

# Prosegue il Campionato di calcio a 5 Giovanile in palestra

■ Iniziato nel mese di novembre, sta entrando nel vivo il Campionato Giovanile di calcio 5 in palestra. Quaranta circa, le formazioni che lo compongono, suddivise nelle categorie Mini Olimpia, Olimpia, Scuola Calcio e Piccolissimi. "Siamo molto soddisfatti del successo di questo torneo, che ogni anno è sempre più apprezzato dai bambini in campo e dai genitori che li accompagnano e li supportano dagli

spalti", sottolineano i responsabile dell'attività sportiva Csi, Luca Dallaromanina e dell'attività Giovanile Paolo Ghidini. A rendere quello in palestra un appuntamento annuale irrinunciabile è prima di tutto la location, visto che svolgere attività sportiva al chiuso permette ai piccoli calciatori di non smettere di giocare nemmeno nei mesi più rigidi, in attesa di tornare sui campi esterni in primavera.



# Tennis Tavolo: iscrizioni alla prima prova . In gara anche gli Special Olympics

■ Sono ancora aperte le iscrizioni alla prima prova del Campionato Provinciale Singolo di Tennis Tavolo, prevista domenica 26 gennaio nella palestra di Mezzani. Queste le categorie coinvolte: Giovanissimi/e, Ragazzi/e, Allievi/e, Juniores, Seniores, Open femminile, Tesserati Fitet maschile 6° categoria, Tesserati Fitet 5° categoria e Prime racchette. Quest'anno a rendere ancora più speciale il Campionato è una novi-

tà assoluta pensata in nome dell'inclusività e dello sport davvero per tutti: l'allestimento all'interno di ogni giornata di gare dedicate ad atleti autistici e down, grazie alla collaborazione con l'Asd Libertas Sanseverina, prima società sul territorio parmense ad aderire al programma internazionale di allenamento sportivo e competizioni atletiche Special Olympics. Info e iscrizioni alla segreteria Csi.



# A Febbraio corso base di Nordic Walking

■ Se siete alla ricerca di una disciplina semplice, da svolgere all'aria aperta e che coinvolga quasi tutta la muscolatura in un allenamento cardio-muscolare, il Nordic Walking è quello che fa per voi.

Grazie alla collaborazione tra Csi e Parma che cammina, sabato 8 e domenica 9 febbraio si terrà un corso base, per il quale sono già aperte le iscrizioni.

Il Nordic Walking, nato nei Paesi Scandinavi come allenamento estivo per gli atleti di sci di fondo, è una camminata che si avvale dell'uso dei bastoncini, che svolgono funzione di spinta, non di appoggio. Questa disciplina aumenta il consumo energetico, scioglie le contrazioni, contribuisce a una miglior

postura, ritarda il processo d'invecchiamento e rinforza il sistema immunitario.

Due le lezioni del corso tenute dall'istruttrice Patrizia Baretta, entrambe dalle 15.30 alle 17.00, che comprendono teoria e recupero camminata naturale e postura, tecnica base dell'uso dei bastoncini e perfezionamento, tecniche di respirazione e straching finale, tecniche di salita e discesa e tecniche avanzate. Ritrovo presso il parco pedonale di Via Volturmo (parcheggio di fronte la Asilo Nido Gelsomino - via Sanremo, 2/A).

Info e iscrizioni presso la segreteria Csi o di Parma che cammina (parchecammina2016@gmail.com; www.parchecammina.com).

## 25-25 GENNAIO IN ALTO ADIGE

■ Sono aperte anche le iscrizioni al weekend a base di Nordic Walking sul sentiero di Pietralba, tra la foresta di lecci e malghe incantate. Info: Parma che cammina.



# Trekking il 2 febbraio sulle colline di Levanto



■ Sono aperte le iscrizioni all'escursione organizzata per domenica 2 febbraio dal gruppo Trekking sulle colline di Levanto. Adagiata nella piana alluvionale del torrente Ghiararo, Levanto è circondata da un anfiteatro naturale di colline disseminate di piccoli borghi e case sparse che, tra vigneti e uliveti, occhieggiano il mare. L'itinerario congiungerà i borghi più

orientali della vallata, partendo dal Colle di Gritta, verso le caratteristiche case di Fontona, la chiesa della Madonna del Soccorso e Chiesa nuova. Percorrendo un breve tratto d'asfalto si arriverà poi a Legnaro e da uno stretto carruggio alla chiesa di San Pietro. Successivamente, dopo aver attraversato Ridarolo, si raggiungerà Levanto. Info e iscrizioni alla segreteria Csi

## WINTER CUP SAN PAOLO

■ Dopo essere stata tenuta a battesimo da alcuni Campioni del passato del calibro di Pizzi, Pin e Giandebiaggi, la Winter Cup della società San Paolo è entrata nel vivo, per la soddisfazione del Direttore Tecnico, Giò Ferrari: "Siamo nati quattro anni fa riunendo con molta umiltà un piccolo gruppo e vedere quanto siamo cresciuti ci rende molto orgogliosi. Non è facile organizzare un torneo ma con l'aiuto del parroco don Francesco Rossolini e dei genitori dei ragazzi ci siamo riusciti". Sei complessivamente le squadre partecipanti, annata 2009. Finali e relative premiazioni previste per sabato 15 febbraio.

## WINTER CUP FELEGARESE

■ Continua la Winter Cup della società Felegarese, animata da sei squadre annata 2005, provenienti da buona parte del territorio provinciale. "Archivate le prime due giornate ci apprestiamo a vivere l'ultima del girone, in programma il prossimo sabato. - spiega il Presidente Marco Anelli, orgoglioso di accogliere atleti, accompagnatori e sostenitori nella nuova club house della società - Per ora sta andando molto bene, i ragazzi si divertono e visto che non sono tanti i tornei dedicati a questa annata, siamo molto soddisfatti per aver dato loro modo di prendere parte a questa bella avventura".

# Nuoto: il 26 gennaio la seconda prova del Circuito Provinciale

■ È in programma domenica 26 gennaio la seconda gara del decimo Circuito Provinciale di Nuoto.

**In vasca a Fornovo**

La manifestazione si terrà presso la piscina comunale di Fornovo e vedrà la partecipazione delle società SportCenter, Nuoto Club 91, Nuoto

tatori Fornovo, Podium Parma, Errenuoto Fidenza e San Donnino Sport.

I giovani nuotatori, supportati dal tifo dei genitori sugli spalti, saranno coinvolti in gare di 25 e 50 metri Rana e Stile Libero, oltre che nelle staffette Miste.



**WORKSHOP PER ALLENATORI E PREPARATORI**

PRENOTAZIONI: [formazione@csiparma.it](mailto:formazione@csiparma.it)

INFORMAZIONI: 0521/775119

**LA SCIENZA DEL WARM-UP**  
I SEGRETI PER MANTENERE IL FOCUS PREPARTITA

**20 GENNAIO 2020** Presso lo studio TMF via Bormioli 5/a PARMA (palazzina ovest Eurotori) **INIZIO ore 20:30**

Scopi dell'EVENTO FORMATIVO:  
- Come strutturare un RISCALDAMENTO EFFICACE E FUNZIONALE, per ridurre gli INFORTUNI STAGIONALI senza togliere spazio all'allenamento  
- Come migliorare il FOCUS MENTALE PREGARA, attraverso la respirazione, la mindfulness e le immagini mentali