavalieri, Istruttori, Dirigenti, Tecnici di Settore e loro ... i protagonisti assoluti (Cavalieri ed Amazzoni). Infine, in un gala che si rispetti, non poteva mancare un tappeto rosso ... per scatti fotografici da oscar!

Per informazioni: [www.acsiequitazionetoscana.it](http://www.acsiequitazionetoscana.it)

## ACSI Cuneo e Torino: il calendario delle gare

**VENERDI' 21 SETTEMBRE 2018**  
ALBA (Cuneo) Organizza Bikexperience – Randonnee Piemontail  
Programma dettagliato sul sito web  
<https://www.piemontail.it/>

**DOMENICA 23 SETTEMBRE**  
MONASTERO DI LANZO (To)  
Organizza Cusati Bike – Prova Coppa Acsi Piemonte MTB – Ultima prova Provinciale Torino - Ritrovo ore 8.30 – Piazza Centrale di Monastero  
Partenze ore 10.00 - Premi per tutti ed alla squadra più numerosa

**DOMENICA 23 SETTEMBRE**  
SALICETO DI POCAPAGLIA (Cn)  
Organizza Tecnobike Bra – 4ª Prova Camp. Autunnale MTB CN - Ritrovo ore 8,30 – Ex Scuole Elementari - Partenza ore 10.00 - Km. 18 o 24

**SABATO 29 SETTEMBRE 2018** – ALBA (Cn) - Organizza: G.S.R. Ferrero - 19° Trofeo Ferrero – Prova Camp. Provinciale Cicloturismo  
Ritrovo ore 12,30 – Piazzale Ferrero (fronte Stabilimento) - Partenza: ore 14.00 - Km. 60 - Dislivello 600 m.

**SABATO 6 OTTOBRE** – CAPRIE CELLE (To) - Organizza GS Moncenisio – Cicloscalata - Ritrovo: ore 14,00 Municipio Caprie Piazza Matteotti 3 Partenza: ore 15,30 - Percorso: Km.6,8 – Dislivello 625 m.

**SABATO 13 OTTOBRE 2018** – PANCALIERI (To) - Organizza Va Mac in Bici – Prova Criterium Inverno - Ritrovo ore 13,30 Bar Filanda Via Principe Amedeo, 25 - Partenza: ore 14.45 D/J/S/V – ore 14.47 G/SgA/SgB/F - 4 giri per Km.86

## La “classica” staffetta 12 x 1 ora allo stadio Nando Martellini delle Terme di Caracalla

Il consueto clima di festa ha caratterizzato la **23° edizione della 12x1 ora – Memorial Alberto Rizzi**, svolta il 15 settembre allo stadio Nando Martellini delle Terme di Caracalla. La gara, organizzata dall'**ACSI Campidoglio Palatino** e dall'**ACSI Italia Atletica**, è da tempo una “classica” per il mondo del podismo laziale, e presenta una cifra stilistica particolare: si corre per stare insieme, il momento agonistico non viene mai meno, ma il tutto è temperato dalla voglia di fare squadra, di ritrovarsi per ore sotto i gazebo che circondano la pista e coltivare i legami che si creano all’interno dei sodalizi. Il tutto è aiutato dalle iniziative collaterali alla manifestazione, dal consueto pasta-party, alla degustazione di prodotti tipici del Lazio, su tutti i funghi di Lariano, con la sagra del fungo porcino con l’occasione in “trasferta” a Roma.

La colonna sonora che ha accompagnato le fatiche degli atleti è stata supportata dalla banda musicale di Rocca Priora che alle 18 ha intonato il silenzio fuori ordinanza per ricordare **Alberto Rizzi**, medico del pronto soccorso dell’ospedale di Ostia deceduto tragicamente mentre percorreva in bicicletta la Via Ardeatina. La manifestazione è dedicata a tutti gli atleti scomparsi durante la pratica sportiva. Il mondo della scuola è stato presente in forze con gli istituti Agrari E.Sereni e G.Garibaldi e l’ISS Vespucci-Colombo che hanno supportato la riuscita della manifestazione curando gli stand gastronomici.

Quest’anno ad aggiudicarsi la vittoria, con 177km e 90 metri percorsi, è stata la compagine de “La Sbarra e I Grilli”, una realtà podistica nata da pochi anni nel parco di Tor Tre Teste nella periferia Est di Roma, che sta raccogliendo attorno a sé tanti appassionati del podismo. L’ultima frazione è stata la più emozionante con il “sorpasso” dei vincitori sullo storico **G.S. Bancari Romani**, presenti con il “patron” **Luciano Duchi**, fino a quel momento in testa. Solo 141 metri hanno separato i primi due gradini del podio, completato dalla Podistica Aprilia. La gara a squadre femminile è stata vinta dalla Podistica Solidarietà che ha coperto oltre 150km, relegando a due giri la squadra de La Sbarra e più dietro le girls dei Bancari Romani. La migliore frazione è stata quella di **Fabrizio Spadaro**, della Sbarra, che ha completato quasi 42 giri alla media di 3’35” al km e da Michela Ciprietti che ha tenuto una media di 4’01” al km. Un plauso particolare all’atleta marchigiano Giordano Lucidi, della Terzo Tempo Trail, che ha corso una maratona intera in 6 ore. Numerosi i bambini che hanno partecipato alle gare di corsa del pomeriggio rendendo ancora più allegra la festa.



## Ora solare o ora legale? Tradizione scienza e politica a confronto

**Sabrina Parsi**  
giornalista esperta  
in filosofie orientali  
e psicologia  
del benessere

**Le nostre funzioni biologiche sono regolate dal ritmo circadiano (alternanza luce e buio) nelle 24 ore di rotazione terrestre: una piccola desincronizzazione di questo ritmo manda in tilt il nostro orologio biologico.**

Nella notte fra il 24 ed il 25 ottobre 2018 le lancette dell'orologio tornano indietro di un'ora. Secondo il parere di esperti (biologi, psicologi, endocrinologi, ecc.) il nostro organismo - a seguito di quel passaggio - attraversa un mini **jet-lag**. Le nostre funzioni biologiche sono regolate dal ritmo circadiano (alternanza luce e buio) nelle 24 ore di rotazione terrestre e basta una piccola desincronizzazione di questo ritmo perchè il nostro orologio biologico vada in tilt. La **cronobiologia** - dal greco *chronos* (tempo) e da *biologia* (studio della vita) - approfondisce infatti i fenomeni ciclici negli organismi viventi e la capacità di adattamento ai ritmi solare e lunare. Si tratta di un'importante disciplina finalizzata per comprendere come migliorare la qualità della vita senza forzare il nostro corpo ed i ritmi fisiologici ed emozionali. E' un settore che interagisce con molte branche della medicina. E' infatti un punto di riferimento nei disturbi del sonno ed in quelli endocrinologi, delle patologie legate all'invecchiamento o ai problemi nel campo della **medicina dello sport**.

Il **ritmo circadiano (dal latino circa diem)** indica in **cronobiologia** e **cromopsicologia** il sistema che regola i ritmi biologici - in sintonia con l'ambiente - di tutti gli esseri viventi (dalle piante agli esseri umani). Come, ad esempio, il sonno e la veglia in relazione all'alternanza del giorno e della notte.

Questo ritmo è stato scoperto e studiato dai Nobel per la medicina di quest'anno e dai tre genetisti cronobiologi americani **Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young**. Attualmente il ritorno all'ora solare sta facendo molto riflettere in merito all'interazione dell'alternanza sui ritmi biologici umani: si rivela

un passaggio traumatico dall'ora solare all'ora legale e viceversa. Anche l'aumento di crimini, furti ed aggressioni sembra sia attribuibile al ritorno dell'ora solare mentre nel periodo di maggiore luce diminuisce.

**"Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise"** (presto a letto e presto alzato fan l'uomo sano, ricco e fortunato). **Benjamin Franklin**, inventore del parafulmine e delle lenti bifocali, è l'autore di questo adagio inglese e propose nel 1784 l'ora legale anche se all'epoca non ebbe applicazione. Nel 1916 fu invece approvato dal Parlamento in Inghilterra. Nello stesso anno anche in Italia fu adottata e mantenuta fino al 1920. Ripristinata fra il 1940 ed il 1948. Dal 1981 viene adottata in Italia dall'ultima domenica di marzo all'ultima di settembre. Dal 1996 è entrato in vigore il regime europeo che ha stabilito la durata dell'ora legale dall'ultima domenica di marzo all'ultima di ottobre.

(continua a pag. 22)

### Come l'Unione Europea intende cambiare l'ora "legale"



**In data 14 settembre 2018 è stata diffusa la proposta della Commissione Europea. I cittadini dell'Unione Europea dovranno scegliere - entro ottobre 2019 - se avere tutto l'anno l'ora solare o quella legale.**

# Ora solare o ora legale? Tradizione scienza e politica a confronto

(segue da pagina 21) Il ritorno dell'ora solare segna la fine dell'estate anche se fino al 25 ottobre in Italia avremo ancora l'ora legale il cui ruolo è essenzialmente quello di ottimizzare l'uso della luce solare per un risparmio del consumo energetico. Infatti svolgere gran parte delle attività durante le ore di luce naturale riduce il ricorso all'illuminazione artificiale.

L'acronimo "DST" che sta per (Day Light Saving Time) è la definizione internazionale dell'ora legale il cui significato è infatti "il tempo per il risparmio della luce". Nelle società antiche, prima della comparsa degli orologi, gran parte della popolazione (i contadini ne costituivano la grande maggioranza) iniziava l'attività all'alba i cui bioritmi si modificavano naturalmente a seconda delle stagioni: seguivano istintivamente

il progressivo anticipo di primavera ed il ritardo in autunno. Nell'epoca moderna l'ora legale non fa altro che riprodurre questo antico fenomeno naturale. La Commissione Europea sta valutando se abolire il cambio fra estate ed inverno: tenere costantemente l'ora solare o l'ora legale. A seguito di queste riflessioni si può ipotizzare che utilizzando l'ora legale tutto l'anno si eviterebbero i risvolti negativi legati al cambio dell'ora non solo dal punto di vista energetico ma soprattutto biologico.

L'acronimo SAD (Seasonal Affective Disorder) così viene definito scientificamente il disturbo affettivo stagionale: una forma di depressione che colpisce anche i giovani. Dura pochi mesi all'anno a causa della scarsa luce solare. E' quindi una questione di luce se in autunno siamo tutti naturalmente più malinconici.

Pertanto il problema di evitare il passaggio dall'ora legale all'ora solare non è un problema di cui si debba occupare prevalentemente la politica, piuttosto richiede un confronto interdisciplinare che abbia come finalità quello di preservare i bioritmi naturali per una migliore qualità della vita.

Sabrina Parsi

## S Premio Nobel per la Medicina 2017



per la scoperta dei meccanismi molecolari che regolano i ritmi circadiani del nostro organismo



JEFFREY C. HALL  
MICHAEL ROSBASH  
MICHAEL W. YOUNG

### Il beneficio economico dell'ora legale



ANSA centimetri

Scarica l'app per aprire una finestra conoscitiva sull'ACSI: la nostra mission sul tuo smartphone



Comitato Italiano Paralimpico  
Italian Paralympic Committee

ACSI  
ASSOCIAZIONE CENTRI  
SPORTIVI ITALIANI

ITALIA  
ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**IL MONDO ACSI  
A PORTATA DI MANO**

Scansiona il QR Code

e scarica l'App

ANDROID APP ON  
Google play

Available on the  
App Store

storia  
identikit  
organi  
strutture  
comitati  
attività  
discipline  
mission  
valori  
progetti  
immagine  
affiliazione  
card  
servizi  
statuto  
regolamenti  
normative  
fiscaltà  
leggi  
polizze  
modulistica  
convenzioni  
opportunità

## Come e dove inviare articoli e foto

“**ACSI magazine**” intende valorizzare le potenzialità progettuali e le risorse umane che operano su tutto il territorio nazionale. Saranno privilegiate le comunicazioni che annunciano gli eventi con largo anticipo (testi in word e locandine in jpg). I fotoreportages – relativi a manifestazioni già realizzate – devono pervenire in redazione entro le 48 ore successive alla conclusione dell’evento (testi in word ed immagini in jpg). Inviare comunicati stampa, locandine ed immagini all’indirizzo di posta elettronica:

**comunicazione@acsi.it**

## La nostra start-up digitale

La nostra start-up digitale evidenzia le discipline diffuse e consolidate, ma punta la lente di ingrandimento anche sulle nuove espressioni sportive, culturali, ambientali, salutiste che nascono nelle grandi aree della sensibilità sociale. “**ACSI magazine**” intende coniugare idealità e pragmatismo (politiche associative e politiche dei servizi) per dare risposte adeguate alle emergenti esigenze della base associativa. “**ACSI magazine**” valorizza lo straordinario patrimonio delle risorse umane (dirigenti, tecnici, atleti, operatori di base, ecc.) nel quadro di una mobilitazione permanente per tutelare le legittime rivendicazioni delle società sportive dilettantistiche, il benessere psicofisico delle nuove generazioni, la qualità della vita per tutti i cittadini senza discriminazioni di censo e di età. Contestualmente la nostra start-up mediatica si orienta verso scenari di speranza civile nelle aree della promozione sportiva, del terzo settore, delle emergenti discipline olistiche dove un movimento spontaneo di stakeholders cerca di riscattare l’orgoglio assopito di un Paese che aspira ad un legittimo risveglio etico, sociale, culturale.

### Colophon “ACSI magazine”

**Direttore responsabile:** Antonino Viti

**Condirettore:** Enrico Fora

**Caporedattore:** Sabrina Parsi

**Direzione - Redazione - Amministrazione**

Via dei Montecatini n. 5 - 00186 Roma

Tel. 06/67.96.389 - Tel. 06/69.90.498

Fax 06/6794632 - Internet: [www.acsi.it](http://www.acsi.it)

E-mail: [comunicazione@acsi.it](mailto:comunicazione@acsi.it)

**In attesa della registrazione della testata  
presso il Tribunale Civile di Roma**

**800889229**  
**Numero Verde**

**Come si costituiscono  
le associazioni ed i circoli**

**Informazioni sulle associazioni**

**Attività delle associazioni**

**Consulenza legale, fiscale,  
civilistica, amministrativa**

**Attivo dal lunedì al giovedì  
ore 10.00 - 13.00 e 15.00 - 18.00**