

Ci scrivono Salviamo le nostre gravine

Fenditure scavate nella roccia da antichi torrenti, alimentati da ormai prosciugate falde superficiali. Le gravine e le lame sono monumenti che la natura ci ha regalato e il territorio di Grottaglie ne è ricco. Molti di noi non conoscono questo tipo di realtà e di conseguenza non possono affermare il giusto valore, l'importanza che hanno da un punto di vista ambientale e l'enorme potenzialità che offrono per lo sviluppo di un turismo lasciato un po' a se stesso. Le gravine rappresentano un ambiente unico sotto molti aspetti e ci regalano spettacolari segni della presenza dell'uomo; infatti sono un museo a cielo aperto con le loro chiese ed abitazioni, con gli affreschi e fregi di notevole interesse, con le specie vegetali ed animali che sono ormai sparite, a causa della forte antropizzazione. Abbandonare le gravine al loro destino è stato un grave errore, tanto che la gravina del Fullonese e la lama di Pensiero sono state per buona parte inglobate dal centro abitato. Oggi qualcosa si sta facendo per cercare di recuperare questo patrimonio e parlo del progetto che mira a fare di tutte le gravine e le lame dell'area ionica un unico grande parco regionale. Comunque al primo posto ci deve essere la nostra sensibilità e per questo i cittadini sono parte in causa, in quanto se un ambiente si trasforma in discarica non è perché si va a pulirlo, ma perché si va a buttare la spazzatura.

Giuseppe Lacorte

Biblioteca regionale Crsec e comunale "Giacomo Pignatelli".
Orari di apertura al pubblico per il periodo estivo: ore 9,30-12,30. Si effettuano prestiti locali e nazionali. Sala lettura. Via Parini 48,50, Grottaglie.

La fitboxe e la steadily aerofitboxe

di Angelo Iaia*

La fitboxe è una tecnica che unisce l'arte marziale all'aerobica vera e propria. Vengono utilizzati dei sacchi "a base mobile" oppure lo stesso avversario piuttosto immaginario che reale. Il sacco ha una base ripiena di sabbia oppure d'acqua: la cosa importante è che sia stabile per poter ricevere delle sequenze di scarico di calci e pugni. La durata dell'allenamento (dai 30 ai 60 minuti) dipende, come è facile immaginare, dal grado di preparazione. Il sacco da fitboxe va usato maggiormente a coppia, affinché il sacco mantenga la stessa posizione stabile, in considerazione del

fatto che il vostro obiettivo è quello di colpire e neutralizzare l'avversario. Una lezione di fitboxe assicura uno scarico di energia ed è davvero una pratica rigenerante, anche perché viene preceduta da una fase di riscaldamento e di movimenti di aerobica, che assicura una respirazione continua, con accompagnamento di brani musicali che scandiscono il ritmo dei calci (kick) e dei pugni (boxe). La steadily aerofitboxe è un'altra tecnica di scarico delle proprie energie e dello stress che permette di acquisire al tempo stesso un'agilità ed un potenziamento muscolare. Ribadiamo a coloro che amano



volersi bene, cioè rendere il proprio corpo più scattante e tonico che è importante, soprattutto, una sana alimentazione e poi una frequenza assidua in palestra.

***Maestro di Arti Marziali. Titolare dell'Associazione Sportiva KBK "Aerobic Dance" di San Marzano di San Giuseppe, via XXI aprile. Info 438/8052728; 340/3408158.**

Continuiamo il nostro viaggio nel mondo del cavallo L'equitazione, uno sport per tutti

di Giusi Cassese

Sostanzialmente tutte le persone possono montare a cavallo. Non ci sono limiti di età, anche se l'età migliore per avvicinarsi all'equitazione è intorno ai 6-8 anni, 10-11 anni vanno ancora benissimo, l'ideale è iniziare quando il fisico non è ancora del tutto formato, in modo da acquisire disinvoltura, naturalezza, senso dell'equilibrio, riflessi, familiarità col cavallo. I bambini devono preferibilmente iniziare con i pony, perché più adeguati alla loro conformazione fisica; infatti come regola generale dell'equitazione la mole del cavallo deve essere adatta alla statura e al peso del cavaliere. Si possono però raggiungere dei buoni risultati a livello agonistico anche non iniziando in così giovane età, mentre, invece, per imparare ad andare a cavallo per divertirsi e rilassarsi c'è sempre tempo. Non è mai troppo tardi per montare in sella e provare le sensazioni che solo lo stretto contatto con il cavallo può regalarci. Cosa c'è infatti di più rilassante ed esaltante che guardare un paesaggio dal-

l'altezza di un cavallo? Sono queste tutte sensazioni che ripagano le preoccupazioni, i rischi e l'impegno che comporta la pratica dell'equitazione. Si può continuare a montare se non si hanno particolari problemi di salute fino a 70 anni e in qualche caso anche oltre. È sempre necessario comunque al fine di evitare di correre inutili rischi avere una buona preparazione tecnica e un indispensabile bagaglio di cognizioni e nozioni di ippologia. Le qualità richieste per un cavaliere essenzialmente sono quattro: 1) senso dell'equilibrio; 2) coordinazione neuromuscolare; 3) riflessi; 4) elasticità. Queste sono qualità in parte innate, che si possono comunque perfezionare con l'esercizio. Altre doti che deve possedere il cavaliere sono la pazienza, la perseveranza, lo spirito d'osservazione, la penetrazione psicologica nei confronti di un essere così diverso da noi, il senso pratico per sapere risolvere le situazioni impreviste che si possono presentare durante un percorso di salto ad ostacoli o durante una rilassante passeggiata in campagna.

Cosa c'è di più rilassante ed esaltante che guardare un paesaggio dall'altezza di un cavallo?



L'Angolo della Poesia

Addio, mie care professoressa, nel cassetto del mio cuore vi ho messe. Insieme abbiamo trascorso cinque anni, tra litigi, gran successi e affanni. Vi siete guadagnate un posto nel mio cuore e molte volte mi fomirete calore. Forse non siete state delle sante e nemmeno io un uomo galante. Ma per tutta la mia vita vi ricorderò e impresse nella mia mente vi terrò. Un vostro alunno vi dà i suoi saluti che spero alle vostre orecchie non saranno muti.

Gabriele Anastasia

Dedicata alle maestre Franca D'Amicis (Religione e Storia), Maria De Marco (Italiano), Chiara Elia (Matematica, Educazione fisica), Giovanna Greco (Geografia e Scienze), Gabriella Cosa (Inglese). Scuola Elementare I Circolo "Edmondo De Amicis".

@
scriveteci
info@viacrispi.it

L'Ars et Labor si prepara a vivere la quarta stagione consecutiva in serie D Il Grottaglie 2004-2005

di Ciro Sanarica

L'Ars et Labor continua a vivere. Passata la grande paura di inizio estate, gli appassionati possono aspettare l'inizio della stagione ufficiale (avverrà il 22 agosto con il primo turno di Coppa Italia), senza temere di non vedere all'opera la propria squadra. Ma incrociano anche le dita, perché il prossimo anno non si debba assistere ancora ad una telenovela, o un thriller (a seconda dei punti di vista), il cui copione risulta ormai indigesto.

Fondamentale risulta essere stato l'intervento della "Ecolevante Spa", la società che si occupa dello smaltimento di rifiuti e che da qualche anno opera sul territorio grottagliese tra mille polemiche. Il presidente, dott. Pino Settaggi, è intervenuto in prima persona per risolvere il problema calcio, con un significativo apporto economico a favore dell'avv. Carlo Fiorino, intanto ritornato a tutti gli effetti presidente del club biancazzurro,



dopo la parentesi che lo ha visto "patron". In un primo momento si era pensato ad un passaggio di consegne. Questo non è avvenuto. Fiorino continua ad essere massimo dirigente dell'associazione sportiva grottagliese e, archiviata in poche ore la pratica relativa all'iscrizione, con ritrovato entusiasmo, si è messo all'opera per organizzare il prossimo campionato. In primis ha pensato al ritiro. Dopo due stagioni in

umbro, dove resterà fino al 13 agosto, i lavori continueranno a Grottaglie dal 16 agosto. Fiorino, poi, ha iniziato a lavorare sulla "rosa". Ha incassato diversi "sì", da quelli di Magno e Leone, a quelli di Pellegrino e Belfiore, ma anche qualche "no". Non ci sarà più Mimmo Camassa. L'ormai ex capitano biancazzurro lascia la sua città natale per cercare fortuna con la maglia del Val di Sangro. Non ci sarà

stile "austerità", si ritorna a Gubbio, come era accaduto sia nel 2000 che nel 2001. Alla ricerca anche di porta fortuna, il Grottaglie ha ripreso la preparazione il 26 luglio al "D'A muri" per poi muoversi alla volta del centro (motivi di lavoro) e Nigro (motivi di studio). Spontaneo farsi una domanda. Dove è finita quella politica mirata alla valorizzazione dei giovani su cui si faceva affidamento fino a pochi mesi fa? Da un eccesso all'altro, tra l'incredulità generale. Di certo al Grottaglie (affidato ancora a Giacomo Pettinicchio, nonostante a furor di popolo era chiesto Dino Orlando) non mancherà l'esperienza.

Medaglia d'oro di Tiro al piattello

Il grottagliese Angelo Pizzoleo (nella foto il primo a sinistra), 19 anni si è laureato campione europeo a Nicosia (Cipro) nei campionati di "Double Trap" (Doppio piattello). Pizzoleo fa parte della Nazionale italiana ed è allenato da Luciano Giovannetti (ex campione del mondo di Tiro al piattello). Diplomatosi all'Istituto Agrario di Locorotondo Pizzoleo adesso punta ai Campionati del mondo, sempre con la maglia azzurra. La passione per questo sport gli è stata trasmessa dal nonno Angelo e dal papà Alessandro. Nel 2003 nel Campionato



europeo under 20 (che si è svolto nella Repubblica Ceca) Pizzoleo ha conquistato la medaglia d'argento.

Facciamo i nostri complimenti ai tre nuovi giornalisti pubblicisti GIANPAOLO CASSESE, FLORIANO MOTOLESE e GIULIA SCANDONE, che lo scorso 4 giugno, a seguito della loro collaborazione al "VIA CRISPI", dopo due anni hanno raggiunto la meritata iscrizione all'Albo. Auguriamo ai tre nostri redattori di poter continuare il loro lavoro con impegno e costanza per ricevere sempre più soddisfazioni professionali.

VIA CRISPI

Mensile di attualità informazione e cultura

Editore: Associazione Culturale "Quinto Ennio"
Direttore Responsabile: Francesco Occhibianco
Hanno collaborato a questo numero: Gino Alò, Gabriele Anastasia, Luca Bovino, Gianpaolo Cassese, Giusi Cassese, Tiziana Cassese, Ciro De Roma, Armando Donatelli, Carmine Fanigliulo, Angelo Iaia, Giuseppe Lacorte, Marina Magazzino, Vincenzo Maruzzella, Floriano Motolese, Ciro Sanarica, Giulia Scandone, Pietro Spagnolo.
Amministrazione, direzione, redazione: via Mad. di Pompei, 312 - 74023 Grottaglie
Info: 348.7393906 - 328.6557831 - Fax 099.5622735
E-mail: info@viacrispi.it; f.occhibianco@virgilio.it
Reg. del Tribunale di Taranto: 599/02
Grafica e impaginazione: Studio LAB - S. Giorgio Jonico - 099.5926433
Stampa: Tip. Desi - via Plateja - Taranto
La collaborazione a questo giornale è gratuita.

Prossimo appuntamento al 25 SETTEMBRE

DA OLTRE 25 ANNI,
SERVIAMO CON IL NOSTRO SEGNALE,
UN BAGINO DI 500.000 ABITANTI.

103.1 MHz
DELTA UNO STEREO

DELTA UNO STEREO,
LA RADIO CHE È DIVENTATA
PATRIMONIO DEL TERRITORIO.

FRANCESCO INCALZA
Specializzazione presso la International University Accredited
Physical Activity - USA

Campione Italiano '86 ANAP Marina Franca (TA) - 1° Campione Europeo '86 FBB - SVIZZERA
1° Campione Mondiale '86 FBB - Guam USA - Campione Mondiale '87 ANAP - Inghilterra
1° M° Università Professionale '84 NABBA - Inghilterra

Specialista in: PERSONAL TRAINER - TERAPIA DELL'ALLENAMENTO
TECNICA D'ALLENAMENTO - PREPARATORE AGONISTICO

PALESTRA NEW GENERATION
GROTTAGLIE - Cell. 347.3474443 Fax. 347.8333947