



COLLINE MORENICHE E CICLOTURISMO

di **Daniele Valenti**

Dopo l'articolo di Paolo Trentini, degli Scarponauti, che abbiamo pubblicato sul numero di aprile, e quello di Donatella Marai, Presidente della Proloco di Castiglione delle Stiviere, pubblicato sul numero di maggio, prosegue il dibattito sulle nostre bellissime Colline Moreniche. Interviene ora il dott. Daniele Valenti, responsabile del Settore Manifestazioni della Proloco - I.A.T. Castiglione delle Stiviere e Alto Mantovano.

Sempre più un numero crescente di turisti preferiscono la vacanza in bicicletta, che in Europa - secondo le ultime statistiche - conterebbe più di 15 milioni di appassionati.

Un turismo in continua crescita anche nel nostro bel paese Italia. Quando da bambino pensavo alla bicicletta, mai mi sarebbe venuto in mente andare in vacanza e considerare l'idea di un itinerario da percorrere in sella della mia prima Bianchi color rosso che papà mi regalò alla fine degli esami di terza media e piuttosto se pensavo alla bici come utile mezzo di trasporto la mia mente correva subito alle regioni del Centro e Nord Europa, come Olanda, Norvegia, Svezia e Germania. Forse a causa della congestione del traffico nelle città come nei più affollati centri turistici, il conseguente affermarsi della cultura del benessere sia mentale che fisico, il risparmio legato al non utilizzo di carburanti - tematica quest'ultima non da sottovalutare in un momento di stallo economico come in questi anni - sono da individuare in questi fattori il successo del cicloturismo anche in Italia.

Sport, socializzazione, cultura, natura e turismo.

Questo e molto altro ancora è il cicloturismo, che appassiona sempre più gli amanti delle due ruote senza distinzione di fascia di età e status sociale. In vacanza in bici non come attività agonistica o avventura estrema, bensì come maniera nuova ed alternativa di concepire il viaggio. La bicicletta permette infatti di muoversi da un luogo ad un altro senza troppa fatica, con le nostre sole forze. Ciò **restituisce alle distanze la loro giusta dimensione** e apre una nuova prospettiva visiva, per scoprire e sentire un paesaggio, un luogo, un monumento, che il più delle volte, o per fretta o per ansia da traffico, non viene notato.

Il Cicloturismo ci permette di goderci un luogo in maniera "slow" in **una filosofia di vita** dove a beneficiarne sono oltre al corpo anche la mente e il benessere interiore che ne ricaviamo; si riscopre quel senso di appartenenza a se stessi,

allontanando lo stress e l'ansia, reputati oggi come fra i principali mali dell'uomo del XXI° secolo.

Il turismo in bicicletta deve essere visto come un'importante opportunità di sviluppo e crescita economica per il turismo in Italia, che è un paese ad alta vocazione turistica e che soprattutto non ha nulla da invidiare agli altri paesi europei, per tutte le bellezze artistiche, storiche e paesaggistiche che ha. Bellezze, per l'appunto, che possiedono anche le nostre colline moreniche dell'Alto Mantovano, un modesto fazzoletto di dolci pendii alternati a lievi pianori, fra boschi e laghetti intermorenici, che si incunea fra il Lago di Garda a nord e la Pianura padana mantovana a sud. Ed è proprio in tale direzione che in questi ultimi mesi si sta muovendo la promozione del territorio attuata dalla Proloco Iat Alto Mantovano, la quale, in collaborazione con associazioni di categoria del cicloturismo come *Il Pedale Medolese* o importanti siti e portali web nazionali, sta cercando di **valorizzare i percorsi in bici nelle nostre colline** allo scopo di far conoscere ai più i dolci paesaggi o gli innumerevoli tesori nascosti che esse racchiudono. Un'importante campagna di promozione e valorizzazione territoriale che è partita con l'organizzazione di alcuni ciclo tour insieme all'Assessorato al Turismo del Comune o sostenendo in primis importanti iniziative a carattere nazionale come la **Gran Fondo SouthGardaBike** del 31 agosto, che ha già raggiunto la quota di 1254 iscritti provenienti da ben 17 Regioni italiane. Concludo facendo una considerazione: il nostro territorio delle Colline Moreniche non dovrebbe sottovalutare le opportunità offerte dal turismo in bicicletta, ma **occorre investire urgentemente** per attrezzarsi tramite la costruzione di nuove piste ciclabili, con la creazione di una rete di alberghi convenzionati e, soprattutto, una rete di store e negozi dove affittare o fare la manutenzione della bici. Impegnandosi realmente molto può dare anche il cicloturismo in termini di occupazione e lavoro, prendendo forse spunto anche dagli stessi ragazzi del *Pedale Medolese* della *SouthGardaBike*, quest'anno premiati anche dalla diretta Rai su Rai Sport.

Per info su ciclabili e percorsi cicloturistici nel nostro territorio e sul Lago di Garda, contattare l'ufficio Proloco I.A.T. Alto Mantovano al numero 0376 944061 o visitare il sito all'indirizzo web: www.iataltomantovano.it

I.A.T. Alto Mantovano nasce allo scopo di promuovere e valorizzare l'area collinare che geograficamente è collocata a nord della città di Mantova e a Sud del Lago di Garda, presentandone in modo semplice e fruibile la storia, l'arte e la cultura, le tradizioni, gli eventi, l'offerta ricettiva e di accoglienza, che rendono queste zone uniche per valore e bellezza. Sono parte integrante del Sistema I.A.T. Alto Mantovano i Comuni di Castiglione delle Stiviere, Solferino, Cavriana, Volta Mantovana, Ponti sul Mincio, Monzambano, Pozzolengo e Medole.



GHEDI

LE BOMBE CI SONO VANNO SMANTELLATE!

A cura della **Redazione Attualità**

Con una lettera inviata, il 7 luglio scorso, al Presidente della Regione, al Sindaco di Brescia e al Presidente della Provincia di Brescia, il *Comitato Via le Atomiche* di Ghedi è ritornato sull'argomento della presenza di ordigni nucleari nella base militare italiana di Ghedi Torre. La stampa nazionale ha riportato infatti le conclusioni di un rapporto riservato dell'Aeronautica Militare degli Stati Uniti con cui si esprime preoccupazione per la mancanza di sufficienti standard di sicurezza circa la custodia ed il mantenimento dei propri ordigni nucleari depositati in alcune basi militari europee, ammettendo che tra queste ci sono le basi militari di Ghedi e Aviano. Oltre ad evidenziare i rischi per la sicurezza delle popolazioni, questo rapporto rappresenta un'ulteriore conferma ufficiale della presenza di armi atomiche sul territorio italiano. Il Comitato *Via le Atomiche* ribadisce che tale presenza è doppiamente illegale in quanto viola la legge n. 131

del 24 aprile 1975, con la quale l'Italia ha ratificato il Trattato di Non Proliferazione Nucleare, e che prevede l'impegno a non ricevere e a non trasferire armi nucleari o altri congegni nucleari esplosivi. Il Comitato chiede che tutti gli ordigni nucleari presenti sul territorio italiano vengano smantellati e distrutti e che tutto ciò possa essere effettuato con la partecipazione di un organismo indipendente e pubblico in grado di accertare l'effettivo smantellamento, e incaricandolo inoltre di ispezionare periodicamente i siti militari presenti nel territorio italiano per accertare l'effettiva assenza di ordigni nucleari di vario genere. Auspica inoltre che sia discusso il ruolo di partecipazione dello Stato italiano e della difesa militare italiana al *North Atlantic Treaty Organization*, avviando un processo di relazioni che vada verso un nuovo modo di partecipazione, al fine di avere condizioni e regole legate ad alleanze meno rigide e restrittive rispetto alle attuali.



MEDOLE

ALTERNATIVAMENTE, SECONDA EDIZIONE

di **Erica Vivaldini**

gni e seminari che incontreranno sicuramente i gusti di quel pubblico che, fortunatamente, sta accrescendo la propria coscienza ecologica. La disponibilità di energia è un fattore primario di crescita e benessere dell'umanità.

Il reperimento, la produzione e l'uso dell'energia di cui abbiamo bisogno per fornire beni, trasportare merci e persone e per comunicare hanno effetti rilevanti sulla nostra salute, sulla sicurezza e la nostra qualità di vita, sulla crescita economica e la qualità dell'ambiente e pure sulla possibilità di sviluppo dei Paesi più poveri. Disporre di energia con continuità, in quantità adeguata e a prezzi contenuti, consente di liberare tempo e intelligenza mediante i quali progredire sempre di più e sviluppare nuovo benessere.

Un'energia troppo costosa o rischiosa per la salute e la pace crea condizioni non accettabili. **Le scelte in campo energetico di un Paese possono incidere per lunghi periodi e, in alcuni casi, possono lasciare eredità sco-**

mode anche alle generazioni future. È bene, quindi, che tutti ci impegniamo tenendoci informati sulle scelte compiute dai governi e sulle tecnologie che le nostre imprese sono in grado di offrire. Non bisogna temere di sviluppare un **senso critico** che sia in grado di guidarci verso la scelta più giusta, riscoprire un rispetto profondo verso l'ambiente e il territorio e sperare in un futuro migliore per i nostri figli.

"AlternativaMente" è una preziosa occasione per venire a contatto con idee ricche di concretezza, è la possibilità per un comune piccolo di dare il proprio contributo alla collettività, è un modo per avvicinare il cittadino a soluzioni tecnologiche alternative e valide e per informare le famiglie sulle opportunità economiche che certe scelte comportano, è l'opportunità di fornire un supporto tecnico agli specialisti di un settore in rapida crescita e di dare la possibilità alle nostre aziende di crescere sul territorio con idee innovative. Non facciamo sciogliere questo appuntamento.

Forti del successo della passata edizione, il Comune di Medole, in stretta collaborazione con l'Assessorato all'Ambiente e all'Ecologia, ha deciso di riproporre anche quest'anno una rassegna di soluzioni tecnologiche ecosostenibili. La rassegna si svolgerà nei giorni **3, 4 e 5 ottobre** presso il complesso sportivo di via Mazzini e prevede un ricco susseguirsi di conve-

DESENZANO APERTO LO "SPORTELLLO AFFITTO 2008"

A cura della **Redazione Attualità**

È stato indetto un bando regionale del fondo per il sostegno all'accesso alle abitazioni in locazione, che prevede l'erogazione di contributi integrativi al pagamento dei canoni di affitto per l'anno 2008, risultanti da contratti regolarmente registrati. L'importo del contributo erogato verrà proporzionato alle condizioni socio-economiche determinate dall'ISEE dichiarato e dal canone d'affitto pagato dalle famiglie residenti nel

Comune di Desenzano del Garda che ne faranno richiesta. La domanda va presentata esclusivamente presso i centri di assistenza fiscale (i patronati) convenzionati, dove sarà predisposto l'ISEE necessario per poter accedere ai contributi. I CAAF convenzionati sono indicati nell'informativa predisposta appositamente dall'ufficio dei Servizi sociali, che può essere ritirata presso il Centro Sociale "A.

Baronio" in via Castello, 80 - Via Annunciata, 37 o presso lo Sportello dei Servizi al Cittadino in Via Carducci, 4 a Desenzano del Garda, durante l'orario di apertura, da lunedì a venerdì dalle ore 9 alle 12.30, giovedì 14,30 alle 17,30 e sabato dalle 9 alle 12. Possono fare domanda soltanto i residenti nel Comune di Desenzano, titolari del contratto di locazione di un immobile che non pos-

siedono altri fabbricati, in caso di coabitazione di più nuclei familiari, è ammessa la sola richiesta di contributo da parte del nucleo tra i cui componenti figura il titolare del contratto di locazione inoltre il contributo non sarà comunque erogato quando il suo ammontare è inferiore a 100,00 euro.

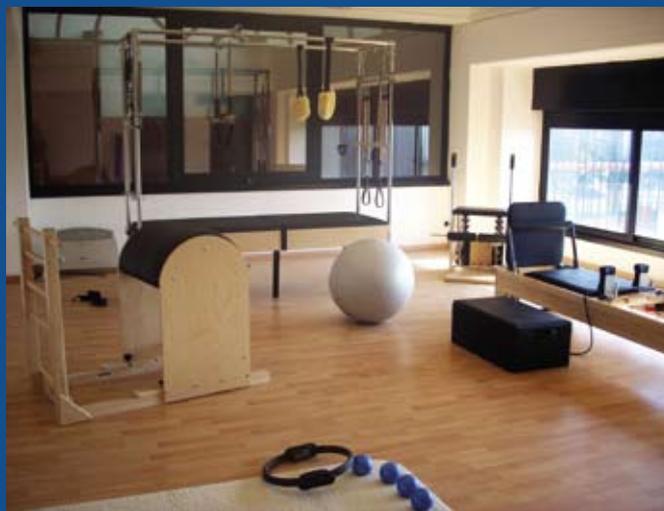
Le domande possono essere presentate dal 15 luglio al 31 ottobre 2008.



studio11
associazione culturale

A CASTIGLIONE DELLE STIVIERE UN CENTRO ALL'AVANGUARDIA PER IL METODO PILATES

Il metodo pilates è un rivoluzionario sistema d'allenamento oggi molto conosciuto in tutto il mondo per la sua straordinaria efficacia: chi lo pratica raggiunge in poco tempo un'armonia tra **postura, bilanciamento e tono muscolare** impossibile da ottenere con le discipline sportive classiche. In particolare, negli ultimi dieci anni, il termine pilates è diventato sinonimo di successo: divi del cinema, modelle e cantanti abbandonano i vecchi esercizi e passano al pilates gridando al miracolo. Ma l'**ideazione del metodo risale all'inizio del secolo scorso**. L'inventore, **Joseph Pilates**, profondo conoscitore delle filosofie orientali, coniuga il controllo del respiro, la concentrazione e la ginnastica dolce tipica dello yoga, con una nuova concezione d'allenamento basato su **esercizi a corpo libero (il "matwork" pilates) e macchinari di sua ideazione che utilizzano molle** a gradiente crescente per armonizzare lo sforzo con le possibilità dell'utente (lo "studio pilates"). Il metodo pilates è una disciplina che **stimola la relazione fra corpo e mente**. Nella pratica, infatti, è con la concentrazione che si ottiene la consapevolezza di ogni singolo movimento e di ogni singolo muscolo interessato, aumentando così il controllo del proprio corpo. Per questo il pilates è un efficace sistema di **preparazione psicofisica a qualsiasi attività sportiva**: previene stress alle articolazioni e strappi muscolari dovuti a cattiva postura, scarsa concentrazione, coordinazione e controllo tipici di chi per motivi di dieta o salute, inizia a svolgere un'attività fisica cardiovascolare come la corsa o l'aerobica senza preparazione. Il metodo pilates **tonifica i muscoli senza gonfiarli**, insegna ad utilizzare la **respirazione** in modo efficiente e in relazione al movimento. Migliora la **forza, la resistenza fisica e men-**



tale, la postura, e aiuta a **riabilitare** diverse patologie. Non si tratta in ogni modo di un metodo miracoloso: tutti ne riconoscono le potenzialità, ma per ottenere risultati tangibili occorre lavorare con disciplina e perseveranza.

È possibile sperimentare tutti i benefici del metodo pilates a **studi11, Castiglione delle Stiviere presso il Centro Commerciale Italmark**, dove si svolgono corsi di **matwork, matwork con piccoli attrezzi, matwork post-parto per mamme e neonati, lezioni individuali, semi-individuali e circuit training in una sala-studio** perfettamente attrezzata con gli ultimissimi modelli d'attrezzature brevettate, come si vede nella foto.

Per informazioni: 0376-1960099

(orario segreteria: dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 20).

CUBA

PRIMI SEGNALI DI CAMBIAMENTO

di Roberto Borroni

Un bus sfreccia veloce per Calle 23, una delle vie più importanti dell'Avana. È nuovo di zecca. Nei primi mesi dell'anno hanno preso servizio duemila nuovi bus cinesi, colorati e fiammanti. I *camellos*, gli autoarticolati per passeggeri in grado di trasportare centinaia di persone, pigiate come sardine, e perennemente in ritardo sono stati mandati in pensione. Alcune sere dopo, discuto delle novità degli ultimi mesi ad un cena cui prendono parte gli scrittori cubani Senel Paz, Marta Rojas, Francisco Lopez e il critico letterario Roger Avila. Negli ultimi mesi **il governo cubano ha eliminato una serie di restrizioni** a cui erano sottoposti i cittadini dell'isola. Le decisioni prese non rappresentano certo un passaggio radicale a una nuova politica economica, ma hanno un forte valore simbolico e sono senza dubbio indicative della volontà di affrontare i problemi in modo meno ideologico e più pragmatico. La parola transizione non viene mai pronunciata, ma i cambiamenti, sia pure timidi e impercettibili, sono evidenti. Si capisce che Cuba sta attraversando **un periodo di grande fermento e speranza**: le aperture di questi ultimi mesi a proposito di telefoni cellulari, dvd, computer sono un primo segnale. Di recente è stato permesso ai cubani di entrare negli hotel frequentati dai turisti. Un weekend sulle spiagge di sabbia bianchissima dell'isola si può acquistare. Caro e in moneta convertibile, ma è liberamente sul mercato. In alcune località, il turismo nazionale farà registrare il tutto esaurito per i prossimi due mesi. Ma hanno i soldi per permettersi telefonini, dvd, alberghi, biciclette elettriche (ne sono state acquistate pare 4000 in pochi giorni)? La risposta è che una parte dei cubani, quelli che lavorano nel turismo e quelli che beneficiano di rimesse dei parenti all'estero, hanno a disposizione denaro sufficiente. E per gli

altri? Il governo sta ponendo mano ad un provvedimento che **innalzerà il salario medio**. Un'altra iniziativa legislativa consentirà ai cubani di viaggiare all'estero grazie all'abolizione dell'odiato visto di uscita e del vincolo dell'invito da parte di uno straniero. Osservo che rimangono sul tappeto altri problemi di carattere strutturale. Con il tempo e con calma li risolveremo, mi viene risposto. E molto dipenderà da come andranno le elezioni negli Strati Uniti d'America: **a Cuba tifa-no Obama**.

Sono di nuovo a Cuba insieme ad Alberto Ghidorzi. I container predisposti dall'**associazione Un bambino come amico**, in collaborazione con il Gruppo di volontariato civile di Bologna, sono arrivati; andremo nelle scuole per incontrare bambini e insegnanti. Conosco due giovani giramondo: Roberto Borlini e Natalie, sua moglie. Hanno due bambine, una di quattro mesi e l'altra di due anni. Roberto è a Cuba da pochi mesi e coordina le iniziative del Gruppo di volontariato civile. Natalie, funzionaria dell'ONU a Roma, lo ha seguito. Roberto ha accumulato una esperienza straordinaria: prima in Bolivia come volontario poi in Nicaragua. Una bella storia, dove affetti e passione civile si mescolano insieme. Con lui incontriamo Santiago Borges Rodriguez, direttore del Celae, l'istituto che promuove gli scambi culturali con i paesi dell'America Latina e d'Europa, che mi consegna un attestato per la solidarietà dimostrata nei confronti delle scuole speciali. Poi ci dirigiamo alla Sierra Maestra, dove ci accoglie con il consueto calore e affetto la direttrice Pilar. Festa grande e nel corso di una cerimonia veniamo nominati dai bambini "padrini" della scuola. Commovente l'incontro con i bambini della Solidarietà con Panama, una scuola speciale

dove abbiamo inviato carrozzelle per paraplegici. Un acquazzone tropicale ci accoglie quando entriamo nel giardino della villa dove ha sede la William Soler Ledea, una scuola per sordociechi dove abbiamo inviato giochi didattici e di ruolo. Nei giorni successivi ci rechiamo a **Mantua**, alla escuela Ormani Arenado Llonch. Quando arriviamo il sole picchia duro e le strade sono semideserte. Davanti alla scuola non c'è anima viva e la cosa mi lascia perplesso. Nel 2006, la prima volta che visitammo Mantua, ci accolsero schierati bambini e insegnanti. Entro nella scuola e mi affaccio nell'ufficio del direttore. C'è Anamaria, la sua vice, che strabuzza gli occhi, fa un salto di gioia, mi salta al collo e mi chiede che ci faccio da quelle parti. L'equivoco viene chiarito: si erano dimenticati di avvisarli della nostra visita. **I cubani sono persone straordinarie**, ma anche un po' casiniste. Nel giro di pochi minuti la notizia si diffonde: arrivano le insegnanti Maytee, Marybel e Beatriz. I bambini mi riconoscono e si fanno intorno. Nel cortile sono montati il campo da minibasket e da minivolley che avevamo inviato nel 2006. Alberto, vecchia gloria della pallavolo mantovana, non rinuncia ad una partitella con i bambini. Visitiamo le aule e abbiamo modo di constatare il buon uso che è stato fatto del materiale che abbiamo inviato. Il giorno prima del rientro in Italia incontro Moraima Orsco Delgado, direttrice della educazione speciale del Ministero della educazione. Mi ringrazia e conversiamo di iniziative future. Poi mi chiede se sono disponibile, in gennaio, a partecipare e a prendere la parola ad un convegno, che avrà luogo a L'Avana, cui prenderanno parte rappresentanti dei paesi dell'America Latina. Non faccio nemmeno finta di pensarci un attimo. Di nuovo a Cuba il 26 gennaio del prossimo anno.

FOTOCRONACA SERATA CUBANA ARCIDALLO' 25 LUGLIO 2008

Photo Paola Bradamante





La Civetta

mensile di attualità e cultura

viaggio a

Cuba

libres de pensar

30 nov. ITALIA-CUBA

1 dic. AVANA

2 dic. AVANA-VIÑALES

3 dic. VIÑALES- CAYO LEVISA-SOROA

4 dic. SOROA-LAS TERRAZAS-VARADERO

4/7 dic. VARADERO

7 dic. AVANA-ITALIA

8 dic. ITALIA

Prezzo per persona:

€ 1.160,00

(escuso tasse, visto e costo carburante)

**DAL 30 NOVEMBRE
AL 7 DICEMBRE 2008**

Prenotazioni e informazioni:

ATLAPA Travel Office

Castiglione delle Stiviere - Via Ascoli, 54
tel. 0376 636383 - fax 0376 940455
e-mail: booking@atlapa.it