



■ Sono sempre attive le iscrizioni ai corsi di Acqua Gym e ginnastica per la schiena nella piscina di Monticelli Terme, per quanto riguarda il primo trimestre dell'anno. Entrambe le discipline, svolgendosi in acqua termale, coniugano il benessere dell'attività sportiva con quello apportato dalle acque di Monticelli. Chi decidesse di partecipare potrà scegliere tra frequentazioni settimanali o bi-settimanali. Tutte le info sono disponibili sul sito [www.csiparma.it](http://www.csiparma.it) o telefonando alla segreteria provinciale dell'Ente(0521.289870), presso la quale dovranno pervenire le prenotazioni.

[www.csiparma.it](http://www.csiparma.it) / Facebook: CsiParma / [ufficiostampa@csiparma.it](mailto:ufficiostampa@csiparma.it) Ufficio Stampa CSI, Comitato di Parma. Presidente Florio Manghi; Responsabile della comunicazione Alessia Ferri; Collaboratori Luca Dallaromanina, Antonio Faraboli; Foto Luca Bertozzi

# Corsa su strada: ecco il calendario del Circuito Provinciale 2020

■ Lo scorso fine settimana, con la 18° Athletes' Run di Vicofertile, ha preso il via il Circuito Provinciale di Corsa su Strada. Organizzato dal Csi, in collaborazione con la società affiliata SportLab, la manife-

stazione sportiva giunta alla sua 31° edizione, punta a ripetere l'ottimo successo degli scorsi anni, e a confermare l'aumento costante dei propri partecipanti. "Nel 2019 hanno preso parte al Circuito comples-

sivamente 8950 podisti, quasi mille in più del precedente, e questo ci rende molto orgogliosi e ottimisti per la nuova avventura appena iniziata", sottolinea il responsabile Atletica Csi, Fabio Terzoni. Un incre-

mento che testimonia la centralità dell'atletica nel panorama sportivo del comitato provinciale Csi. Sotto il calendario completo. Info: [www.csiparma.it](http://www.csiparma.it); [www.sportlab.org](http://www.sportlab.org); [circuito@sportlab.org](mailto:circuito@sportlab.org)



■ Uno scatto della prima gara dell'annata, disputata lo scorso weekend: l'8° Athletes' Run di Vicofertile.

## CALENDARIO 2020

- 16 FEBBRAIO: 18° Corri Zibello (Zibello)
- 1 MARZO: 10° Castello Running Race (Varano de Melegari)
- 15 MARZO: 8° Manara Race Trofeo M. Franzosi (Fontevivo)
- 5 APRILE: Physi-C Run (San Secondo)
- 13 APRILE: Criterium degli Assi (Fontanellato)
- 26 APRILE: 41° Camminata Enologica (Corcagnano)
- 3 MAGGIO: Cavallo Race (Scipione Ponte)
- 17 MAGGIO: La corsa di Tommy (San Prospero)
- 24 MAGGIO: Langhi Run (Langhirano)
- 7 GIUGNO: 50 Special Run (Ponte Ghiara)
- 11-14-16-18 LUGLIO: Giro della provincia - 4 tappe (Felino/Sala Baganza/Sala Baganza/Medesano)
- 23 LUGLIO: Sant'Anna Night Run (Bastelli)
- 30 AGOSTO: Un po' di Sport (Mezzani Inferiore)
- 27 SETTEMBRE: 10° Running Varsi (Varsi)
- 11 OTTOBRE: 45° Marcia dei 4 Ponti Canneloto)
- 25 OTTOBRE: Fidenza Shopping Park Run (Fidenza)
- 1 NOVEMBRE: 25° Memorial Gasparini (Monticelli Terme)
- 8 NOVEMBRE: 22° Trofeo Barezzi (Parma)

# Ai Campionati Regionali di calcio e pallavolo tante squadre parmensi

■ Oltre ad animare Campionati Provinciali avvincenti e caratterizzati da livelli tecnici elevati, le formazioni parmensi di Calcio Open ogni anno si distinguono anche oltre i confini territoriali. Diverse le formazioni che scenderanno in campo nei Campionati Regionali che stanno per iniziare.

### Volley Allieve

In partenza domenica 9 febbraio, il campionato di Pallavolo vedrà impegnate le ragazze del Miner-va Volley.

### Calcio a 11

I campioni in carica dell'Ambro-

siana (nella foto sottostante) cercheranno, a partire dalla prossima settimana, di difendere il titolo conquistato nel 2019. In gara anche i ragazzi del Basilicanova.

### Calcio a 7

Tre le formazioni parmensi ai blocchi di partenza: Amatori Gattatico, New Team Gaucho e D'Umas Inox, quest'ultimo diverse volte vincitore della competizione negli scorsi anni.

### Calcio a 5

Sarà il Pavistile, infine, a tenere alti i colori della nostra città per quanto riguarda il calcio a 5.



## TREKKING IL 1 MARZO A SARZANA - LUMI - MARINELLA



■ Sono aperte le iscrizioni all'escursione in programma domenica 1 marzo a Sarzana, Luni e Marinella. Dopo la colazione al bar-pasticceria di Sarzana l'itinerario prevede una breve visita alla cittadina spezzina, nella quale ammirare i bei palazzi di via Mazzini, la cattedrale dedicata a Santa Maria Assunta, Sant' Andrea e la Cittadella medicea, prima di incamminarsi in un giro ad anello di circa un'ora verso la fortezza di Sarzanello, che domina tutta la bassa Lunigiana fino al mare. Ritornati a Sarzana, con il pullman si raggiungerà Borghetto Magra, da dove si imbrocherà a piedi la ciclo-pedonale fino alla cantina Lunae sull'Aurelia. Si proseguirà poi verso Luni e una volta giunti al sito archeologico è prevista una visita con guida turistica. La giornata terminerà sulla spiaggia, dopo aver attraversato la tenuta agricola di Marinella. Info e iscrizioni alla sede Csi.

# Successo per i corsi di I° e II° livello per allenatori



■ Si sono conclusi i corsi base per allenatori di I° e II° livello, organizzati da Csi e Parma Academy.

### Corso di primo livello

Quello di primo livello, al quale hanno preso parte 19 persone, ha voluto infondere le basi fondamentali per permettere a un tecnico del settore giovanile di svolgere al meglio il proprio lavoro. Tra queste quelle relative allo sviluppo psico-motorio del bambino e dell'adolescente, affrontate in una delle quattro lezioni dallo psicologo e psicoterapeuta, Pietro

Domiano che ha sottolineato come "a questa età i ragazzi debbano prima di tutto divertirsi e i Mister capire che non stiano allenando professionisti ma il tempo libero dei giovani. L'ora sul campo non deve essere vista come un compito scolastico ma un'occasione di crescita sportiva e relazionale che passi dal gioco". Due i moduli teorici e altrettanti i pratici, questi ultimi tenuti da allenatori del settore giovanile del Parma Calcio.

### Corso di secondo livello

Anche queste lezioni sono state se-

guite dallo staff del Parma Calcio, che ha approfondito le tematiche già accennate nel corso precedente, coinvolgendo i presenti in moduli maggiormente tecnici e specifici per ragazzi /e Over 12. A concludere quest'ultimo, una visita al Centro Sportivo di Collecchio, durante la quale i partecipanti hanno avuto modo di assistere dal vivo a un allenamento del settore giovanile. Al termine di entrambi i corsi sono stati consegnati gli attestati di partecipazione. [Sopra i partecipanti al corso di I° livello.](#)

## 12 FEBBRAIO CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI

■ Ultimi giorni per iscriversi al corso di aggiornamento per allenatori che si terrà mercoledì 12 febbraio presso la sala riunioni della sede della società Coopernuoto (Via Anedda - Moletolo). L'evento è rivolto agli allenatori che abbiano già preso parte ai corsi base di primo e secondo livello. Gli argomenti trattati saranno: corretta alimentazione nel giovane calciatore, a cura della nutrizionista Rossella Dodi; e rapporto e comunicazione tra allenatore, allievi e genitori, a cura dello psicoterapeuta Marcello Zoni. Info e iscrizioni presso la segreteria Csi.

## CALCIO A 5 GIOVANILE IN PALESTRA: SABATO INIZIANO LE FINALI



■ Sabato 8 febbraio, nella palestra della scuola Salvo D'Acquisto di via Pelicelli prenderanno il via le finali di calcio a giovanile. In campo i Piccolissimi 2010. A contendersi il 3°-4° posto saranno alle 16.10 Virtus

e Traversetolo Blu, mentre per il titolo di Campioni alle 17.00 si sfideranno Bedoniese - Traversetolo Bianca.

## GIÀ APERTE LE ISCRIZIONI ALLA FASE PRIMAVERILE DI VOLLEY E CALCIO GIOVANILE



■ Nonostante le finali in palestra siano in corso di svolgimento, al Centro Sportivo Italiano si pensa già all'attività di calcio Giovanile all'aperto, per la quale sono già aperte le iscrizioni.

Anche gli amanti del volley possono far pervenire la propria adesione ai Campionati Giovanili e Open.

## NORDIC WALKING: 22 E 23 FEBBRAIO AL PARCO DELL'ADAMELLO

■ CSI e Parma che cammina organizzano per sabato 22 e domenica 23 febbraio due escursioni sulla neve all'interno della Val Breguzzo. Partenza alle 7.00 del sabato dal parcheggio di via Volturmo 128. Il primo giorno è prevista un'uscita con le ciaspole verso il Rifugio Trivena (mt1600), mentre il secondo dal Rifugio si raggiungerà la Valle dei Camosci, accompagnati da una guida alpina. Info e prenotazioni [parmachecammina2016@gmail.com](mailto:parmachecammina2016@gmail.com)