

Sportlex News

Maggio 2009

Supplemento mensile gratuito della Rivista Sportlex
<http://www.sportlex.net>

CONSULTA <http://www.sportlex.net> è scegli Sportlex - Abbonamento 2009 a 70,00 € (IVA inclusa)

studenti il Martedì e il Giovedì dalle ore 11:00 alle ore 13:00 al numero 0862-432908. Inoltre, il completamento della didattica per il secondo semestre avverrà attraverso la fornitura di materiale didattico on-line. La distribuzione del materiale inizierà non appena il CASPUR fornirà la piattaforma per l'e-learning.

Luca Gasbarro

SPORT & DISABILITA': Il Trofeo Endurance è alla seconda edizione

Dopo il successo dell'edizione 2008 anche quest'anno si ripropone la seconda edizione del "TROFEO ENDURANCE". La gara prevede cinque appuntamenti, che si svolgono in un'unica giornata, quattro di Sabato e uno di Domenica; ogni round avrà 90 minuti di prove e 8 ore di gara, divise in due manche da quattro ore ciascuna, ognuna con la propria partenza. La partenza della prima manche avverrà con l'ordine di classifica delle qualifiche, mentre la seconda manche partirà con l'ordine d'arrivo inverso alla prima. Una novità del Trofeo Endurance 2009, sarà quella di far correre, come è successo nel 2008 in occasione della "Coppa della Campionaria", due Squadre di diversamente abili composte da indomiti ragazzi che, per tutto il Campionato, si confronteranno in pista con i normodotati. Inoltre, per la prima volta in assoluto, il TGCom, seguirà l'avventura dei diversamente abili in ogni tappa del Trofeo, attraverso testimonianze, aggiornamenti sul sito internet e durante l'appuntamento televisivo delle news nel week end sulle reti Mediaset. Si toccheranno, quindi, 5 città del Nord Italia, dal 25 aprile al 24 ottobre 2009: il 25 aprile, a Busca (CN); in un Kartodromo; il 7 giugno, a Genova, nel circuito Cittadino denominato "Karting Cup-Circuito della Superba"; il 12 settembre, a Castelletto di Branduzzo (PV), in un Motodromo; il 3 ottobre a Precenicco (UD), in un Kartodromo; il 24 ottobre, a Jesolo (VE), nella Pista Azzurra. Per info: <http://www.trofeoendurance.it>.

Domenico Angelone

SPORT & FITNESS: Cosa è la powerboxing

La Powerbocking consiste essenzialmente in una serie di saltelli e corse eseguite con ai piedi gli attrezzi chiamati Poweriser ma conosciuti anche con altri nomi come powerbock, Powerizer, Street Jumper, Velocity Stilts, Skyrunner, Fly Jumper e Pro Jump. Si tratta, in ogni caso di speciali trampoli dotati di molle in grado di far percorrere distanze sorprendenti. Se utilizzati a dovere, questi attrezzi consentono di correre e saltare oltre la norma realizzando delle evoluzioni simili a quelle praticate dai circensi. A metà tra lo sport estremo e l'attività fisica, il tipo di movimento fisico imposto dai Poweriser consente di allenarsi in maniera efficace con estremo divertimento. I primi attrezzi di questo tipo, sono comparsi in Germania intorno al 2004. La loro origine si deve al tedesco Alexander Bock da cui prendono anche il nome. Negli anni, poi, le diverse aziende che si sono cimentate nella produzione di queste lunghe gambe meccaniche, hanno battezzato il loro attrezzo con nomi sempre diversi per distinguerli gli uni dagli altri. In effetti, anche se leggermente differenti

nella forma, i vari modelli in circolazione hanno tra loro caratteristiche simili. La variante di prezzo può esserci a patto che non sia eccessiva; un prezzo troppo basso (vedi gli attrezzi di provenienza cinese) potrebbe essere indice di cattiva qualità del prodotto. Al fine di garantire la sicurezza durante l'utilizzo, è importante che l'attrezzatura sia costruita con materiali di qualità. Una parte fondamentale del poweriser è sicuramente la molla, cioè la parte elastica che garantisce all'utilizzatore la possibilità di saltare o correre in maniera amplificata. La scelta del poweriser deve essere fatta in base al peso corporeo dell'utilizzatore. Quelli attualmente in commercio sono per atleti da 60 a 120 Kg per gli adulti e da 30 a 70 kg. per i bambini. Ogni molla è tarata per sopportare un certo peso. Scegliere un attrezzo con caratteristiche al di sotto del proprio peso potrebbe provocare la rottura delle molle, mentre sceglierlo con molle sovradimensionate potrebbe rendere i poweriser troppo rigidi per un buon utilizzo. Oltre che un vero e proprio attrezzo per il fitness, il poweriser può essere considerato anche un mezzo di trasporto alla stregua dello skateboard o dei roller blade. Nel caso in cui la città dove abitate si estende prevalentemente in pianura, i poweriser possono rappresentare una valida scelta per gli spostamenti.

Valentina D'Antonio

Sta per uscire il numero 5 di Sportlex 2009 non perdere l'occasione per ABBONARTI

