

Natale è anche sognare

## Trentino: per una vacanza da favola



È sempre stato mitico il rapporto di noi genovesi con la montagna. Ne siano circondati; la montagna e lo sci sono sport e passione di moltissimi. Dal percorso dell'alta via, e dai lontani tempi in cui i nostri nonni salivano alla Castagnola e dopo scesi i prati innevati risalivano a piedi; ai tempi del treno per Limone o dei pullman di vari club da prendere in orari notturni per arrivare buon'ora; ai giorni d'oggi quando è singolarmente più facile raggiungere il Trentino e dividersi tra la val di Fassa, la val di Fiemme o San Martino di Castrozza.

L'abete di Natale, che da lassù arriva in piazza De Ferrari come messaggio augurale, ci riporta a quelle alte quote ove la proposta di vita è semplice: un paesaggio maestoso, unico e soleggiato come siamo abituati, buon cibo ed ottimi vini, pieno relax, e soprattutto tanta neve e tante piste curate per tutti i livelli. È una ricetta proposta da tanti, ma per essere certi che funzioni bisogna andare in Trentino, ove gli ingredienti ci sono tutti, compreso l'ospitalità; che è costume e vocazione antica.

Lassù l'inverno è caldo, accogliente, pieno di fascino e di

opportunità; si può sciare su 800 chilometri di piste sempre in perfette condizioni o su 500 km di tracciati per lo sci di fondo; l'innervamento è garantito sul 90%; e vi si trova anche una scuola di tecnici invidiata in tutta Europa. Diventa naturale lasciarsi prendere dalla forza di gravità lungo pendii innevati, saltare con gli snowboard o scivolare silenziosamente tra i boschi facendo fondo: il Trentino è il posto giusto.

Lo sci però è solo uno degli ingredienti. Ci sono il relax, l'immergersi nella frizzante aria di montagna, o visitare borghi e paesi, lasciarsi coccolare nelle tante strutture wellness, scoprire l'enogastronomia, andar per musei, crogiolarsi al sole in quota, divertirsi nei rifugi... Non dimentichiamo le camminate nella neve con le racchette, magari al chiaro di luna.

Non è infatti un caso che il Trentino abbia un ruolo di primaria importanza nella crescita degli sport invernali. I principali eventi sono nati su questo territorio ricco di storia: dalla 3Tre di Madonna di Campiglio alla Marcialonga, dal Trofeo Topolino alla Ciaspolada,

senza dimenticare i mondiali di snowboard e di sci nordico che hanno fatto e faranno ancora tappa in Trentino. È sempre qui che si trovano due tra i più grandi caroselli delle Alpi, il Dolomiti Superski e lo Skirama Dolomiti Adamello Brenta, che coprono quasi tutto il territorio e offrono l'opportunità di godersi tante piste e paesaggi diversi con due soli skipass tecnologicamente avanzati, con lettura a distanza, che eliminano le code ai cancelletti.

Un vero e proprio paradiso, con particolare attenzione alle famiglie, per gli amanti dello sci, per gli appassionati di snowboard; per gli affezionati al fondo; per lo sci alpinismo; per fare del vero e proprio fitness all'aperto grazie alle escursioni con le ciaspole; per lo snow walking; per spensierate camminate con tanto di bastoncini telescopici; per il pattinaggio su ghiaccio; per lo sleddog o l'arrampicata su cascate di ghiaccio.

Per tutti coloro che hanno bisogno di distaccarsi dalla quotidiana routine del lavoro, in un ambiente che risolve e non crea altri problemi.

Quindi il Trentino è un'esperienza totale che regala forti emozioni; ed ove oltre praticare tutti gli sport invernali, è naturale vivere bene. Natale, è anche sognare; ed il Trentino è un sogno.

A.V.

### La mostra "collettiva" del Circolo Culturale Nicolò Barabino



A partire dal 17 dicembre, si terrà presso il salone di via Cantore 29, a San Pier d'Arena, l'annuale mostra organizzata dai soci del Circolo Culturale Nicolò Barabino che esporranno i loro lavori pittorici per permettere a tutti i sampierdarenesi di ammirare le loro bellissime opere. La mostra "collettiva" è un classico dei pittori del Barabino che, grazie al loro amore per l'arte, hanno saputo nel corso degli anni dare un'impronta significativa alla cultura di San Pier d'Arena.

Il Presidente del Circolo, Giorgio Flosi, e tutti i soci hanno voluto, anche quest'anno, dare un aiuto al nostro giornale, offrendo un bellissimo quadro (nella foto) raffigurante una veduta di Genova, che verrà regalato ad un abbonato del Gazzettino estratto a sorte alla fine del prossimo mese di gennaio.

Il Gazzettino ringrazia il Circolo Barabino, anche a nome del fortunato vincitore, augurandogli ancora molti anni di vera cultura popolare.

S.D.

Grazie alla palestra guidata da Alfredo Fazio

## Ju jitsu: mens sana in corpore sano



Quello che si respira, entrando nella palestra di SpazioDanza 2, di fronte alla Fiumara, dove si allena la squadra di ju jitsu guidata dal maestro Alfredo Fazio, è la forza del gruppo.

Negli sguardi dei ragazzi che si fronteggiano si legge rispetto, disciplina ma anche tanta voglia di stare insieme e di divertirsi.

"La forza di questa palestra è il gruppo - ci spiega Marco, cintura verde, che da tre anni si allena con il maestro Fazio - siamo uniti, ci rispettiamo, siamo tutti ragazzi tranquilli, non esaltati. Amiamo questo sport, ci fa divertire".

E il gruppo, a vedere i risultati che i ragazzi ottengono in gara, funziona davvero.

Gli ultimi trofei vinti in ordine temporale sono quelli ai campionati interregionali di fighting system e di agonistica: la squadra sampierdarene ha conquistato la medaglia d'oro nel fighting e il bronzo nell'agonistica, sbaragliando il campo tra le quindici formazioni partecipanti (I ragazzi protagonisti del fighting sono: Alice Andriello, Alice De Nicolò, Alessia Dondero, Fabio Dotto, Martina Gori Savellini, Mattia Manitto, Marco Piga, Andrea Remondini, Gianluca Tamburini, Emilio Vedelago, Andrea Zamorra e Mattia Zunino. I giovanissimi dell'agonistica sono: Simone Benedetti, Davide Bianchi, Maurizio Cannavò, Ilaria Dondero, Giulio Gori Savellini, Moreno Manitto, Vittorio Marino, Ambrogio Murtas, Luca e Mattia Musumeci, Andrea Noto, Eleonora Palomba, Rolando Perrotta, Elia Sciopero, Francesca Sciutto, Sabrina Tripodi e Andrea Vultaggio).

Il segreto del successo sembra essere la voglia di divertirsi, stare insieme e di confrontarsi con gli altri.

"Bisogna avere voglia di mettersi in gioco - spiegano Alice e Alessia, entrambe cintura verde superiore - non avere paura di sbagliare, essere umili e al tempo stesso credere e conoscere se stessi".

Perché, chiediamo noi, una ragazza dovrebbe avvicinarsi ad uno sport che, almeno visto dall'esterno, sembra essere prettamente maschile? "Perché l'autodifesa serve a tutti - continuano Alice e Alessia - anzi, a maggior ragione ad una ragazza. Il ju jitsu è uno sport che ti avvicina alla cultura dei popoli dai quali proviene; ti forma fisicamente e nel carattere perché ti insegna a stare in mezzo agli altri, nel rispetto delle regole e della disciplina".

"Per praticare questo sport - continua Sabrina, cintura verde, da sei anni con il maestro Fazio - non occorrono doti particolari. Ci vuole dedizione, umiltà e tanta voglia di divertirsi".

È uno sport violento?

"Non in senso negativo - spiegano Marco, cintura verde, ed Emilio, che è passato dalla lotta libera al ju jitsu da pochi mesi - ju jitsu insegna a conoscere te stesso, il tuo corpo, i tuoi limiti fisici e mentali. Alla fine degli allenamenti sei stanco ma ti sei svuotato delle tensioni negative.

È una disciplina in cui ovviamente c'è contatto fisico ma non finalizzata a far male all'avversario. Ci sono regole precise che vanno rispettate e che salvaguardano la nostra incolumità. Per esempio l'avversario va sempre accompagnato nella caduta proprio per evitare che si faccia male".

Una disciplina, dunque, aperta a tutti, uomini e donne, che può essere appresa fin da piccoli: il maestro Fazio guida, oltre ai grandi, due classi di bimbi e adolescenti. In tutto, una cinquantina fra bambini e ragazzi.

"È uno sport che si può praticare fin da piccolissimi - conclude Mattia, cintura blu, uno dei migliori del corso - prima dei sei anni si viene in palestra per giocare, dopo si prende contatto con la disciplina. Si sviluppano le capacità motorie, si impara a muoversi nello spazio, a non avere paura di cadere. Si entra in sintonia con il proprio corpo. Quando, poi, si arriva ad un certo livello, questo sport diventa un toccasana non solo per il corpo ma anche per la mente perché, da un lato, lo sforzo fisico porta al rilassamento e permette di scaricare le tensioni accumulate e, dall'altro, forma il carattere, rendendoci più forti e preparati ad affrontare gli ostacoli della vita quotidiana".

Più che mai, mens sana in corpore sano.

Roberta Barbanera



Direzione: Via XX Settembre 14/8  
16121 - Genova - Tel. 010 2915209

#### Punti di contatto:

- Ospedale Sampierdarena - Corso Scassi, 1 Tel. 010 2915603
- Corso Magellano, 13r ..... Tel. 010 2915901/02
- Via Biancheri, 8r ..... Tel. 010 2915801/02
- Lungomare di Pegli, 97r ..... Tel. 010 6672752
- Via Jori, 187r (sala espositiva) ..... Tel. 010 4699588
- Via P. Anfossi, 41r (Pontedecimo) ..... Tel. 010 782332

800-550755

SERVIZIO CONTINUATO NOTTURNO E FESTIVO  
010 2915108

TRASPORTI E ONORANZE FUNEBRI IN CITTÀ -  
ORGANIZZAZIONE SPECIFICA PER FUORI COMUNE ED ESTERO  
SERVIZI ANCHE A DOMICILIO - VESTIZIONI - CAMERE ARDENTI  
- NECROLOGIE - ADDOBBI FLOREALI - MANIFESTI - AUTO DI  
ACCOMPAGNAMENTO - DISBRIGO PRATICHE - CREMAZIONI -  
PREVIDENZA FUNERARIA - CONSULENZA CIMITERIALE -  
PAGAMENTI RATEALI