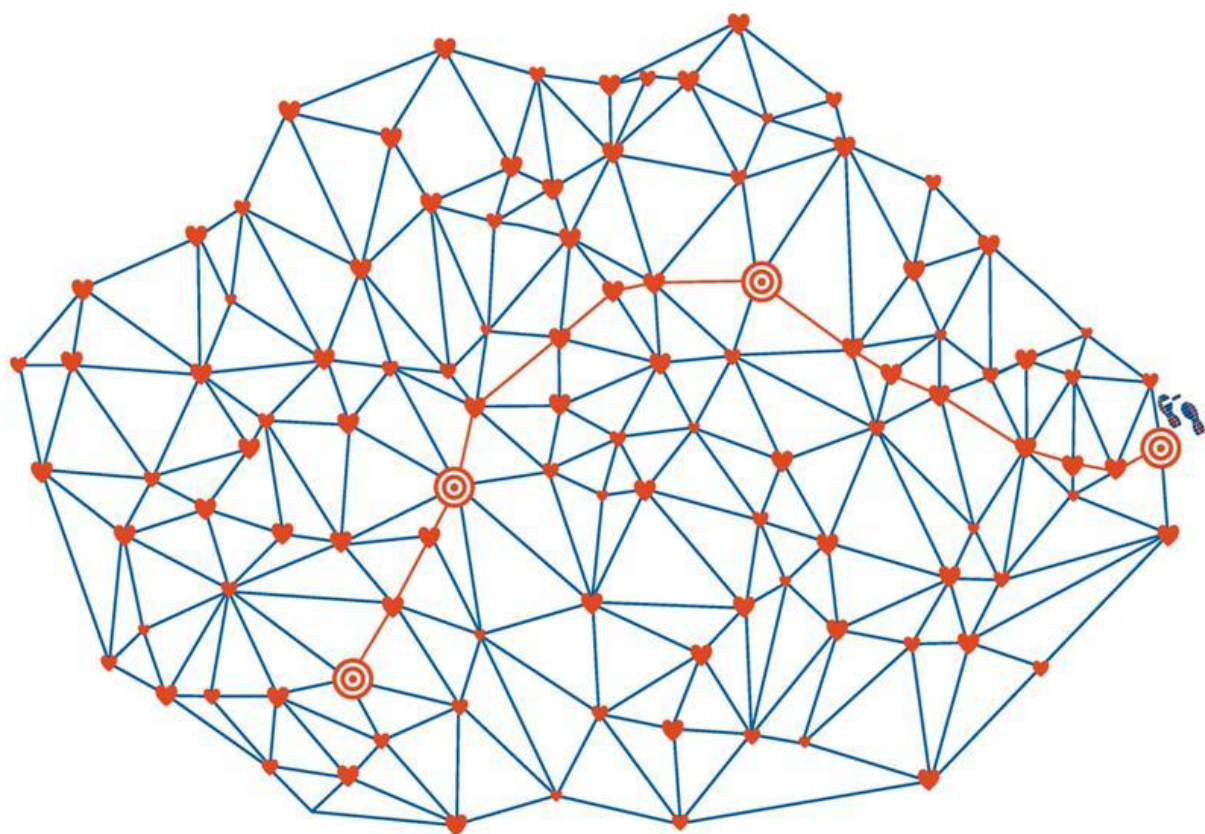


Maratona Alzheimer 2016



ASD Maratona Alzheimer
Associazione Amici di Casa Insieme



Rassegna Stampa Specializzata

RUNNER'S[®] WORLD

Marzo - Aprile -
Maggio

MARATONA ALZHEIMER

GRAN PREMIO CITTÀ DI CESENATICO

DOMENICA
18 SETTEMBRE 2016

42,197 KM
30 KM
10 MILES
10 KM

Per Informazioni ed Iscrizioni:
www.maratonaalzheimer.it
Info@maratonaalzheimer.it
[f maratonaalzheimer](https://www.facebook.com/maratonaalzheimer)

www.ab-communication.it - Cesena

TARIFFE SPECIALI CESENATICO TURISMO

A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

**WEEK-END
2 NOTTI**
DAL 16 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
MEZZA PENSIONE
€ 110

**VACANZA
7 NOTTI**
DAL 11 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
MEZZA PENSIONE
€ 375

**VACANZA
7 NOTTI**
DAL 11 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
ALL INCLUSIVE
€ 455

PER INFO: 0547 873287 | WWW.CESENATICOTURISMO.COM/MARATONA



Assistenza
prevenzione
e ricerca
per l'Alzheimer

correte

Marzo - Maggio -
Settembre

MARATONA ALZHEIMER

GRAN PREMIO CITTÀ DI CESENATICO

DOMENICA
18 SETTEMBRE 2016

42,197 KM
30 KM
10 MILES
10 KM

Per Informazioni ed Iscrizioni:
www.maratonaalzheimer.it
Info@maratonaalzheimer.it
[f maratonaalzheimer](https://www.facebook.com/maratonaalzheimer)

www.ab-communication.it - Cesena

TARIFE SPECIALI CESENATICO TURISMO

A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

**WEEK-END
2 NOTTI**
DAL 16 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
MEZZA PENSIONE
€ 110

**VACANZA
7 NOTTI**
DAL 11 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
MEZZA PENSIONE
€ 375

**VACANZA
7 NOTTI**
DAL 11 AL 18
SETTEMBRE 2016

HOTEL ****
ALL INCLUSIVE
€ 455

PER INFO: 0547 873287 | WWW.CESENATICOTURISMO.COM/MARATONA



Assistenza
prevenzione
e ricerca
per l'Alzheimer

RW Percorso

Maratona Alzheimer

EDIZIONE Quinta.

LA GARA Una vera maratona con la vacanza dentro che attraversa la Romagna dalla collina alla costa. La Riviera Adriatica offrirà non solo il clima ottimale per una prestazione da record, ma anche la location ideale per un viaggio all'insegna dello sport, del relax e del buon cibo. Le spiagge, le vicine pinete, il centro storico con le sue pittoresche piazzette e i suoi ristoranti di pesce, dove rivivono ancora le tradizioni marinare del passato, ne fanno la destinazione perfetta per trascorrere un weekend o un soggiorno.

GARE COMPETITIVE I tracciati sono tre, per tre diverse distanze: • maratona (42,195 km) competitiva Fidal denominata *Gran Premio Città di Cesenatico* • 30 km competitiva Uisp • 10 km competitiva Fidal.

PROVA NON COMPETITIVA 10 Miles (16 km) con pettorale, chip e pacco gara; partenza alle ore 9.30 dallo Stadio *Dino Manuzzi* di Cesena e arrivo a Cesenatico al Parco di Levante (all'arrivo e sul sito di TDS saranno riportati i tempi degli atleti in ordine alfabetico).

SOGGIORNO Grazie alla convenzione con Cesenatico Turismo è possibile acquistare pacchetti weekend a partire da 110 euro e settimanali a 375 euro. Info: 0547 673287 www.cesenaticoturismo.com/maratona

LOCALITÀ DI PARTENZA E ARRIVO
• Maratona: partenza alle ore 8.30 dalla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno (di epoca altomedievale, già esistente nel 1077, costruita sopra i resti di un tempio pagano dedicato al culto della dea Cerere) e arrivo al Parco di Levante di Cesenatico; ritrovo al Centro Sportivo Saraceno, in via Pertini 5, a Mercato Saraceno.
• 30 km: partenza ore 9 dalla piazza Indipendenza di Borello (frazione nelle prime colline cesenati) col supporto di un intero paese che si mobilita per dare entusiasmo ai runners accorsi per l'evento solidale; ritrovo presso la sede del Quartiere Borello, in piazza San Pietro in Solferino 465.
• 10 km: partenza alle ore 10 dal Parco di Levante di Cesenatico, dove avverrà anche l'arrivo al termine del circuito cittadino.

PERCORSO Partenza da Mercato Saraceno: il primo nome deriva da "mercato" (location tradizionale in cui si andava a comprare e scambiare merci già dal XII secolo, prima di Amazon ed eBay) ma la seconda denominazione non sembra risentire di influenze moresche, visto che le prime notizie certe risalgono a

un documento del 1223 in cui viene citato un luogo denominato *Forum Saraceni* perché di proprietà di un certo Saraceno, figlio di un antico signorotto del paese. Imperdibile un giro nel centro storico, in piazza Mazzini, la principale del paese, raccolta, molto graziosa e con diversi bar in cui fermarsi per un caffè. Scendendo verso Cesena si toccano piccoli centri lungo la vecchia strada che portava a Roma prima della costruzione della E45, gradevole, con una bella veduta delle colline, leggeri saliscendi e un percorso a serpentina. Entrando a Cesena la prima cosa che si vedrà sarà l'imponente Rocca Malatestiana. Attraversando piazza del Popolo, la piazza principale, non si potrà non ammirare davanti a palazzo Albornoz la fontana Masini i cui getti d'acqua zampillano dal 1591. Usciti da Cesena si costeggerà il torrente Pisciatello, il cui nome evoca scarse quantità d'acqua; vari studiosi hanno però stabilito che questo è il vero Rubicone. Quindi attenzione: si correrà accanto al fiume su cui Giulio Cesare iniziò la guerra contro il Senato romano. Costeggiando il torrente si arriverà a Cesenatico.

TEMPO MASSIMO 6 ore.

RISTORI E SPUGNAGGI Ogni 5 km con personale di più di 20 associazioni sportive e volontarie del territorio.

TEMPERATURE Il clima di settembre, sia nelle partenze in collina che all'arrivo in riviera, risulterà piacevole per gran parte del percorso: fresco al mattino (ma comunque non sotto i 10 gradi), più caldo all'arrivo, con temperature che andranno ad attestarsi su una media di 22 gradi.

CORRI SOLIDALE Una maratona dedicata all'Alzheimer, pensata per promuovere l'attività fisica come risposta efficace contro la malattia e come veicolo d'integrazione sociale per le persone affette da demenza. I proventi della manifestazione sostengono il Fondo Alzheimer 360 per l'assistenza, la prevenzione e la ricerca.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE Le iscrizioni possono essere fatte online, direttamente sul portale Enternow (www.enternow.it) oppure dalla sezione *Iscriviti* del sito www.maratonaalzheimer.it, con pagamento a mezzo carta di credito o bonifico differito; oppure stampando e compilando l'apposita scheda e saldando la propria quota d'iscrizione con bonifico bancario intestato a *Amici di Casa Insieme*, IBAN IT52 2020 0867 8500 0010 2307 786 (spese bancarie a carico dell'ordinante) e inviando la scheda

cartacea, l'attestazione di pagamento e il certificato medico agonistico per atletica leggera in corso di validità:

• via posta a: Timing Data Service S.r.l., via delle Macchine 14, 30038 Spinea (VE);
• via fax allo 041 50 88 657. La documentazione, scannerizzata, può essere inviata via e-mail all'indirizzo alzheimerm@tds-live.com



[RW Consiglia]



Mercato Saraceno-Cesenatico, 18 settembre 2016

SERVIZI DI SOCCORSO E D'INTERVENTO SANITARIO Saranno forniti da tutte le associazioni di soccorso del territorio - Croce Rossa, Croce Verde e Misericordia - al lavoro fianco a fianco con grande spirito collaborativo. Una centrale operativa sarà attiva durante la manifestazione. A disposizione dei runners 5 ambulanze con personale infermieristico a bordo,

dislocate in maniera strategica nelle diverse località. Tutte seguiranno i partecipanti fino all'arrivo.

SERVIZIO DI FISIOTERAPIA Alla partenza della Maratona, a Mercato Saraceno, i runners potranno usufruire di un servizio massaggi pre gara presso l'ambulatorio fisioterapico *Arcade*. Assistenza simile verrà garantita all'arrivo, con 4 gazebo con lettini.

ORGANIZZAZIONE E CONTATTI
Maratona Alzheimer ASD, Via Garibaldi 3, 47025, Mercato Saraceno (FC)
Tel: 0547.691695 (9-13), Trail Romagna: 338 509784; info@maratonaalzheimer.it
ONLINE www.maratonaalzheimer.it

Facebook: Maratona Alzheimer
Twitter: @MaratonAlzheimer

© RIPRODUZIONE RISERVATA





**MARATONA
di ROMA22**
2016 Jubilee Edition

Maggio 2016

AMICI DI CASA INSIEME

Per la prima volta a Roma 15 ambasciatori della corsa solidale della Romagna del 18 settembre con un obiettivo: 5.000€ per la prevenzione, l'assistenza e la ricerca sull'Alzheimer.

For the first time in Rome, 15 "ambassadors" of the Romagna Solidarity Run (taking place on September 18) will run with a goal: raising EUR 5,000€ for prevention, assistance and research on the Alzheimer disease.

RW Consiglia

ANTICIPAZIONI, SCADENZE
E IL NOSTRO
CALENDARIO GARE



C'è una distanza per tutti, dai 42 ai 10 km. E si corre per i malati di Alzheimer!

MARATONA ALZHEIMER

Cesenatico, 18 settembre 2016
maratonaalzheimer.it

Orgoglio cittadino

A Maratona Alzheimer il titolo di Gran Premio Citt di Cesenatico: tutte le sue iniziative di corsa e di cammino sfociano come fiumi in piena nel cuore della Riviera Adriatica.

● Ai posti di partenza per donare agli altri la propria corsa, un passo dopo l'altro, attraversando i paesaggi senza tempo della Romagna collinare e marittima. I circa 5.000 runners che scelgono *Maratona Alzheimer* si cimentano da un lato con una corsa in linea immersa nel verde, da Mercato Saraceno a Cesenatico, dall'altro con una gara solidale per sostenere l'assistenza, la prevenzione e la ricerca sulla malattia: i proventi della manifestazione sono destinati alle attività Alzheimer dell'associazione *Amici di Casa Insieme* e a progetti per la ricerca scientifica. Accanto alla maratona classica di 42,195 chilometri che prende il via dalle colline della Valle del Savio, alla corsa di 30 km e alla *10 Miles* non competitiva dalla Cesena dei Malatesta, ci sarà da quest'anno una 10 km che attraversa Cesenatico, con le sue leggendarie tradizioni marinare. Tutti i percorsi confluiscono al Parco di Levante, polmone naturale della cittadina costiera. ➔

RW Consiglia



● CORRENDO FRA NATURA E CITTÀ

Quattro i punti focali della Maratona Alzheimer: **Mercato Saraceno**, caratteristico centro storico incastonato nella valle, fra graziosi abitati e antiche pievi, con vista panoramica su rilievi e pianure verdeggianti. **Borello**, piccola e raccolta località, che si anima e si accende di colori per la gara, con un'esplosione di energia per i runners in partenza. **Cesena**, patria della piadina romagnola: come non passare dalla Rocca medievale o dalla famosa Biblioteca Malatestiana, memoria del mondo? Infine **Cesenatico**, con le spiagge, le vicine pinete, le piazzette e i rinomati ristoranti di pesce che ne fanno la location perfetta per un soggiorno all'insegna dello sport, del relax e del buon cibo.

● UNA MANO ALLA RICERCA

Una borsa di studio di un anno ai ricercatori della Fondazione Iret, impegnata nello studio



delle malattie neurodegenerative. Questo l'obiettivo di Maratona Alzheimer 2016, che in questo modo permetterà a una mente giovane e preparata di mettere le sue conoscenze al servizio della scienza, per provare a svelare i meccanismi di sviluppo dell'Alzheimer. Iscrivendosi alla gara ogni runner darà il proprio contributo, sostenendo al contempo le proposte di Amici di Casa Insieme, associazione che offre momenti di condivisione, svago, stimolazione e informazione a malati e familiari.

● UN TERRITORIO CHE FA SQUADRA

C'è il cuore della Romagna in questa manifestazione. Coordinate da *Asd Maratona Alzheimer* e da *Trail Romagna*, oltre 40 associazioni collaborano alla buona riuscita dell'evento settembrino. Più di 500 volontari, provenienti da realtà sportive e dal vasto mondo del non profit locale, vivono dall'interno, sin dalla sua fase preparatoria, questo importante appuntamento con la corsa che mostra il volto più umano del territorio, già noto a tutti per la sua generosa accoglienza e instancabile operosità.

Running & Vacanza

C'è il momento della corsa e quello del meritato relax. In occasione di Maratona Alzheimer si può prenotare un soggiorno al mare in hotel 4 stelle con Cesenatico Turismo: 110 € per il weekend, 375 € per l'intera settimana e 455 € con ombrellone e 2 lettini in spiaggia. A chi preferisce pernottare in hotel 3 stelle, l'organizzazione propone: una notte a 35 €, 2 notti a 58 € e 3 notti a 75 €. La descrizione completa dei pacchetti è su cesenaticoturismo.com/maratona. Per info: tel. 0547.673287; info@cesenaticoturismo.com

Appuntamento

16/18 SETTEMBRE

In cammino per i malati di Alzheimer

Dal 16 al 18 settembre in Romagna.
Un fitto programma di camminate per tutti i gusti
tra storia, natura e le cittadine della Romagna.
Con un importante scopo solidale

L'idea nasce nell'ambito dell'omonima manifestazione podistica di domenica 18 settembre, che oltre alla corsa su diverse lunghezze, propone l'attesissima camminata di 16 km Cesena-Cesenatico, cui prendono parte ogni anno migliaia di persone, e un suggestivo percorso di 8 km dal Parco di Levante di Cesenatico alla spiaggia, passando per il molo leonardesco.

Ma il programma delle passeggiate legate alla stessa causa si estende sull'intero weekend. A sfondo artistico e culturale, la camminata guidata "Percorrere gli antichi passi: edifici e personaggi della storia di Cesena", in programma per venerdì 16 settembre alle ore 20:30, apre la kermesse di sport e benessere, attraversando gli antri più suggestivi di Cesena e riscaldando l'atmosfera in vista della grande festa finale. I partecipanti possono approfittarne per visitare la Biblioteca Malatestiana, Memoria del Mondo, o la splendida rocca medievale situata in pieno centro.

Nella mattinata di sabato 17, per gli amanti della natura, si passa dal contesto urbano al paesaggio collinare immerso nel verde e si percorre all'inverso una variante del celebre "Cammino di San Vicinio", il Santo taumaturgo: un trekking fra i borghi di Mercato Saraceno e di Monte Castello, proseguendo lungo l'antica strada ro-



PER INFORMAZIONI E ADESIONI:
www.maratonaalzheimer.it
info@maratonaalzheimer.it
0547-691695, in orario mattutino

mana che conduce a Sorbano alta e alla Basilica di San Vicinio di Sarsina. Il ritrovo è previsto per le ore 9:00 presso la Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno.

In occasione della Maratona Alzheimer 2016, Cesenatico Turismo ha confezionato pacchetti speciali: in hotel 4 stelle, weekend a partire da 110 € e l'intera settimana da 375 €; in hotel 3 stelle, pernottamento e colazione a partire da 25 € a notte. Tutte le opzioni sono disponibili al link:

www.cesenaticoturismo.com/maratona/

Oltre a una valenza turistica legata alla riscoperta del territorio, tutte le iniziative hanno anche un importante valore solidale, in quanto il ricavato delle iscrizioni sostiene il Fondo Alzheimer 360°, per l'assistenza, la prevenzione e la ricerca a sostegno dei malati, e finanzia una borsa di studio di un anno per un ricercatore della Fondazione IRET, che indaga sui meccanismi delle malattie neurodegenerative.

MARATONA ALZHEIMER

18 settembre | Mercato Saraceno (FC) | 5ª ediz.

C.O.: Ass. Amici di Casa Insieme

DISTANZE: 42,195 km, 30 km, 10 km

ARRIVATI: 330

CONTATTI: maratonaalzheimer.it

info@maratonaalzheimer.it

CLASSIFICA MASCHILE - MARATONA 27 AGOSTO

1	Giuseppe Del Priore	Dinamo Sport	2:36:18
2	Mattia Di Nunzio	Gp Avis Forlì	2:47:30
3	Matteo Marconi	Sp Seven	2:49:35

CLASSIFICA FEMMINILE - MARATONA 27 AGOSTO

1	Judith Varga	Edera Atl. Forlì	2:54:51
2	Anna Giunchi	Gs Gabbi	3:15:14
3	Samantha Graffiedi	Sp Seven	3:15:24

VINCITORI 30 KM | ARRIVATI: 289

Uomini	Gianluca Borghesi	Atl. Avis Castel S. Pietro	1:48:19
Donne	Martina Facciani	Corradini Excelsior	1:53:31



Rassegna Stampa Locale

Tutti di corsa contro l'alzheimer

Illustrata la maratona del 18 settembre sull'asse Mercato-Cesenatico

CORRERE fa bene a se stessi e agli altri. L'associazione 'Amici di Casa Insieme' ieri ha presentato la quinta edizione della Maratona Alzheimer che si svolgerà domenica 18 settembre lungo le strade del Cesenate con partenza da Mercato Saraceno e arrivo a Cesenatico. «L'intento - hanno commentato gli organizzatori - è quello di incentivare la pratica dello sport e contestualmente sostenere la scienza nella sua battaglia contro le malattie neurodegenerative». Lo scorso anno i circa 4000 partecipanti all'evento contribuirono, insieme agli sponsor, a raccogliere 50.000 euro che sostengono i progetti di Casa Insieme e ven-

nero donati alla Fondazione Iret di Ozzano Emilia per consentire l'acquisto di attrezzature all'avanguardia. Se ad oggi i progressi del-

L'ANNO SCORSO

Sono stati raccolti 50mila euro per la ricerca, i partecipanti furono quattromila

la scienza non riescono purtroppo ancora a sovvertire prognosi nefaste, hanno comunque dimostrato di poter rallentare notevolmente lo sviluppo della malattia in caso di diagnosi prece.

QUEST'ANNO si punta ad alzare ulteriormente l'asticella e per favorire la maggior partecipazione possibile sono stati studiati diversi itinerari che si affiancheranno al tradizionale percorso di 42 chilometri e 195 metri. Oltre alla Maratona sono infatti previste una gara sulla distanza di 30 chilometri (con partenza da Borello) e una di dieci che si disputerà lungo un tracciato ad anello a Cesenatico. Il parco di Levante a due passi dal mare ospiterà l'arrivo di tutti i tracciati, compresi quelli non competitivi di 16 chilometri (via davanti allo stadio Manuzzi di Cesena), di otto e di due.



PRESENTAZIONI ieri a Cesena

CESENA. La Maratona Alzheimer continua a crescere. L'appuntamento per l'edizione 2016 è per domenica 18 settembre, ma la macchina organizzativa è già in moto, per migliorare aspetti tecnici e organizzativi e con un obiettivo ambizioso: far fare all'aspetto solidale un ulteriore salto di qualità.

Una delle novità più significative di questa edizione riguarda proprio l'aspetto della raccolta benefica: quest'anno la Maratona Alzheimer si propone di sostenere per un anno il lavoro di un ricercatore alla Fondazione Iret di Ozzano dell'Emilia.

È nell'ottica di sostenere azioni di questo genere che Amici di Casa Insieme ha deciso di dare vita a "Fondo Alzheimer 360°", un fondo permanente a cui far afferrare donazioni affinché diventi punto di riferimento per tutto il mondo dell'Alzheimer per sostenere progetti di assistenza, di prevenzione e di ricerca.

«È passato un lustro dalla prima edizione - esordisce il presidente di Amici di Casa Insieme **Stefano Montalti** - forti dei successi delle passate edizioni lo scorso anno abbiamo deciso di cominciare ad impegnarci anche nel sostegno della ricerca. L'obiettivo che abbiamo deciso di darci è quello di riuscire a trasformare la Maratona Alzheimer da un evento ad un movimento». È da questa volontà che nasce la scelta di istituire un

Sono passati 5 anni da quando è iniziato l'impegno organizzativo per la maratona alzheimer



Alzheimer: un fondo permanente

*Aumenta l'impegno solidale che gravita attorno alla manifestazione
Tra le novità del 2016 anche una nuovissima 10 km a Cesenatico*

Fondo permanente e di impegnarsi ulteriormente nel sostegno alla ricerca. Lo scorso anno sono stati raccolti 50mila euro destinati in parte al mantenimento e alla crescita dei progetti di prevenzione e assistenza di Amici di Casa Insieme, in parte all'acquisto di un termociclatore, un macchinario che consente di analizzare i processi chiave dell'alzheimer, alla fondazione Iret.

Il 2016 segna anche la nascita dell'asd Maratona Alzheimer, che domenica scorsa ha fatto il suo

debutto in società in occasione della Maratona di Roma: «L'asd Maratona Alzheimer nasce per dare supporto organizzativo a Trail Romagna nell'organizzazione della maratona - spiega la presidente dell'Asd **Giorgia Battelli** - ma si pone anche e soprattutto l'obiettivo di mettere insieme un gruppo di runner che corrano tutto l'anno in modo solidale. Roma è stato un momento significativo per far conoscere la nostra Maratona, ma anche per sperimentare questa for-

mula. Una quindicina di runner ha deciso di prestare le proprie gambe alla causa, attivando ciascuno la propria rete di amici, parenti, associazioni a sostegno del fondo».

La formula dell'edizione 2016 rimarrà più o meno invariata: tra le competitive, riassume **Ciro Costa** dell'Asd Trail Romagna, si potrà scegliere tra i 42km della Mercato Saraceno-Cesenatico (che quest'anno partirà dalla pieve dei Santi Cosma e Damiano), la 30km Borello-Cesenatico, o la

nuovissima 10km con percorso cittadino dentro Cesenatico. Tra le non competitive la 10 miglia Cesena-Cesenatico, la camminata di 16km con partenza dallo stadio, la 8km "Walking in Cesenatico" e la 2km "Insieme nel parco".

«Abbiamo anche cominciato una serie di collaborazioni - aggiunge **Nicoletta Tozzi** - per promuovere anche all'estero, sulla stampa specializzata e nelle fiere di promozione turistica, la nostra Maratona».

Giorgia Canali

EVENTI TORNA IL 18 SETTEMBRE LA MANIFESTAZIONE ORGANIZZATA DALL'ASSOCIAZIONE AMICI DI CASA INSIEME
La 'Maratona Alzheimer' allarga i confini a Cesenatico

Ai nastri di partenza la quinta edizione della "Maratona Alzheimer 20126" che si correrà domenica 18 settembre con partenza dalla Pieve dei Santissimi Cosma e Damiano a Mercato Saraceno con arrivo al Parco di Levante di Cesenatico. La manifestazione, indetta dagli Amici di Casa Insieme di Mercato Saraceno, comprenderà una maratona classica di 42,195 chilometri (quest'anno inserita nella classifica delle quattro maratone proposte ai sindaci e ammi-

nistratori dall'Anci regionale), una trenta chilometri Borello - Cesenatico e, novità di questa edizione, una dieci chilometri con percorso cittadino dentro Cesenatico. Sono previste alcune distanze non competitive tra cui la corsa - camminata "10 miles Cesena - Cesenatico" una sedici chilometri dallo stadio "Manuzzi" di Cesena, inoltre una otto chilometri "Walking in Cesenatico" con partenza dal Parco di Levante e passaggio sulla spiaggia e l'immancabile

due chilometri "Insieme nel Parco" ideata coinvolgere anche gli anziani, gli ammalati e le loro famiglie. La manifestazione è aperta a tutti in particolare alle famiglie e sarà un momento per stare insieme condividendo un'attività sportiva importante nella lotta all'Alzheimer. "Come tutti gli anni - sottolinea Stefano Montali - la manifestazione, in assenza di contributi statali, ha lo scopo di raccogliere fondi per la lotta all'Alzheimer da destinare, oltre all'istituzione marchese



La presentazione in Municipio in 5mila lo scorso anno alla Maratona

Piero Pasini

Gambe e cuore, i runner solidali alla Maratona di Roma



Quest'anno la Maratona Alzheimer è partita simbolicamente da Roma, con la sua presentazione ufficiale, venerdì 8 aprile, dal palco conferenze del Marathon Village allestito nella capitale. Sempre al villaggio, dal giovedì al sabato, è stato presidiato uno stand promozionale di Maratona Alzheimer, per invitare in Romagna i 18mila runner presenti, magari col proposito di godersi una vacanza al mare in occasione della manifestazione. L'evento più

importante è consistito nella partecipazione alla Maratona di Roma di Lorenzo, Riccardo, Alex, Gianni, Luca, Teresa, Monica, Manrico, Davide, Alessandro, Stefano, Maria Chiara, Norberto ed Emiliano **(nella foto con il presidente di Amici di Casa Insieme Stefano Montalti)**: i runner solidali Maratona Alzheimer hanno corso il 10 aprile coi colori della gara promossa da Amici di Casa Insieme, mettendoci gambe, cuore, passione... e non solo! Si sono impegnati, attraverso Rete del Dono, per raccogliere una quota del "Fondo Alzheimer 360" destinato all'assistenza, alla prevenzione e alla ricerca sulla malattia. Dopo l'esperienza di Roma, ora l'obiettivo è creare un gruppo permanente di runner che affrontino in maniera solidale le loro sfide future, rendendo continuativo il connubio sfida sportiva-sfida a donare. L'appuntamento è per il 18 settembre con la Maratona Alzheimer, quest'anno per le distanze 42, 30, 10 chilometri competitive e 16 km non competitiva. **Iscrizioni su www.maratonaalzheimer.it**

**La 5ª edizione della manifestazione sportivo-solidale si correrà domenica 18 settembre
Tra conferme e novità, unirà Mercato Saraceno al parco Levante di Cesenatico**



Maratona Alzheimer di corsa per solidarietà

Scarpette ai piedi, gambe allenate e, soprattutto, desiderio di correre - e camminare - con spirito di condivisione.

La quinta edizione della manifestazione "dei valori", come l'ha chiamata il sindaco di Cesena Paolo Lucchi alla presentazione, nei giorni scorsi, nella sala del Consiglio comunale (*nella foto*), si svolgerà domenica 18 settembre.

Tra conferme e novità, ci saranno le gare competitive sui percorsi di Mercato Saraceno-Cesenatico di 42 chilometri (con partenza dalla Pieve dei Santi Cosma e Damiano e con la prima parte del percorso tra i vigneti delle aziende vinicole che ne caratterizzano il panorama) e i 30 chilometri con partenza da Borello. E anziché la competitiva sui 16 chilometri Cesena-Cesenatico, un

percorso 'ad anello' di otto chilometri "Walking in Cesenatico". Per tutti, arrivi e festa nel parco di Levante, a Cesenatico.

L'edizione 2015 ha visto la partecipazione di mille runner impegnati sulle diverse lunghezze, e ben 3mila camminatori. Circa 400 i volontari che in varie forme e modi hanno prestato attenzione e impegno affinché tutta la 'macchina' organizzativa funzionasse in sicurezza e al meglio. Quanto raccolto dalle iscrizioni, donazioni e sponsorizzazioni - circa

50mila euro - è stato destinato in parte ai progetti di Amici di Casa Insieme - associazione con sede a Mercato Saraceno - nell'ambito della prevenzione e assistenza, e in parte nell'acquisto di un termociclatore, macchinario scientifico che permette di analizzare i processi-chiave della malattia Alzheimer. Obiettivo 2016 è quello di potenziare la collaborazione con il Centro di ricerca Iret di Ozzano dell'Emilia finanziando una borsa di studio.

La Maratona Alzheimer è tra gli appuntamenti della "Settimana del Buon Vivere" che dal 24 settembre al 2 ottobre proporrà incontri e manifestazioni sul tema "Un'idea di futuro".

Sabrina Lucchi

PIEVE S.DAMIANO PARTIRÀ LA MARATONA ALZHEIMER

LA MARATONA Alzheimer cambia punto di partenza. L'edizione del 18 settembre 2016 prenderà il via dalla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno, luogo di culto di epoca altomedievale. E' stato deciso ieri nell'incontro col vicesindaco di Mercato Saraceno Luciano Casali.

Maratona Alzheimer parte dalla pieve



MERCATO SARACENO.

La Maratona Alzheimer cambia punto di partenza. L'edizione 2016 prenderà il via dalla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno, luogo di culto di epoca altomedievale. È quanto deciso ieri nell'incontro col vicesindaco di Mercato Saraceno, Luciano Casali. Gli spazi esterni della pieve, oggetto delle recenti attenzioni del Fai, accoglieranno gli allestimenti alla partenza dei runner, nonché la delegazione di sindaci iscritti alla corsa, quest'anno inclusa nel Campionato Italiano di Maratona Seap promosso dall'Anci.

Maratona Alzheimer cambia punto di partenza

Maratona Alzheimer cambia punto di partenza. L'edizione 2016 prenderà il via domenica 18 settembre dalla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno, luogo di culto di epoca altomedievale, costruito sui resti di un tempio pagano. È quanto deciso ieri all'incontro col vicesindaco di Mercato Saraceno, Luciano Casali.

Gli spazi esterni della pieve, oggetto delle recenti attenzioni del Fai, accoglieranno gli allestimenti alla partenza dei runner, nonché la delegazione di sindaci iscritti alla corsa, quest'anno inclusa nel Campionato Italiano di Maratona Seap promosso dall'Anci.

Nella foto, i partecipanti all'incontro tra i referenti di Maratona Alzheimer (promossa da Amici di Casa Insieme) e rappresentanti del Comune di Mercato Saraceno.



MERCATO SARACENOLa "Maratona Alzheimer"
partirà da San Damiano

La "Maratona Alzheimer", organizzata dall'associazione "Amici di Casa Insieme" di Mercato Saraceno cambia punto di partenza: lo start non sarà più collocato dalla città della vallata del Savio bensì dalla frazione di San Damiano dove sorge - come sanno bene i credenti - la pieve dei santissimi Cosma e Damiano, sempre però nel perimetro del comune mercatese. L'edizione che si correrà il 18 settembre 2016 prenderà il via da dunque un luogo luogo di culto di epoca altomedievale, costruito sui resti di un tempio pagano e poi dedicato ai due santi.

Partire da quel luogo, come è stato deciso in un incontro con il vice sindaco mercatese Luciano Casali, rappresenta un modo per legare maggiormente la maratona Alzheimer (della quale quest'anno si correrà la quinta edizione) alla città e ai suoi luoghi più caratteristici. Gli spazi esterni della pieve, oggetto delle recenti attenzioni del Fai, accoglieranno gli allestimenti alla partenza dei runner che gareggeranno fino al termine della maratona al parco di levante di Cesenatico, nonché la delegazione di sindaci iscritti alla corsa, quest'anno inclusa nel Campionato Italiano di Maratona Seap (Sindaci e Amministratori Pubblici) promosso dall'Anci.

Piero Pasini

Nicoletta Tozzi, ex campionessa di atletica, si racconta Quando sport e studio vanno a braccetto

La Maratona Alzheimer è la sua ultima collaborazione, intrapresa sempre con l'entusiasmo che la caratterizza. All'interno dello staff si occupa del piano marketing. Una delle esperienze più gratificanti per Nicoletta Tozzi, regina cesenate degli 800 metri di atletica leggera con nove titoli italiani vinti tra gli anni '80 e '90. "Conoscendo volontari e runner ho avuto la certezza che il cuore è un muscolo e che più lo alleni, più diventa grande", racconta Nicoletta che oggi lavora come libera professionista nel campo della formazione e del *mental coaching*. Ci è arrivata dopo svariate esperienze come consulente marketing presso Amadori e poi nel Cesena Calcio del quale è sempre stata grande tifosa. "Non sapevo nulla sull'argomento - confessa -. Mi sono messa a testa bassa a imparare, facendo 'allenamento' come in vista di una gara". L'atletica, oltre a essere una grande passione sportiva, per Nicoletta è stata anche maestra di vita.

"Mi ha insegnato metodo e sacrificio. Non sarei mai riuscita a concludere gli studi se non avessi intrapreso quello sport. Oggi posso dire che la mia laurea in Scienze politiche la devo all'atletica".
Tre allenamenti la settimana all'inizio, poi cinque. Senza mai perdere di vista lo studio. Iscritta all'Irc "Renato Serra" di Cesena, Nicoletta vince il suo primo titolo italiano assoluto a 18 anni. "Non ho mai trascurato la scuola. Sapevo che alle cinque del pomeriggio avevo gli

allenamenti. Alle due mi mettevo a studiare, cercando di sfruttare al meglio il tempo che mi separava da quel momento". Lo sport come stimolo per continuare a impegnarsi sui libri.

"Per un giovane che pratica attività fisica ad alti livelli, lo sport diventa qualcosa di totalizzante. Il rischio è di perdersi e non coltivare altro".
E pensare che la Tozzi si avvicina all'atletica quasi per caso e in circostanze curiose. "Prima praticandola a livello scolastico. Ricordo ancora i professori della Scuola media n.7, Franco Benaglia e Lidia Conti. E poi leggendo l'opolino a cui ero abbonata". Nel famoso settimanale a fumetti campeggiava l'annuncio dell'iniziativa "Gran Cross delle Giovani marmotte" che si sarebbe tenuta all'ippodromo di Cesena. "Iscrissi alla corsa me e le mie due sorelle minori. Ho corso una gara che in vita mia non ho mai più rifatto fino ai campionati italiani del '94. Quando lo starter ha sparato sono partita e sono rimasta in testa dall'inizio alla fine". Da quel momento, partendo dall'Endas Cesena, ha inizio l'ascesa nel mondo dell'atletica con tante soddisfazioni e medaglie. "Le più belle - confessa - non sono stati i miei nove titoli italiani individuali, ma quella con la mia società, la Snam di Milano, nel campionato italiano a squadre. Lì c'è stata davvero la condivisione di un obiettivo".

Tra i rimpianti della campionessa italiana quello di non

A SINISTRA LA TOZZI
CON PIERPAOLO BISOLI.
NELLA FOTO SOTTO
LA VITTORIA
AI CAMPIONATI ITALIANI
A CESENATE (1989)



essere mai riuscita a raggiungere una dimensione internazionale. "Poi è passato. L'atleta si alza tutte le mattine per migliorarsi, però deve avere la capacità di imparare ad apprezzare tutto quello che ha ricevuto". Tra gli idoli di allora Pietro Mennea. "Al mio primo raduno con la Nazionale Juniores a Formia avevo un problema al ginocchio ed ero tutti i giorni in fisioterapia. Ci trovammo insieme in quel contesto. Inizio a chiacchierare con me, chiedendomi che gara facessi. L'ho ritrovato anni dopo a Roma. Lo intervistai per un progetto sul doping. Una persona di spessore. Non mi stupì che avesse quattro lauree".

Per lei mille altre esperienze nel mondo del lavoro tra le quali una collaborazione con l'Ac Cesena dove si è spesa in progetti per avvicinare il calcio al volontariato e al sociale. "Lo sport a questi livelli deve mettersi a servizio della comunità. Ricordo che nel corso di un evento specifico, Emanuele Giaccherini, l'attuale titolare della Nazionale di calcio, scelse di fare da testimonial all'Avis. Fu molto contento dell'esperienza e ringraziò per la possibilità che gli era stata data".

Michela Mosconi



MARATONA ALZHEIMER

DOMENICA 18 SETTEMBRE

Cesena e Cesenatico ti aspettano domenica 18 settembre, per la 5^a edizione della Maratona Alzheimer, manifestazione podistica e solidale che attraversa la **Romagna dalla collina al mare**.

Sono in programma diverse distanze di partecipazione: **42 km "Gran Premio Città di Cesenatico"**, con partenza sui dolci rilievi di Mercato Saraceno; **30 km da Borello**; 10 Miles non

competitiva, con ritrovo allo Stadio Manuzzi di Cesena. Novità assoluta di quest'anno è la **10 km nel cuore di Cesenatico**. Oltre alla corsa su diverse lunghezze, la manifestazione propone la **camminata solidale di 16 km Cesena-Cesenatico**, cui prendono parte ogni anno migliaia di persone. È infine possibile aderire alla suggestiva **camminata di 8 km dal Parco di Levante di Cesenatico alla spiaggia**, passando per il molo leonardesco.

Info e iscrizioni: www.maratonaalzheimer.it.



18 SETTEMBRE

MERCATO SARACENO - CESENATICO

DALLE 8:00 ALLE 15:00

Maratona Alzheimer

Insieme per cancellare il silenzio

Una vera maratona dedicata all'Alzheimer. L'unica a percorrere la Romagna dalla collina al mare per sensibilizzare la popolazione e proporre l'attività fisica come risposta alla malattia.

I proventi andranno a favore del Fondo "ALZHEIMER 360": un fondo permanente, ovvero un salvadanaio di donazioni, singole o di rete, in grado di profilarsi come un riferimento unificante per tutto il mondo Alzheimer, intersecando gli ambiti dell'assistenza, della prevenzione e della ricerca.

Per informazioni e calendario completo gare e camminate: www.maratonaalzheimer.it
info@maratonaalzheimer.it 0547 691695 (mattino)

A CURA DI Amici di Casa Insieme IN COLLABORAZIONE CON Settimana del Buon Vivere

IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER 2016

PERFORMANCE

Piccoli accorgimenti tecnici per preparare una gara

di RICCARDO MARINI



Ciao a tutti, sono Riccardo Marini, un coach sportivo, ideatore del progetto Total Training (www.thetotaltraining.com). Alleno professionisti ed amatori e sono laureato alla facoltà di Scienze motorie di Urbino, dove insegno attualmente.

Sempre più persone si rivolgono a me dicendo: "Mi piacerebbe preparare una gara di 10 km". Cerchiamo di rispondere con qualche piccolo accorgimento pratico: partiamo dalle capacità, che sono i prerequisiti fondamentali: gene-ralizzando un po', le capacità sono suddivisibili

in "resistenza" e "forza". Ebbene si, occorre anche la forza per correre.

Primo consiglio. Inviare negli allenamenti settimanali almeno una seduta di "forza". Bastano 3-4 movimenti so- prattutto per dorsali, addominali e glutei, 3 se- rie da 15-20 ripetizioni, recuperando circa 1 mi- nuto tra un esercizio e l'altro.

Secondo consiglio. In-

viare sempre, durante la settimana, 3 tipologie di allenamenti. Nell'or- dine: velocità progressi- va, allenamenti inter- mittenti, allenamenti specifici a velocità alta.

Per quanto riguarda la velocità progressiva, dividete la distanza che volete percorrere in 3 parti uguali, la prima lento, poi media, poi a velocità massima. La distanza ideale per que- sto allenamento è 12-15

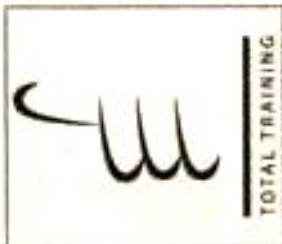
km. Quanto agli allenamenti intermittenti, ese-

guitare 5-6 blocchi compo- sti da ritmo alto-ritmo basso, recuperando tra i blocchi molto bene. Ideo- le qui è identificare un circuito di 2-3 km ad e- seguire i cambi di ritmo rimanendo sempre in "zona". Si può iden- tificare anche una salita di 1-2 km e farla a ritmo alto in salita, per recu- perare poi in discesa tor- nando indietro. Infine ci sono gli allenamenti specifici a velocità alta,

doce si prova a spingere sempre in maniera costante, ci si mette alla prova. La distanza idea- le per questi "test" di preparazione alla 10 km è, secondo me, 8km.

Terzo consiglio. Cer- care di interiorizzare il proprio ritmo. Come fa- re? Prima di partire per l'allenamento, provare sempre ad eseguire salti con la corda per 5-6 mi- nuti; più ne farete e più vi accorgete che il "rit- mo" della corsa miglio- rerà.

Mi raccomando: alle- namenti con carico ad intensità graduali e ri- volgetevi sempre ad un professionista, se fat- toste in Scienze motorie ancora meglio.



IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER 2016

L'alimento che non deve mancare Ecco che cosa serve sulla tavola del runner

di VALENTINA FACCIANI*



Ogni volta che si parla di corsa è inevitabile cadere su discorsi legati all'allenamento, alle ripetute, alle gare, alla preparazione; dimenticando a volte che anche l'alimentazione riveste un ruolo importantissimo.

Correre significa usare moltissima energia e se a questo aggiungiamo 8 ore di lavoro, la famiglia e problemi vari, vuol dire che alla fine della giornata le energie consumate saranno veramente tante.

Come riuscire a fare tutto senza andare in crisi?

La soluzione sono i carboidrati: i carboidrati

sono i nutrienti che meglio rispondono all'esigenza del runner, più energetici rispetto alle proteine e più leggeri rispetto ai grassi.

Con questo non si vuole dire che proteine e grassi non servono, ma che quando si parla di energia è meglio sfruttare ciò che è più funzionale all'organismo.

Anche se non ve ne rendete conto, ogni passo che fate è sostenuto

verdura, e per la loro importanza non devono mai mancare sulla tavola del runner.

Devono essere assunti quotidianamente in dose a scalare durante le giornate: abbondanti nella prima colazione, giusti nel pranzo e limitati alla sera. Spuntini a base di frutta fresca basteranno per mantenere adeguata l'introduzione energetica fra i pasti.

Diete innovative a

basso tenore di carboidrati (Dukan o simili) possono essere fatte ma tenendo gli occhi ben aperti. Le conseguenze negative provocate da eventuali cali ipoglicemici possono essere molto rischiose, specialmente per i runner. Se si decide di seguire questi regimi alimentari alternativi è bene farsi accompagnare nel percorso da persone esperte, capaci di gestire gli allenamenti con un'adeguata alimentazione di sostegno energetico.

*laureata in Scienze Motorie e specializzata in alimentazione sportiva, grande appassionata di sport



mento in cui si inizia un'attività fisica.

Per fortuna sono di facilissima reperibilità e si possono trovare in alimenti come pasta, pane e derivati, frutta e

IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Prevenzione per camminare a lungo *Esercizi preparatori propedeutici a non farsi male*

di MARTINA FACCIANI



Camminare... Sembrava un'attività banale, semplice e ripetitiva. Lo facciamo tutti i giorni dal primo anno di vita... Che sarà mai affrontare il cammino di San Vicinlo o la dieci miglia che da Cesena ci porterà a Cesenatico? In realtà si è abituati a fare solo pochi chilometri e compiuti in maniera discontinua, per cui nel momento in cui ci si trova a dover affrontare una distanza lunga di 10 km, ecco che se non si è adeguatamente preparati e si potrebbe andare incontro ad infortuni. Oltre che svolgere un'adeguata preparazione fisica è opportuno dedicare 10 minuti anche all'esecuzione

di alcuni semplici esercizi che permettono di rinforzare la muscolatura del piede e della gamba. Il primo esercizio consiste nel sollevare entrambi i talloni da terra andando sulle punte del piede in modo tale da rinforzare i polpacci (20 ripetizioni per tre volte).

Il secondo esercizio consiste nel fare la rullata del piede, cioè dovete camminare amplificando l'appoggio del piede

per gamba per 3 volte). Questo esercizio aumenta la forza di tutto l'arto inferiore che ci sarà utile per affrontare la lunga distanza e ridurre la dolenzia muscolare.

Non dimentichiamo però gli esercizi di stretching che sono fondamentali dopo la camminata. Questi vanno a ripristinare la giusta elasticità muscolare, ridotta durante l'esercizio fisico, e prevenendo fastidiose infiammazioni tendinee e contratture muscolari.

Con questi pochi accorgimenti potrete godervi la vostra camminata in sicurezza e persino fare qualche km in più di quello che vi aspettavate.

partendo dal tallone per passare al mesopiede e arrivare spingendo con la punta. Va fatto su un rettilineo di 30/40 metri con ritorno al passo normale, per tre volte. Oltre che rinforzare i muscoli del piede e del polpaccio stabilizza l'articolazione della caviglia.

Il terzo esercizio si chiama step up e consiste nel salire con un piede su uno scalinone alto 30/40 centimetri (15 ripetizioni



IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Nordic walking e preparazione

Abbigliamento ed equipaggiamento da camminata in collina

di FRANCESCA TARANTINI*



Molti pensano, sbagliando, che il Nordic Walking sia una pratica montana simile al trekking, ma i bastoncini da Nordic Walking non sono né quelli da trekking né le racchette da sci. È vero, sono molto simili ai bastoncini tecnici per lo sci di fondo, ma sono stati ripensati e riprogettati appositamente per accostare la spinta delle braccia alla camminata. Già negli anni '30 gli atleti dello sci di fondo utilizzavano i loro bastoncini per allenarsi a secco durante la stagione estiva. Si può dire che lo sci di fondo è il padre del Nordic Walking sia per l'uso di bastoncini molto simili che per la tecnica che ne deriva. Il Nordic Walking ora è una meravigliosa disciplina sportiva.

va a se stante che si pratica in pianura ma anche in collina, possibilmente con le giuste pendenze, più o meno le stesse tipiche di una pista da fondo (max 8% per una tecnica corretta). Quando alla piana si alternano salite e discese il lavoro fisico risulta essere più completo ed allenante, i battiti salgono e si bruciano più calorie perché i muscoli compiono uno sforzo superiore, sollecitando maggiormente le articolazioni. È facile in questo caso capire quanto

concretamente l'uso dei bastoncini abbia valore: essi fanno da leva, ci spingono in salita e ci sostengono in discesa ammortizzando fatica e dolori. È comunque sana abitudine partir sempre dopo il giusto riscaldamento, predisponendo muscoli ed articolazioni al lavoro in collina, soprattutto spalle, anche, ginocchia e caviglia. Fondamentale anche equipaggiarsi bene con una scarpetta un po' tecnica, morbida per poter piegare bene la punta del



pie in fase di spinta e lavorata sul fondo per permettere un buon grip e favorire l'aderenza al terreno. Infine, è bene ricordarsi di portare acqua da sorseggiare ogni 20-30 minuti, qualche barretta energetica e/o un sacchettino di frutta secca per eventuali crisi di zuccheri, perché quando lo sforzo aumenta servono reintegrare liquidi, sali minerali e zuccheri prima che il corpo vada in deficit. Il 17 Settembre, con Maratona Alzheimer, si può provare il Nordic Walking sul collinare partendo dalla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno sino alla Basilica di San Vito di Sarsina, in compagnia di tanti altri camminatori.

* istruttrice di Nordic Walking
Virtus Cesena

IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Allenarsi tra spiaggia e pineta

Performance: alcuni consigli utili prima della gara

di RICCARDO MARINI*



Come adattare i nostri allenamenti di corsa agli ambienti che ci circondano, che potrebbero sembrare "distanti" dal nostro sport preferito? Luoghi come la spiaggia, il mare, la pineta possono offrire occasioni per allenamenti molto utili. Ad esempio, ci sono momenti in cui vorremmo correre ma non abbiamo un percorso, o, caso ancora più frequente, non abbiamo tempo. Allora ecco che possono venire in aiuto alcuni "trucchi" per allenarsi ed ottimizzare ambienti non propriamente per "runner". Ecco alcune idee per un training veloce, efficace dove non ci sono strade, o dove le superfici sono diverse da quelle abituali. Lavoriamo sui piedi, sul controllo del nostro corpo e sulla coordinazione, esercizi utilissimi per la corsa e

agevolati moltissimo da superfici morbide come sabbia, erba, sterrato ecc... Vediamo cosa possiamo fare:

Movimento numero 1 - Tacco-Punta

Serve per sensibilizzare caviglie ed i piedi. Tacco-punta in maniera lenta e controllata andiamo sulle punte e sui talloni tenendo la posizione per qualche secondo. Oscil-

lando avanti indietro per 15-20.

Movimento numero 2 - Piegamento gambe sollevando braccia

Ci posizioniamo con gambe larghezza spalle,

scendiamo senza esagerare, quando abbiamo trovato la posizione scendiamo che possiamo controllare, alziamo le braccia e ci fermiamo. Ritorniamo in piedi e ripetiamo

mo per 15-20 volte.

Movimento numero 3 -

Skip ginocchia alte

Movimento più dinamico dove vengono attivate anche diverse capacità coordinative. E' un movimento completo dove tutto il corpo lavora.

Partiamo con un ginocchio alto e braccio opposto avanti, trovato il controllo invertiamo gambabracchio. In base al nostro livello di coordinazione e preparazione possiamo eseguire il movimento più o meno velocemente. Cerchiamo di arrivare ad almeno 40 tocche di seguito.

Miraccolando, allenamenti con carico ed intensità gradualmente e rivolgetevi sempre ad un professionista, se è laureato in Scienze motorie ancora meglio. Per qualsiasi chiarimento potete contattarmi.

* info@thetotaltraining.com



Maratona Alzheimer Una corsa oltre la corsa

Giunto alla quinta edizione, l'appuntamento per podisti e appassionati è per domenica 18 settembre, da Mercato Saraceno fino al parco di Levante di Cesenatico. Da evento sportivo a impegno permanente contro la malattia.



La maratona, nata per sensibilizzare la comunità sulla malattia e proporre l'attività fisica come prevenzione, ha acquisito nel tempo una doppia finalità: da una parte supporta l'Associazione Amici di Casa Insieme (che della maratona è ideatrice e promotrice) nel territorio cesenate; allo stesso tempo avvia progetti di più ampio respiro con valore per tutta la rete delle associazioni Alzheimer.

chilometri della "Walking in Cesenatico" e 2 chilometri per "Insieme nel Parco".

La maratona, nata per sensibilizzare la comunità sulla malattia e proporre l'attività fisica come prevenzione, ha acquisito nel tempo una doppia

La Maratona Alzheimer è giunta quest'anno alla 5ª edizione e coinvolgerà domenica 18 settembre atleti nella 42 km da Mercato Saraceno, nella 30 km da Borello e nella 10 km a Cesenatico.

La partecipazione più numerosa è dei 4mila camminatori (questi i dati dall'ultima edizione) che a partire dallo Stadio di Cesena arriveranno al Parco di Levante di Cesenatico, dove è previsto il Villaggio di Maratona Alzheimer per l'arrivo di tutte le gare e delle altre due camminate: 8



finalità: da una parte supporta l'Associazione Amici di Casa Insieme (che della maratona è ideatrice e promotrice) nel territorio cesenate; allo stesso tempo, avvia progetti di più ampio respiro con valore per tutta la rete delle associazioni Alzheimer.

L'associazione Amici di Casa Insieme dedica alle persone affette da demenza, ad anziani fragili o soli e alle loro famiglie, tanti servizi e progetti: Dolcini Caffè, Convivium, Laboratori RiattivaMente, Trattamenti Benessere, Laboratori Benessere. Negli ultimi anni è stato coinvolto un numero sempre più crescente di persone: da un centinaio nel 2011, a oltre 300 nel 2015.

Per la rete di associazioni Alzheimer è stato creato invece il "Fondo Alzheimer 360°": un salvadanaio di donazioni, singole o di rete, che si propone di diventare un riferimento unificante per tutto il mondo Alzheimer relativamente ad assistenza, prevenzione e ricerca scientifica.

Partner scientifico dell'iniziativa è la Fondazione Iret onlus di Ozzano Emilia (Bologna).

Importanti risultati già raggiunti sono:

- contributo per il prefabbricato dell'associazione Alzheimer di Mirandola negli anni del terremoto;
- contributo al progetto Gps, finalizzato a diffondere localizzatori per i malati di Alzheimer;
- l'acquisto nel 2015 di un Termociclatore per l'attività di ricerca di Fondazione Iret.

L'obiettivo 2016-2017 è molto ambizioso: si punta a raccogliere fondi per 60mila euro da destinare all'attivazione di:

- 15 Laboratori Benessere per la prevenzione dell'Alzheimer in varie realtà dell'Emilia Romagna;
- una borsa di studio a un ricercatore per un anno di attività sul tema del contrasto alla progressione della malattia.

Ulteriori informazioni su www.maratonaalzheimer.it

Le demenze sono la prima causa di disabilità e dipendenza tra gli anziani e hanno un impatto fisico, psicologico, sociale e economico anche per chi li assiste e per le loro famiglie.

IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Un pieno di energia

Alimentazione: camminare al mattino al meglio

di VALENTINA FACCIANI*



Caminare fa bene a tutti, non ha controindicazioni e porta notevoli benefici alla salute.

È una di quelle attività che qualsiasi dottore potrebbe consigliare per migliorare lo stato di benessere dei propri pazienti. 5km, 8km, 10km, 20km non conta... L'importante è andare. In questo articolo vi darò delle indicazioni pratiche su come mangiare per fare il pieno di energia prima della camminata e arrivare alla fine senza cali di energie.

Prenderò come esempio la camminata di 16km che si svolgerà nell'ambito della Maratona Alzheimer, domenica 18 settembre, con partenza

alle ore 8 dallo stadio Mazzuzzi e arrivo a Cesenatico dentro al parco di Levante. Essendo una camminata mattutina, la colazione rivestirà un ruolo fondamentale, ma anche la cena precedente non è da dimenticare.

Mi spiego meglio: la colazione deve essere fatta almeno un paio di ore prima rispetto all'orario di partenza e deve essere leggera per non impegnare troppo la digestione:

lazione più "scarica". E non dimenticate di bere molta acqua.

Durante la camminata ci saranno i ristori in cui potrete trovare frutta e acqua, ma se fate una lunga camminata in cui non avete a disposizione queste cose portate con voi della frutta disidratata e scegliete un percorso in cui ci sono delle fontanelle in cui poter bere. Altrimenti attrezzatevi di particolari marsupii tecnici che vi permetteranno di portare con voi delle piccole borracce.

Con questi accorgimenti arriverete in fondo al meglio delle vostre possibilità.

*laureata in Scienze Motorie e specializzata in alimentazione sportiva

na. Questo pasto deve essere fatto prevalentemente a base di carboidrati complessi e una piccola razione proteica, per cui un buon piatto di pasta integrale con verdure ed un panino con prosciutto o formaggio saranno sufficienti per fare il carico di energia e permettervi di tenere più leggera la colazione. In sintesi: abbondare un po' a cena, non superando le ore 21, per tenerla la co-



qualche fetta biscottata con miele o marmellata ed una tazza di tè saranno più che sufficienti per sostenere lo sforzo.

Qui entra in gioco la ce-

Maratona Alzheimer La corsa speciale di Gioele

L'energia e il calore nelle parole di uno dei trainer della Maratona Alzheimer che si svolgerà domenica 18 settembre



Nelle settimane che precedono la quinta edizione della Maratona Alzheimer - che si svolgerà domenica 18 settembre e unirà idealmente e fisicamente Mercato Saraceno e Cesenatico in una corsa tra sport e solidarietà per podisti e camminatori appassionati - pubblichiamo la testimonianza di uno dei corridori che hanno accompagnato (spinto) la corsa di Gioele (nella foto).

Un boato di gioia riempie la via centrale di Borello. Dopo i primi 12 km di spinta, da Mercato Saraceno; condotta da Danilo e Maurizio, la carrozzella di Gioele arriva al punto di ritrovo con il gruppo spingitori. Ma è tutto il paese che aspetta questo momento e tributa applausi, incoraggiamenti e saluti a questo bellissimo ragazzo. Questo calore mette i brividi. Inatteso, spontaneo, intenso, accogliente e avvolgente. Gioele allarga le braccia, grida di felicità, saluta tutti. Apre l'ampio torace, quasi a voler accogliere tutti in un abbraccio e sulla sua carrozzella. Que-

sti istanti, unici e irripetibili, sono i motivi che hanno portato un gruppo di runners a unirsi per dare gambe e fiato a Gioele, che dalla nascita non conosce la spinta del piede sulla terra.

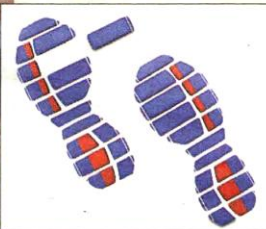
Il cuore e i sentimenti per Gioele sono la motivazione per compattarsi, e portarlo sulle strade delle maratone. Paolo, Maurizio, Danilo, Mauro e Lara sono sempre presenti. Molti altri si aggiungono e alternano a ogni gara. Spesso lungo il percorso, podisti che vengono a contatto con il gruppo, chiedono di poter spingere per qualche chilometro. Gioele ha sviluppato una sensibilità straordinaria nel percepire le differenti tecniche e capacità di spinta di chi si alterna alla carrozzella. È un ragazzo con una straordinaria capacità agonistica. Vuole vincere. Vuole sempre essere veloce. Vuole arrivare primo degli spingitori al traguardo. Percepisce i cali di ritmo nel gruppo e l'immane arrivo della stanchezza fisica. In quegli istanti di silenzio, è lui che a voce e con il corpo trasmette energia e stimoli, per riprendere la corsa con ritmo sostenuto.

Il gruppo della maratona dell'Alzheimer è numeroso, composto da persone nuove a questa esperienza. Sono giovani, dinamici, divertenti, chiassosi. Fanno volare leggera la carrozzella sull'asfalto e richiamano continuamente l'attenzione del pubblico presente ai bordi della strada. C'è sempre scambio di

saluti tra la gente e Gioele. Ci sono sempre sorrisi e attenzioni per questo ragazzo. Nei rapidi istanti di contatto visivo e verbale con il pubblico, Gioele ha la grande capacità di regalare e trasmettere felicità pura, naturale. Avviene sempre una scintilla di energia che

si avverte sulla pelle e nel cuore. Quarantadue km di comunione e condivisione di sentimenti. Si entra nel parco di Cesenatico per sentire lo speaker annunciare l'arrivo di Gioele al traguardo. Tutto il pubblico è per lui. Gioele urla, saluta, ringrazia. Primo, è arrivato primo e ha abbassato il suo tempo personale. Record, medaglia e pensiero che vola già alla prossima maratona. Chi è presente al traguardo vede la felicità di tutto il gruppo che si unisce in un corpo solo; in un abbraccio di gioia e amore per questo ragazzo.

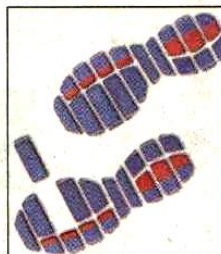
Maurizio Clerici



IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Correre a lungo senza farsi male Prevenzione: ultima settimana ed esercizi da svolgere

di MARTINA FACCIANI



Ci siamo... La preparazione è finita, quello che è fatto è fatto, si aspetta solo il colpo di pistola sia che si corra la 30 km o la Maratona Alzheimer. Ma cosa fare l'ultima settimana per evitare errori e rovinare il lavoro fatto nei mesi precedenti? Ciò che vi dirò l'ho provato con l'esperienza, dopo anni di prove e ricerca delle sensazioni. Sono Facciani Martina, laureata in Scienze motorie e Fisioterapia, atleta e podista dal 2003: sono anch'io immersa in mille dubbi e domande a cui negli anni ho cercato di trovare una risposta.

La domenica che precede una maratona è bene fare una corsa lenta, lunga ma non troppo, e leggermente in progressione, comunque non oltre l'80/85% delle vostre capacità. La distanza non deve superare i 18 km, con una prima parte più lunga e a semplice corsa lenta ed una seconda più breve in leggera progressione, senza sentire l'affaticamento muscolare.

L'ultima settimana dovrà essere di completo scarico, per alimentare al massimo non solo i serbatoi energetici ma an-

rimo poco più lento di quello in cui correte di solito, circa 10/15 secondi di più piano, e fate seguire la corsa da cinque o sei allunghi facili, per una distanza di circa 50 metri. Un allungo è diverso da uno sprint: per fare l'allungo dovete partire lentamente ed aumentare la velocità durante la corsa, senza arrivare mai al massimo.

Non vi dimenticate di fare stretching dopo le sessioni di corsa. All'inizio della settimana dedicate un'ora ad un ottimo massaggio decontratturante, che andrà ad eliminare le ultime scorie prodotte durante gli allenamenti preparatori. Vi sentirete leggeri come non mai!

Correte al massimo due o tre volte durante la settimana pre-gara, per non più di 40 minuti, ad un



Per combattere l'Alzheimer si correrà con il cuore

Maratona con quattro percorsi il 18 settembre

AL MOTTO 'Correre e Camminare con il cuore' domenica 18 settembre sarà protagonista per le strade del territorio la quinta edizione di Maratona Alzheimer organizzata dalla Onfus 'Amici di Casa Insieme' e dall'Asd Maratona Alzheimer.

Lo scorso anno ha coinvolto oltre 4.000 persone fra runner e camminatori e vuole sostenere il Fondo Alzheimer 360°. È stato istituito in forma permanente per fare rete intorno al complesso problema dell'Alzheimer. In termini concreti l'obiettivo 2016 - 2017 è quello di raccogliere 60mila euro da destinare all'attivazione di 15 laboratori benessere per la prevenzione dell'Alzheimer e una borsa di studio per un ricercatore.

SONO 49 le associazioni che partecipano alla realizzazione dell'evento che è stato presentato ieri davanti ai sindaci (dei territori coinvolti nel percorso) in Municipio a Cesena (foto) dove è stato firmato un Protocollo d'Intesa che spiega gli obiettivi e sancisce l'impegno solidale. Tutte le associazioni contribuiranno per i tre giorni di Maratona Alzheimer a raccogliere fondi e promuovere l'importanza del movimento co-



me strumento di prevenzione delle diverse forme di demenza. A formalizzare la costituzione della rete contribuirà anche la nuova immagine realizzata per le t-shirt ufficiali che saranno indossate da migliaia di partecipanti.

L'IMMAGINE riproduce appunto una rete, una trama che unisce le città attraversate dal percorso della maratona e simboleggia i legami più forti che caratterizzano il nostro territorio. Il risultato finale è una Romagna rappresentata come un diamante grezzo, ricco di sfaccettature. Dal punto di vista tecnico-sporti-

vo saranno riproposte la classica maratona da Mercato Saraceno a Cesenatico con partenza alle 8,30, la trenta chilometri Borello-Cesenatico con partenza alle 9 e la 10 Miles (16 chilometri) Cesena-Cesenatico (quest'anno non competitiva) con il via alle 9.30 dallo stadio Manuzzi. Lungo l'ultimo tratto condiviso, da Sala fino al Parco di Levante a Cesenatico, saranno allestiti vari punti animazione. Musicisti, band e artisti di strada metteranno in campo le proprie risorse per alleviare la fatica dei runner nel momento più difficile della loro fatica.

Una new entry di quest'anno sarà invece la dieci chilometri di Cesenatico con partenza e arrivo al Parco di Levante. Il via è previsto per le 10. La corsa si snoderà tra le vie alle spalle del parco e attraverso i Giardini del Mare, con passaggio in zona grattacielo e passerella sul lungomare. Si aggiunge quindi quest'anno una distanza che rende possibile a tutti i runner della sfida solidale di Maratona Alzheimer. Estremamente ricco anche il programma delle camminate solidali che da venerdì 16 a domenica 18 settembre offriranno diverse occasioni di aggregazione ludico-motoria, sempre all'insegna della solidarietà.



Le firme nel protocollo

MARATONA ALZHEIMER 2016

GLI EVENTI

Nasce un fondo permanente per dare alla ricerca una spinta in più

Primo lustro da festeggiare all'insegna della maturità

CESENA. Domenica 18 ancora una volta sarà Maratona Alzheimer. L'iniziativa organizzata dalla onlus "Amici di casa insieme" giunge quest'anno alla 5ª edizione e festeggia il primo lustro con un programma di iniziative che parte già dal venerdì.

L'evento, che lo scorso anno ha coinvolto più di 4mila persone tra runner e camminatori, vede nel rilancio al rialzo dei propri obiettivi solidali uno dei segni più evidenti della maturità raggiunta.

È dall'esperienza di Maratona Alzheimer che nasce infatti il fondo "Alzheimer 360°", istituito in forma permanente per agevolare il fare rete attorno al complesso problema dell'Alzheimer.

L'intenzione è creare e sostenere un coordinamento tra attori, anche molto diversi tra loro, che collaborino nel contrastare in modo più efficace la malattia.

Un obiettivo che dal

punto di vista delle economie si concretizza nel proposito di raccogliere tra il 2016 e il 2017 60mila euro da destinare ad una borsa di studio per il lavoro di un ricercatore impegnato nello studio della malattia e di metodi che ne contrastino l'avanzamento e a 15 Laboratori Benessere per la prevenzione dell'Alzheimer in Emilia Romagna.

Un fare rete, quello promosso dalla Maratona Alzheimer che riguarda gli operatori del settore e ricercatori, ma non soltanto.

L'evento coinvolge infatti 49 associazioni sportive, di volontariato, di promozione sociale che



attraverso il loro contributo in termini di volontari, spazi, materiali, competenze ed energie ogni anno rendono possibile l'evento.

Un fare squadra che ieri in conferenza stampa si è formalizzato nella firma, in primis da parte dei sindaci dei tre comuni che attraversa la maratona **Monica Rossi** (Mercato Saraceno), **Paolo Lucchi** (Cesena) e **Matteo Gozzoli** (Cesenatico), di un

protocollo d'intesa che esplicita gli obiettivi e sancisce l'impegno solidale.

La conferenza stampa è stata anche l'occasione

per presentare la nuova maglietta, disegnata dall'architetto **Claudia Raimondo**, il cui curriculum contempla lavori per grandi aziende come **Rollex** e **Alessi**.

Dal punto di vista tecnico-sportivo, saranno riproposte la classica Maratona da Mercato Saraceno a Cesenatico, con partenza alle ore 8.30, la 30 Km Borello-Cesenatico, con partenza alle ore 9, e la 10 Miles (16 km) Cesena-Cesenatico, quest'anno non competitiva, con partenza alle ore 9.30

dallo Stadio Dino Manuzzi. Novità di quest'anno sarà invece la 10 km nel territorio di Cesenatico, con partenza e arrivo al Parco di Levante. Il via è previsto per le ore 10.

Ricco anche il programma delle camminate solidali: venerdì 16 alle 20.30 appuntamento in piazza del Popolo a Cesena per "Camminare nella Storia", percorso della durata di circa un'ora nel cuore della città (iscrizione sul posto, 5 euro), sabato 17 alle 8 si parte per una camminata sulle orme di San Vicinio dalla Pieve di san Damiano a Sarsina (iscrizione sul posto, 10 euro).

Domenica invece si potrà scegliere per la 16 km Cesena-Cesenatico con partenza alle 7 (5 euro in preventidita, 8 euro il giorno dell'evento), la 8 km "Walking Cesenatico" con partenza alle 9.30 dal parco di Levante di Cesenatico (5 euro in preventidita, 8 euro il giorno dell'evento), o la camminata da 2 km "Insieme nel parco" per famiglie con anziani e disabili, in partenza alle 9.

EVENTO DOMENICA 18 SETTEMBRE LA QUINTA EDIZIONE. L'OBIETTIVO È ANCHE QUELLO DI RACCOGLIERE 60MILA EURO
Di corsa con il cuore: la maratona alzheimer scalda i motori

"Bisogna fare rete intorno all'Alzheimer" ha detto il presidente della Onlus di Mercato Saraceno "Amici di Casa Insieme" Stefano Montalti nel presentare il calendario della tre giorni "Maratona Alzheimer 2016", dal 16 al 18 settembre. Quest'anno i podisti e i camminatori indosseranno la nuova t-shirt ufficiale della manifestazione creata dal celebre architetto-designer Claudia Raimondo. Scopo dichiarato degli eventi sportivi è "Raccogliere e personaggi di Cesena nella storia" (partecipazione 5 euro). Seguirà il giorno dopo una camminata di 10 chilometri sul Caninino di San Vicino da Pieve S. Damiano - Mercato Saraceno (partecipazione 10 euro, con ritrovo alla Pieve alle otto). Infine domenica 18 la grande Maratona che si differenzia in "Lunga" di sedici chilometri dallo stadio di Cesena a Cesenatico, "Media" di otto chilometri dal Parco di Levante di Cesenatico sulla spiaggia, "Corta"



Maratona alzheimer La presentazione della tre giorni dal 16 settembre

Piero Pasini

oppure contattando il numero 0547 - 691695.

Maratona Alzheimer Tra sport, prevenzione e solidarietà

La 5ª edizione unirà Mercato Saraceno a Cesenatico domenica 18 settembre. Le iniziative - di corsa e non solo - dei giorni precedenti



LA CONFERENZA STAMPA DI PRESENTAZIONE DELLA MARATONA ALZHEIMER SI È SVOLTA NELLA SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI CESENA LUNEDÌ 5 SETTEMBRE

Correre per cancellare il silenzio. Maratona Alzheimer, alla via la quinta edizione.

Si appresta a partire la prossima settimana, dal 16 al 18 settembre, la tre giorni che Maratona Alzheimer dedica a corsa e camminate solidali. Nella mattina di lunedì l'evento promosso dall'associazione di volontariato con sede a Mercato Saraceno "Amici di Casa Insieme" è stato presentato in Comune a Cesena, alla presenza delle tante associazioni (più di 50) che si sono impegnate a supportare e collaborare per organizzare l'evento, oltre ai tre sindaci delle città coinvolte: Monica Rossi (Mercato Saraceno), Matteo Gozzoli (Cesenatico) e Paolo Lucchi (Cesena). Era inoltre presente l'architetto Claudia Raimondo, che ha lavorato al design della maglietta che verrà regalata a tutti i partecipanti, Serenella Vasini, una delle organizzatrici della Settimana del buon vivere a Forlì, Ciro Costa, organizzatore tecnico delle corse e camminate, e Leonardo Belli, presidente Ass.I.Prov.

L'obiettivo annunciato dell'associazione è diventato quello di sostenere e consolidare il Fondo Alzheimer 360°, utile per la prevenzione contro questa malattia. Inoltre durante la mattinata di lunedì è stato anche firmato un Protocollo d'Intesa, fra organizzatori della Maratona e le imprese coinvolte, per sancire l'impegno solidale. Il sindaco Lucchi, appassionato di corsa, intervenendo ha fatto i complimenti all'associazione per "aver organizzato un evento che unisce associazionismo e sport. Non è scontato che tutte queste aziende si uniscano per questo evento, ed è un segnale di grande forza. La Maratona Alzheimer è ormai diventato un evento identitario per il nostro territorio". L'evento si realizzerà attraverso gare, competitive e non competitive,

PREMIO "VONA CORRERE CON IL CUORE"

La prossima edizione di Maratona Alzheimer prevede una grande novità: il "Premio Vona", un premio speciale, in ricordo di



Paolo Turrone, detto "Vona", costretto sulla sedia a rotelle da una malattia invalidante. Paolo ha percorso più volte la Maratona Alzheimer grazie all'aiuto e alla spinta di un gruppo di amici che con la loro corsa ed energia lo hanno sempre accompagnato sorridente al traguardo.

Oggi Vona non c'è più e Maratona Alzheimer ha deciso di ricordare con un premio, che verrà riproposto ogni anno, lui e il grande cuore degli amici che, con entusiasmo e gioia, l'hanno sempre condotto per tutti i 42 km della maratona. Quest'anno il premio che lo ricorda verrà assegnato proprio a quegli amici, ancora impegnati a "far correre" chi da solo non può.

camminate e Kid's run.

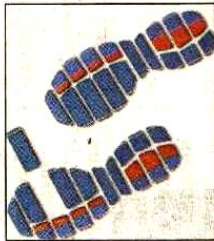
La manifestazione si terrà domenica 18 settembre. Le gare competitive saranno il Gran Premio Città di Cesenatico di 42 km, partenza alle 8.30 da Mercato Saraceno, la Borello-Cesena di 30 km (si parte alle 9 da piazza Indipendenza) e quella al Parco di Levante lunga 10 km (partenza ore 10). Le sfide non competitive saranno la 16 km da Cesena a Cesenatico (partenza ore 9,30 dall'Orologio Stadium "Manuzzi"). Le camminate si terranno in tre date: venerdì 16 settembre in piazza del Popolo a Cesena con ritrovo alle 19,30, e sabato 17 settembre alla Pieve di San Damiano di Mercato Saraceno, ritrovo alle 7 e partenza alle 8. Poi, altre due domenica 18 settembre: la lunga (16 km), da Cesena a Cesenatico, ritrovo al Manuzzi alle 7; la media, che si svolgerà a Cesenatico, con partenza alle 9,30 e la corta, nel parco di Levante di Cesenatico, lunga 2 km, con partenza alle 9. Infine, la Kid's Run per i più piccoli: sabato 17 settembre, ritrovo alle 18 al Palazzo del Capitano di Cesena. Un evento che unisce fitness e solidarietà, sport e prevenzione.

Andrea Pracucci

IN-FORMA CON MARATONA ALZHEIMER

Scegliere il Nordic Walking Perché praticarlo nei percorsi pianeggianti/marittimi

di FRANCESCA TARANTINI*



Il Nordic Walking è una disciplina che può essere eseguita su percorsi dalle caratteristiche differenti ed in base all'ambiente in cui viene praticato, si possono assumere diverse accortezze. La scelta del terreno adatto al Nordic Walking è fondamentale per riuscire ad eseguire la tecnica corretta e godere di tutta la rosa dei benefici che questo sport propone. È essenziale comprendere che il corretto gesto tecnico prevede la rullata completa del piede (appoggio tallone, rullo sul metatarso e spinta dell'alluce) possibile solo su un terreno che non superi il 7-8% di pendenza. Di conseguenza il terreno ideale per fare Nordic

Walking risulta essere quello a fondo naturale pianeggiante o con deboli pendenze. Benissimo vanno quindi i parchi delle città, le stradine di campagna e le dolci colline purché il fondo sia bello omogeneo. Il terreno pianeggiante è quello migliore su cui è possibile sviluppare a pieno il movimento tecnico. L'atleta qui riesce a mantenere il passo adeguatamente lungo per poter



poi sviluppare con le braccia tutto il "movimento di spinta" sui bastoncini, attraverso la completa oscillazione delle braccia verso dietro. Simmetricamente, una completa spinta dietro delle braccia sui bastoncini consente di sostenere senza fatica il passo lungo, alleggeren-

no all'altro, che mettono in movimento tutti i gruppi muscolari. Eccellente è fare Nordic Walking al mare sulla sabbia battuta della battigia soprattutto il mattino presto e la sera, quando la marea è bassa. A tal proposito, il 18 Settembre a Cesenatico nell'ambito della "Maratona Alzheimer", ritrovo ore 9:00, potrete provare il Nordic Walking con un'istruttrice su un suggestivo percorso di 8 km che dal Parco di Levante scende alla spiaggia e passa per il moto leonardesco, per poi ritornare al Parco [info: 328 8680175]. Buon cammino a tutti!

*Istruttrice Nordic Walking Virtus Cesena

do il carico a beneficio delle gambe e senza doli alla schiena o alle articolazioni. Nella "camminata nordica" tutto il corpo coopera alla realizzazione del movimento, ad ogni passo corrisponde una spinta sul bastoncino col braccio opposto alla gamba che avanza (stile alternato). Il Nordic Walking è uno sport completo, un circuito di gesti e movimenti consequenziali e conseguenti l'uc-



10 CAMMINO PER I
Insieme
per cancellare
il silenzio
MALATI D'ALZHEIMER

CAMMINATE SOLIDALI
MARATONA
ALZHEIMER

DOMENICA
18 SETTEMBRE 2016

- **CESENA - CESENATICO 16 KM**
PARTENZA ORE 8.00 STADIO DINO MANUZZI
- **WALKING IN CESENATICO 8 KM**
PARTENZA ORE 9.30 PARCO DI LEVANTE

GARE COMPETITIVE: **KM 42,186** • **KM 30** BORELLO - CESENATICO
NOVITÀ 2016: **KM 10** CESENATICO partenza e arrivo al Parco di Levante. Ritrovo ore 9.00 partenza ore 10.00
GARA NON COMPETITIVA: **18 KM** CESENA - CESENATICO Ritrovo 8.30 - Partenza 9.30
Garantiti bus navetta per il rientro a Cesena agli iscritti

enel  **CONAD**
Per sempre con te
UniCredit 

PER INFO: WWW.MARATONAALZHEIMER.IT - TEL. 0547 691696
 **MARATONA ALZHEIMER**

MARATONA

Alzheimer, Cascione e Agliardi testimonial

DOMENICA il cuore di tanti cesenati batterà di solidarietà. Sul petto di podisti e maratone ti figurerà la scritta «Lo cammino per l'Alzheimer». L'appuntamento è con la quinta edizione di Maratona Alzheimer che trova nel Cesena calcio e nella squadra bianconera dei testimonial particolarmente attenti all'aspetto sociale della vita cittadina. Prima degli incontri casalinghi, sul web e dalle frequenze di Radio Bruno, i giocatori Emmanuel Cascione e Federico Agliardi invitano i tifosi a presentarsi alle 8 del mattino di domenica appunto, per la partenza, o alle 7 per le ultime iscrizioni, a 8 euro, per indossare la maglietta griffata dalla designer milanese Claudia Raimondo. L'iniziativa coinvolge anche il Coordinamento Club, la Virtus Ponte Abbadesse, il Cai, il Gruppo archeologico, in un programma di eventi che si terranno inoltre domani alle 20.30 per



SOLIDARIETÀ

Ecco le nuove magliette della maratona Alzheimer

le vie cittadine; sabato alle 8, nel «Cammino di San Vicinio» a Mercato Saraceno. Domenica le camminate sono: la Cesena-Cesenatico di 16 km al via dallo Stadio (servizio navette per il rientro) e la 8 km Walking in Cesenatico alle 9.30 dal Parco di Levante. «Lo scorso anno - sottolinea Giorgia Battelli, presidente dell'Asd Maratona Alzheimer - sono state oltre 5.000

le persone ai nastri di partenza, consentendo di raccogliere 50mila euro. Quest'anno i fondi garantiranno una borsa di studio ad un ricercatore nel campo delle malattie neurodegenerative». «La ricerca - sottolinea Luigi Piangerelli del Cesena Calcio - evidenzia come il movimento rappresenti un elemento fondamentale».

Raffaella Candoli

UN WEEK-END ALL'INSEGNA DEL BENESSERE



Nell'edizione del 2015, furono coinvolte almeno cinquemila persone tra podisti, camminatori, familiari e volontari lungo il percorso



Il distintivo di partecipazione



Le magliette dell'edizione 2016

LE CAMMIMATE

VENERDÌ ALLE 20.30

"Camminare nella storia" lungo le strade di Cesena

Un viaggio a tappe nel cuore della Cesena antica, per rivivere i personaggi e gli edifici che hanno fatto la storia. Ritrovo al loggiato del Comune, iscrizione sul posto da un'ora prima della partenza al prezzo di 5 euro. Camminata di un'ora in collaborazione con il Gruppo Archeologico Cesenate, con conclusione alla galleria fotografica di Michela Mariani in via Pescheria.

SABATO ALLE 8

Il cammino di San Vicinio da Pieve di San Damiano a Sarsina

Sabato alle 8 un trekking di 10 km tra i borghi della Valle del Savio. Ritrovo a Pieve di San Damiano, iscrizione sul posto da un'ora prima della partenza (10 euro con ristoro). In collaborazione con l'Associazione "Il Cammino di San Vicinio".

DOMENICA ALLE 8

Attese migliaia di partecipanti alla Cesena-Cesenatico di 16 km

La camminata si svolge sul percorso della maratona, lungo il torrente Pisciatello verso il mare. Partenza dalla curva Mare dello stadio Manuzzi alle 8, iscrizioni a partire dalle 7. Le iscrizioni effettuate domenica costano 8 euro, con t-shirt ufficiale dell'evento e bus navetta con rientro da Cesenatico a Cesena dalle 11.30 alle 15. I ristori sono dedicati ai camminatori iscritti.

DOMENICA ALLE 9

La "Insieme nel parco" dedicata a famiglie e anziani

Domenica mattina alle 9 dal Parco di Levante a Cesenatico, una camminata di 2 km dedicata a famiglie, anziani e disabili.

DOMENICA ALLE 9.30

La "Walking Cesenatico": 8 km lungo il centro storico

La "Walking Cesenatico", con partenza e arrivo al Parco di Levante, propone una camminata di 8 km verso la spiaggia attraversando il centro storico di Cesenatico, con rientro al Parco di Levante. Iscrizioni in prevendita 5 euro, domenica 8 euro con t-shirt ufficiale. Partenza ore 9.30.

Una corsa o una camminata a fin di bene: torna il week-end della Maratona Alzheimer

di FABIO BENAGLIA

CESENA. La sala stampa dello stadio Dino Manuzzi come sede della conferenza, le voci di due giocatori (Federico Agliardi, Emmanuel Cascione) come video-testimonial. Anche il Cesena Calcio è sceso in campo in favore della Maratona Alzheimer 2016, per un week-end all'insegna di salute e solidarietà.

L'anno scorso le strade fino a Cesenatico sono state invase da circa 3.000 camminatori e 1.000 podisti, per un movimento che ha toccato le 5.000 presenze unendo i volontari e i familiari. Numeri importanti a fin di bene, a sostegno dell'impegno dell'associazione "Amici di Casa Insieme". «Nella scorsa edizione - dice il presidente di "Amici di Casa Insieme" Giorgia Battelli - abbiamo raccolto 50.000 euro, con 18.000 euro destinati all'acquisto di un termociclatore per la fondazione Iret e 32.000 euro a sostenere le nostre attività di ricerca. L'Alzheimer è una malattia in crescita: si calcola che nel nostro Paese ci siano circa un milione di malati di Alzheimer, ma ora la ricerca sta facendo grandi progressi, con terapie tese a ritardare l'insorgenza della malattia».

Da una parte è allo studio il progetto di creare quindici laboratori benessere per curare l'alimentazione, il movimento e la stimolazione cognitiva. Dall'altra l'associazione vuole finanziare per un anno una borsa di studio triennale per un ricercatore impegnato in questo filone della ricerca.

Distintivo. Il biglietto in prevendita per le camminata costa 5 euro, con un distintivo da apporre con una spilletta sulla maglia



Obiettivi. In questo week-end si riparte e "Amici di Casa Insieme" si propone di utilizzare i fondi dell'edizione 2016 per un duplice scopo.

Da una parte è allo studio il progetto di creare quindici laboratori benessere per curare l'alimentazione, il movimento e la stimolazione cognitiva. Dall'altra l'associazione vuole finanziare per un anno una borsa di studio triennale per un ricercatore impegnato in questo filone della ricerca.

Distintivo. Il biglietto in prevendita per le camminata costa 5 euro, con un distintivo da apporre con una spilletta sulla maglia

Domenica una nuova giornata di sport e sano divertimento fino all'arrivo al Parco di Levante a Cesenatico (fotoservizio Gianmaria Zanotti)

e un gelato in omaggio.

Domenica mattina, i biglietti si acquistano alla partenza davanti alla curva Mare dello stadio Manuzzi dalle 7 del mattino; alla domenica il prezzo è di 8 euro, compresa la maglietta disegnata dalla designer Claudia Raimondo. Chi ha acquistato il biglietto in prevendita, mostrando il tagliando giallo alla partenza allo stadio può acquistare la maglietta a 3 euro.

Fino alle 15 di domenica, sono previsti bus navetta da Cesenatico per il ritorno allo stadio.

«In questa edizione si sono unite tante associazioni radicate nel nostro

I PUNTI VENDITA

Costa 5 euro il biglietto in prevendita per le tante camminate in programma

CESENA. I punti di prevendita per le camminate: Iat in Piazza del Popolo 9 a Cesena (0547/356327); Coordinamento Club Forza Cesena in via Veneto 19 (0547/632502), Cesena Cammina (342/0908998), Living Sport in viale Marconi 331 a Cesena (0547/1900344), Cesenatico Turismo, Viale Roma 112 Cesenatico (0547/673287). Il biglietto in prevendita costa 5 euro. Iscrizioni anche in tutti supermercati Conad di Forlì-Cesena. I punti di ristoro sul percorso sono riservati agli iscritti. Per informazioni sulle camminate: 0547/691895 (dalle 9 alle 13).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE PODISTICHE DI DOMENICA

Dalla maratona alle 10 km, ce n'è per tutti i gusti

CESENA. Parallelemente al ricchissimo programma di camminata del week-end, domenica mattina si svolgeranno una serie di podistiche dedicate agli appassionati.

La maratona. Alle 8.30 di domenica mattina, ecco la maratona di 42,195 km "Gran Premio Città di Cesenatico", con partenza alle 8.30 da Mercato Saraceno presso Pieve San Damiano e arrivo a Cesenatico.

La 30 km. Domenica mattina alle 9 parte la Borello-Cesenatico di 30 km. Partenza in Piazza indipendenza.

La nuova 10 km. La novità del 2016 è la Cesenatico-Cesenatico per coinvolgere nuovi appassionati.

La gara è in programma domenica mattina con partenza e arrivo al Parco di Levante di Cesenatico. Ritrovo alle 9 e partenza alle 10.

Non competitiva di 16 km. Domenica ritrovo alle 8.30 e partenza alle 9.30 dallo stadio Manuzzi per la podistica non competitiva con pettorale, chip e pacco gara. Arrivo a Cesenatico al Parco di Levante.

Bus navetta. Per gli iscritti, bus navetta dalla Piscina di Cesenatico per tornare ai punti partenza. Info e iscrizioni: www.maratonalzheimer.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Giuseppe Del Priore vinse la maratona nel 2015



10 CAMMINO PER I
insieme
per cancellare
il silenzio
MALATI D'ALZHEIMER

CAMMINATE SOLIDALI
MARATONA
ALZHEIMER

DOMENICA
18 SETTEMBRE 2016

- **CESENA - CESENATICO 16 KM**
PARTENZA ORE 8.00 STADIO DINO MANUZZI
- **WALKING IN CESENATICO 8 KM**
PARTENZA ORE 9.30 PARCO DI LEVANTE

GARE COMPETITIVE: KM 42,196 • KM 30 BORELLO - CESENATICO
NOVITÀ 2016: KM 10 CESENATICO partenza e arrivo al Parco di Levante. Ritrovo ore 9.00 partenza ore 10.00
GARA NON COMPETITIVA: 18 KM CESENA - CESENATICO Ritrovo 8.30 - Partenza 9.30
Garantiti bus navetta per il rientro a Cesena agli iscritti

enel  **CONAD**
Perché c'è chi si muove

UniCredit 

PER INFO: WWW.MARATONAALZHEIMER.IT - TEL. 0547 691695
 **MARATONA ALZHEIMER**

ALZHEIMER. Intervista a Stefano Montalti, presidente dell'associazione Amici di Casa Insieme e ideatore della Maratona in programma per domenica 18 settembre

“Romperlo il muro del silenzio”

Domenica prossima, 18 settembre, il territorio cesenate, dalla collina al mare, sarà protagonista di quello che è ormai diventato un appuntamento fisso di settembre, la Maratona Alzheimer, evento sportivo e solidale organizzato dall'associazione Amici di Casa Insieme di Mercato Saraceno. Si tiene in questo periodo anche per la prossimità con la Giornata mondiale dell'Alzheimer, il 21 settembre. Momenti che ci danno l'occasione per aprire una riflessione sulla malattia che colpisce sempre più persone in seguito al fenomeno dell'invecchiamento della popolazione.

La fondazione di Amici di Casa Insieme risale al 2001, con lo scopo di supportare i progetti sull'Alzheimer dell'Istituto pubblico di assistenza e beneficenza (Ipub) Casa Insieme di Mercato Saraceno. Compito che è stato assolto fino alla fusione, nella primavera del 2009, dell'Ipub in una nuova entità, l'Asp Cesena Valle Savio. Il primo presidente dell'associazione è stato il senatore Massimo Bonavita, deceduto il 2 luglio scorso all'età di 67 anni. Dal 2007 il timone è nelle mani del mercatese Stefano Montalti. Si è avvicinato al mondo delle demenze durante la sua decennale esperienza all'Ipub, dopo aver notato "la difficoltà a parlare di questa malattia e i problemi legati all'accoglienza". Denominatore comune delle iniziative portate avanti dall'associazione è la centralità della persona in difficoltà e di chi se ne prende cura, il rispetto dei loro bisogni, dei limiti e delle potenzialità. Di seguito proponiamo una intervista con Stefano Montalti, presidente di Amici di Casa Insieme e ideatore della Maratona che giunge quest'anno alla sua V edizione.



Montalti, quali sono le difficoltà di una famiglia che si occupa di una persona malata di Alzheimer?

Prima di tutto l'impegno assistenziale, molto forte. L'aspetto economico non è secondario. Inoltre, nonostante nel nostro territorio ci sia stata una modifica nell'approccio delle persone alla malattia, questa rimane troppo spesso confinata dentro la famiglia, 'segnata' da un vero e proprio stigma sociale. E questo rimanda anche a un altro tema.

Quale?

Una giusta cultura sulla malattia. Un esempio: le attività dell'associazione si sviluppano da Cesena, al Rubicone fino all'Alto Savio. Man mano che si risale verso la montagna si denota una maggiore resistenza da parte delle famiglie a far partecipare i malati a forme di sostegno e integrazione. Questo aspetto va vinto perché rischia di confinare la malattia dentro il nucleo familiare, rendendola

più faticosa da accettare e affrontare. Un atteggiamento di chiusura rende più difficile l'accesso alle opportunità offerte, e ciò si riflette in senso negativo sul malato.

Che tipo di attività porta avanti l'associazione?

Il primo impegno, nel 2009, è stato il Caffè Alzheimer aperto a Mercato Saraceno. Da quel momento abbiamo intrapreso un itinerario di sviluppo delle attività sul territorio cesenate con l'apertura di Convivium a Cesena. Poi nel 2015 a Sarsina, abbiamo dato vita ad attività legate all'area della prevenzione: laboratori RiattivaMente e trattamenti benessere. Iniziative che hanno consentito di passare da circa 100 persone che le frequentavano nel 2012 a oltre 300 nel 2014/2015.

Quali sono, oggi, le urgenze da affrontare?

Favorire il mantenimento al domicilio del malato e il ruolo di chi lo assiste. Aspetto che

La Maratona e il cuore di tutto il Cesenate

È tutto pronto per la 5ª edizione della Maratona Alzheimer, in programma domenica prossima, 18 settembre. Le gare competitive saranno il Gran Premio Città di Cesenatico di 42 km, partenza alle 8,30 da Mercato Saraceno, la Borello-Cesena di 30 km (partenza alle 9) e quella al Parco di Levante di 10 km (partenza alle 10). La non competitiva (16 km) partirà alle 9,30 dallo stadio di Cesena. Tra le camminate: venerdì 16 settembre ritrovo in piazza del Popolo alle 19,30; sabato 17 partenza dalla Pieve di San Damiano alle 8. **Domenica 18**, la 16 km Cesena-Cesenatico (partenza alle 8); la camminata di 8 km (partenza alle 9,30 dal parco di Levante); la passeggiata solidale di 2 km al parco (partenza alle 9).

attività podistica, si sono intrecciati molteplici aspetti: rompere il muro di silenzio attorno alla malattia attraverso questa grande partecipazione di popolo, e proporre la pratica sportiva come prevenzione della stessa. Un aspetto, quest'ultimo, attestato da studi. Ricordo ancora che abbiamo accompagnato la prima edizione del 2012 a un convegno con la dottoressa Francesca Racioppi dell'Organizzazione mondiale della sanità. Ci portò dati incontrovertibili sul valore, nella prevenzione delle demenze, dell'attività fisica. L'altro aspetto legato alla Maratona è la chiamata a donare per supportare l'associazione Amici di Casa Insieme nel territorio cesenate, e avviare progetti di più ampio respiro che abbiano valore per tutta la rete delle associazioni Alzheimer. Vorremmo trasformare questo evento sportivo e solidale in una piattaforma permanente di convergenza del mondo Alzheimer sugli obiettivi di assistenza, ricerca, prevenzione.

Quali obiettivi e per la Maratona del prossimo 18 settembre?

Sostenere lo sviluppo del progetto "Fondo Alzheimer 360°", un salvadanaio permanente a favore di progetti di assistenza, prevenzione e ricerca scientifica portata avanti dalla fondazione Iret di Ozzano dell'Emilia con la quale collaboriamo. Il fondo è alimentato dall'impegno dei Runner solidali coordinati da Maratona Alzheimer Asd e da donazioni presso gli sportelli Unicredit della Romagna. Inoltre l'edizione 2016 vuole raccogliere fondi per finanziare laboratori benessere in diverse realtà regionali e una borsa di studio di un anno per un ricercatore della Fondazione Iret.

Michela Mosconi



Alla Maratona Alzheimer con "Telemaco"

L'Associazione Telemaco onlus è pronta ad animare l'ultimo chilometro della Maratona Alzheimer che si tiene domenica 18 settembre con partenza da Mercato Saraceno e arriva a Cesenatico. Diversi atleti si esibiranno durante l'ultimo tratto allenando la gara oppure la paragonata. Gli atleti e i gressi in cui si esibiranno restano una sorpresa... Invece, se non a gareggiare, almeno a partecipare per il tratto non competitivo che va dallo Studio di Cesena fino al parco di Leuante. Locazione prevista per l'arrivo.

Eric Benedetti, presidente di Telemaco: "Io stesso mi sono disorientato nella marcia non competitiva, una bellissima esperienza: è stato anche un modo per fare nuove conoscenze, condividendo quei sodici chilometri. Abbiamo accettato di partecipare perché il rettilineo dell'ultimo chilometro può sembrare insuperabile. Insieme ai nostri atleti, terremo compagnia ai maratoneti e ai camminatori e daremo la carica che serve per raggiungere tutti i vibratori il traguardo".

L'Associazione Telemaco è presente sul territorio da oltre 15 anni. È suo il progetto teatrale "Tava liberi tutti" che vede ragazzi diversamente abili insieme a giovani volontari, cercando di favorire l'integrazione attiva nella vita sociale per persone con disabilità.

Due convegni per capirne di più

Il 17 settembre al Roverella e il 2 ottobre a Forlì per avere un quadro aggiornato sugli approcci diagnostico-terapeutici della malattia e un contributo sul rispetto della dignità della persona

Due convegni per saperne di più sulla malattia dell'Alzheimer. Un'occasione per familiari, operatori e interessati, un quadro aggiornato sullo stato dell'arte degli approcci diagnostico-terapeutici della malattia.

"I volti dell'Alzheimer" è il titolo dell'evento che si terrà sabato 17 settembre alle 15, nella sala conferenze del Roverella a Cesena. Il convegno offre



un quadro aggiornato sullo stato dell'arte degli approcci diagnostico-terapeutici della malattia. Gli esperti della Cooperativa Sociale Società Dolce, del Centro di ricerca e formazione scientifica, Cerifos, e del Poliambulatorio Giano, spiegheranno come "interventi sempre più individualizzati e multidisciplinari possano tradursi in un immediato vantaggio per il paziente, basandosi sui più recenti sviluppi delle neuroscienze e della neuropsicologia conflittuale" e come "interventi sempre più individualizzati e multidisciplinari possano tradursi in un immediato vantaggio per il paziente, basandosi sui più recenti sviluppi delle neuroscienze e della neuropsicologia conflittuale". A moderare l'incontro sarà Stella Coppola, responsabile Area centro cooperativa sociale società Dolce. Il programma prevede il saluto di Simona Benedetti, assessore Sanità e Servizi Sociali del comune di Cesena.

Un secondo momento di riflessione e aggiornamento è in programma

domenica 2 ottobre (alle 10).

"#MaratonaAlzheimer: una corsa oltre la corsa", è il titolo dell'incontro che si terrà a Forlì presso la Chiesa di San Giacomo. Un evento a cura dell'associazione Amici di Casa Insieme. Un contributo sul tema del rispetto della dignità della persona malata. Il programma inizia con una lettura della scrittrice Tonina Facciani e le musiche del maestro Christian Ravaglioli. Verranno proiettate le foto che un malato ha scattato con una macchina fotografica in mano. In seguito, dialogo con Giorgia Battelli (animatrice), Marco Trabucchi (presidente Società di Psichiatria Italiana), Paolo Celli (Fondazione Iret), un ricercatore della Fondazione Iret, Monica Fantini (ideatrice Settimana del Buon Vivere), Eugenia Danti (presidente La Rete Magica), Riccardo Marini e i Runner solidali, Michela Mariani (fotografa), Stefano Montalti (ideatore Maratona Alzheimer).



10 CAMMINO PER I
insieme
per cancellare
il silenzio
MALATI D'ALZHEIMER

CAMMINATE SOLIDALI MARATONA ALZHEIMER

**DOMENICA
18 SETTEMBRE 2016**

- **CESENA - CESENATICO 16 KM**
PARTENZA ORE 8.00 STADIO DINO MANUZZI
- **WALKING IN CESENATICO 8 KM**
PARTENZA ORE 9.30 PARCO DI LEVANTE

GARE COMPETITIVE: **KM 42,186** • **KM 30** BORELLO - CESENATICO
NOVITÀ 2016: **KM 10** CESENATICO partenza e arrivo al Parco di Levante. Ritrovo ore 9.00 partenza ore 10.00
GARA NON COMPETITIVA: **18 KM** CESENA - CESENATICO Ritrovo 8.30 - Partenza 9.30
Garantiti bus navetta per il rientro a Cesena agli iscritti

enel  **CONAD**
Perché ogni giorno
UniCredit 

PER INFO: WWW.MARATONAALZHEIMER.IT - TEL. 0547 891895
 **MARATONA ALZHEIMER**

Gare su lunghi percorsi o camminate brevi a portata di tutti Maratona Alzheimer: è il giorno clou

CESENA. Pioggia o non pioggia, la "Maratona Alzheimer" culminerà oggi nelle gare competitive oppure nelle camminate di massa, lungo percorsi di lunghezza variabile e quindi a portata di tutti.



Gruppo di camminatori alla passata edizione della "Maratona Alzheimer"

Dopo la camminata archeologica "Antichi Passi", che venerdì sera ha dato il la agli appuntamenti, ieri si sono contate una cinquantina di

presenze per "Il Cammino di San Vicinio", da Mercato Sarsina a Sarsina.

Oggi, per le gare competitive (maratona, 30 km, 10 km) e

la non competitiva 10 Miles (via alle 9,30 dallo stadio, con partecipazione di vari sindaci della zona), sono annunciate

presenze in crescita rispetto 2 km "Insieme nel parco.

alle scorse edizioni. I camminatori potranno scegliere tra i 16 km della Cesena-Cesenatico, agli 8 km a Cesenatico o i 2 km "Insieme nel parco.

SOLIDARIETÀ ALLA TRE GIORNI DI INIZIATIVE OLTRE QUATTROMILA PERSONE

In mille di corsa per la Maratona Alzheimer

IL MALTEMPO non ha fermato la solidarietà. Oltre quattromila i partecipanti a tutte le iniziative della tre giorni della Maratona Alzheimer. Fondamentali i 500 volontari dell'organizzazione. Circa mille gli atleti che ieri mattina hanno partecipato alle tre competitive e alla 10 miles non competitiva registrando un record di presenze rispetto alle precedenti edizioni nella maratona e nella trenta chilometri. Giuseppe Del Priore (Dinamo Sport) si è aggiudicato per la quarta volta consecutiva la Maratona Alzheimer in 2 ore 36 minuti e 18 secondi. In campo femminile si è imposta Judith Varga (Edera Forlì). La gara dei trenta chilometri, partita da Borello, ha visto protagonista Gianluca Borghesi (Avis Castel S. Pietro), tra le donne cavalcata solitaria per la sampierana Martina Facciani (Calcestruzzi Corradini Excels.). L'esordio della 10 chilometri ha visto sul gradino più alto Nicholas De Nicolò (Dinamo Sport), tra le donne Paola Braghiroli (G.S. Gabbi). L'onorevole Laura Coccia, madrina di questa edizione, ha premiato la Podistica San Vittore e gli Amici della Fatica come 'spingitori' di atleti disabili. Invece le camminate hanno superato le 2500 presenze. Apprezzata la 10 miles che ha visto sfidarsi quattro sindaci: Paolo Lucchi (Cesena) e Marco Baccini (Bagnò), giunti insieme al traguardo, Matteo Gozzoli (Cesenatico) e Filippo Giovannini (Savignano).

Nella foto: da sinistra i sindaci Filippo Giovannini, Marco Baccini, Paolo Lucchi e Matteo Gozzoli



CESENA, MARATONA ALZHEIMER



Di corsa per beneficenza

Foto Gianmaria Zanotti

● SERVIZIO a pagina 12 e 33

MARATONA ALZHEIMER

Grande partecipazione
nonostante il tempo incerto

In 4mila per tre giorni a piedi

Alla 10 Miles hanno corso
anche quattro sindaci



Vari momenti
della Maratona
Alzheimer

CESENA. Il tempo incerto non ferma la voglia di correre e di camminare facendo del bene al prossimo. Nonostante le nuvole e un accenno di pioggia in tanti si sono presentati ieri mattina alle iniziative della Maratona Alzheimer, che in tre giorni ha coinvolto 4.000 partecipanti, tra cui i 500 volontari alle varie iniziative, ci sono stati familiari, accompagnatori, sostenitori e amici che hanno presentato al Village allestito in maniera del tutto nuova al Parco di Levante a Cesena.

Ieri sono stati un mi-

anni come spingitori di atleti disabili, in ricordo dell'amico Paolo Turrone, detto Vona. Il più grande tratto distintivo della Maratona Alzheimer continuano comunque a essere le camminate, che quest'anno hanno superato le 2.500 presenze. Da quelle culturali in centro a Cesena a quelle naturalistiche sui sentieri di San Vicino, dal nordic walking sulle spiagge di Cesenatico al fiume di gente partito dal mattino (di gran lunga la camminata più partecipata). Tutto caratterizzato dallo spirito di festa e so-

Apprezzatissima la 10 Miles, che quest'anno ha visto "sfidarsi" vari sindaci come Paolo Lucchi di Cesena, Marco Baccini di Bagno di Romagna (grunti insieme sul traguardo), Matteo Gozzoli di Cesenatico e Filippo Giovannini di Savignano. L'assessore allo sport di Cesenatico, Gaia Morara, ha invece corso la 30 km in 3:15.



fra le tre gare competitive e la "10 miles" non competitiva, registrando un record di presenze rispetto alle precedenti edizioni alla Maratona e alla 30 km. Come da tradizione di

grande partecipazione di spingitori. Tra questi, ha parlato parlamentare Laura Cocchia, madrina di questa edizione, che ha premiato la Podistica San Vittore e gli Amici della Fatica, per



L'irpino trapiantato a Cesena, Giuseppe Del Priore, trionfa nella maratona



Judit Varga ha dominato la prova femminile chiudendo 5ª assoluta (fotoservizio Zanotti)

PODISMO

“Maratona Alzheimer”, sempre Del Priore

Poker consecutivo del cesenate d'adozione. Brillano Judit Varga, Borghesi e Martina Facciani

CESENATICO. Una giornata di sport praticato in nome della battaglia contro una grande malattia, ha sancito il successo della 5ª “Maratona Alzheimer” corsa da 700 agonisti e in totale da 3.500 concorrenti. La 42 km è partita ieri mattina da Mercato Saraceno, sede di Amici di Casa Insieme a favore della quale va tutto il ricavato. L'irpino trapiantato a Cesena da tre lustri, Giuseppe Del Priore, ha calato il poker consecutivo, alla maniera di Calcaterra, cioè dominando dal primo metro, e agevolato da un clima mite è riuscito a migliorarsi sino a 2.36'18", momento dell'arrivo al Parco Levante.

«La preparazione era andata per il meglio», ha spiegato il 36enne della Dinamo Sport - ma nell'ultima settimana ho avuto una strana febbre, seguita alla vittoria al Giro a tappe delle Isole Eolie, con cinque successi su cinque».

Invece per fortuna tutto si è risolto al meglio, lo testimonia anche il divario dall'argento Di Nunzio (11'12") e nemmeno la scaramanzia di tagliare la decennale coda di cavallo lo ha condizionato. Il podio è chiuso da Marconi (a 13'17") che precede di sole due posizioni la predappese adottiva Judit Varga che stampa un buon 2.54'51", con l'obiettivo entro fine anno di esibirsi su palcoscenici più qualificati. Anche qui podio tutto col simbolo della caveja, grazie a Giunchi (a 20'13") e Graffiedi, staccate tra loro di soli 10".

Nella 30 km altri due nostri big hanno rubato la scena nella prova scattata da Borello, in preparazione per i Tricolori



Sul traguardo della 30 km sfreccia Borghesi



Martina Facciani 4ª assoluta e prima nella 30



La 10 km è stata vinta da Nicholas De Nicolò



Fra le donne della 10 spunta Paola Braghiroli

El Barhoumi, Monteruccioli, Bagnara (1.25'26"), Ruscelli (1.33'08") e fra le donne Zannoni e Loreti (1.40'05").

Borgo San Lorenzo. Matteo Lucchese progetta scorribande in Toscana e anche alla “Maratona del Mugello” è riuscito a salire sul podio, terzo e primo italiano, migliorandosi a 2.36'38". Due posti dietro un ritrovato Serasini (2.48'23").

Badia Prataglia. Al tricolore di Trail Lungo (50 km) sesta Sara Carrena e decima Jennifer Scadassa. Nelle altre prove di contorno, bronzo sugli 83 km di Claudio Lotti (9ª Andrea Guiducci) e l'argento di Alina Popa; mentre domina la 26 km, il cesenate Antonino Guadagnino.

Danny Frisoni

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Master e quelli Assoluti sui 42 km. Si tratta di Gianluca Borghesi, che grazie all'1.48'19" ha avuto la meglio su Oppioli e Merloni, di 2'23" e 2'33" e di Martina Facciani (quarta assoluta, in 1.53'31"), seguita a distanze siderali da Meldoli (21'04") e Baldassarri (a 21'52").

Tutti romagnoli anche i podi della 10 km sulle strade cesenaticesi: Nicholas De Nicolò in 34'21" su Corbara (a 1'34") e Gherardi (a 1'59"), fra le donne Paola Braghiroli in 38'47" fa lo stesso nei confronti di Brasini (a 1'02") e Iacona (a 1'51").

Faenza. Lieve flessione per la 15ª “Maratona Città di Faenza” che supera di poco le 1.200 unità. Tra questi in 230 si cimentano sui rinnovati 21 km pianeggianti. Da subito in testa si forma un setto composto da Charfaoui, El Barhoumi, Ercoli, Monteruccioli, Cavalli e dall'idolo di casa Gurioli, stimolato dallo stesso arrivo che a fine maggio gli ha regalato la gioia del sesto posto alla “100 Km del Passatore”. Il gruppo viaggia di comune accordo per circa metà tragitto poi, sotto la spinta dei marocchini si staccano tutti, tranne il marchigiano Ercoli, ma anche lui è costretto alla resa a 4.000 metri dalla fine. La volata finale premia il più giovane Charfaoui, che in 1.14'04", precede El Barhoumi di soli 5", a seguire Ercoli (a 2'50"), Monteruccioli (a 3'29"), Gurioli (a 3'42") e Cavalli (a 4'45"). Meno qualificata la prova femminile, andata alla bolognese Bettini in 1.33'52", seguita dalla faentina Zannoni (a 51") e dalla Ferrini (a 3'43"). Nelle categorie successi di



SODDISFATTI Il gruppetto di migranti, ospitato all'hotel Splendid, che ha aiutato nell'organizzazione

MARATONA ALZHEIMER

Anche undici profughi hanno aiutato i volontari

ANCHE un gruppo di migranti ospitati all'Hotel Splendid di Cesenatico ha dato un contributo all'edizione 2016 della Maratona Alzheimer, l'importante manifestazione benefica che nel weekend ha coinvolto anche Cesenatico. Aiutati e sostenuti dai volontari di Cesenatico NoBorders e della Consulta del volontariato di Cesenatico, undici stranieri hanno indossato una maglietta verde. Ad accompagnare i richiedenti asilo c'erano alcune fra le persone (tra queste Domenico Monti, Pierluigi Montebello e Mino Savadori) maggiormente impegnate per l'integrazione dei circa ottanta stranieri che dimorano nella struttura ricettiva. «Siamo stanchi, ma pienamente orgogliosi dicono gli undici migranti, appagati e soddisfatti di aver dato il contributo a questo e importante evento». Il

volontario cesenaticense Pierluigi Montebello è soddisfatto della risposta del gruppo: «I ragazzi anche in questa occasione non si sono risparmiati, lavorando gratuitamente. Alla fine sono stati proprio loro a voler ringraziare gli organizzatori per averli coinvolti».

DOMENICO Monti entra nel dettaglio del lavoro svolto: «Sabato e domenica abbiamo lavorato per pulire il piazzale della casa colonica del parco ed allestire la zona del punto di ristoro e i tavoli. Domenica un gruppetto ha lavorato lungo il percorso nella distribuzione ai podisti di frutta, biscotti, bibite e altro, mentre un altro gruppo era al parco di Levante dove ha dato una mano a smantellare. Abbiamo impiegato undici ragazzi, ma erano più di trenta quelli disponibili».

I biglietti vincenti della lotteria della Maratona Alzheimer: in palio Fiat 500

CESENA. La Maratona Alzheimer prevedeva anche una lotteria con in palio una Fiat 500. Sarà possibile ritirare i premi presentando la ricevuta del biglietto alla sede di Amici di Casa Insieme, in via Garibaldi 3 a Mercato Sarceno, previa telefonata allo 0547 691695 in orario mattutino. Ecco i biglietti vincenti: 1° premio Fiat 500 al numero 34; 2° occhiali da sole Persol al 2.202; 3° soggiorno in mezza pensione per due con formula Spa all'Hotel Terme Roseo Bagno di Romagna al 1.431; 4° private Spa all'Hotel Casali di Cesena al 2.640; 5° ingresso e 2 trattamenti alle Terme di Cervia al 4.095; 6° occhiali da sole Ray Ban al 9.979; 7° buono prodotti Alce Nero da 150 euro al 276; 8° buono spesa Conad da 150 euro al 10.675; 9° Wellness Ball Technogym al 6.684; 10° buono prodotti Alce Nero da 100 euro al 9.860; 11° buono spesa Conad da 100 euro al 8.316; 12° buono prodotti Alce Nero da 50 euro al 1.532; 13° buono spesa Conad da 50 euro al 9.850; 14° pettorale maratona Ravenna al 6.443; 15° pettorale maratona Rimini al 11.123; 16° pettorale maratona Russi al 5.009; 17° buono prodotti Alce Nero da 25 euro al 3.248; 18° buono prodotti Alce Nero da 25 euro al 2.936; 19° buono spesa Conad da 25 euro al 3.552; 20° buono spesa Conad da 25 euro al 4.098.

Intanto il gruppo bancario Unicredit ha messo a disposizione fino a domenica 9 ottobre per l'associazione Amici di Casa Insieme un conto corrente dedicato dove sarà possibile effettuare in tutte le filiali emiliano romagnole della banca una donazione, senza pagare commissioni, alimentando così un fondo per sostenere attività di ricerca contro l'Alzheimer. Si potrà fare anche on line con l'iban IT 19 R 02008 67850 000102796878.

Solidarietà Il serpentone di camminatori

Lor signori tutti in fila fanno parte dei camminatori che hanno partecipato alla Maratona Alzheimer 2016. Da Mercato Saraceno a Cesenatico nello spirito di Solidarietà e Salute. Così tanti forse non se l'aspettavano nemmeno gli organizzatori ma è andata bene lo stesso. Anzi, sono queste le manifestazioni che meritano di essere riproposte il più a lungo possibile.

**(Foto Marino Bracci
Mercato Saraceno)**



La fotografia



Il folto gruppo di spingitori della podistica "Easy Runner" di Mercato Saraceno. Hanno partecipato alla Maratona Alzheimer del 18 settembre scorso, in compagnia di Domenica. Sono partiti dalla pieve di San Damiano insieme agli altri atleti, e hanno corso fino al parco di Levante a Cesenatico in 3 ore e 50 minuti. Non si sa se siano stati i podisti a spingerla in carrozzina al traguardo o se sia stata lei a trascinarli con il suo entusiasmo.

**Domenica 18 settembre
la 5ª edizione**

Attenzione e partecipazione per la manifestazione promossa dall'associazione Amici di Casa Insieme di Mercato Saraceno. Dalla collina a Cesenatico, tra runner e camminatori, un lungo 'biscione' solidale. 500 i volontari lungo i 42 chilometri del percorso. La festa al 'Village' allestito al parco Levante di Cesenatico

Maratona Alzheimer, in 4mila alla partenza La pioggia non ferma la solidarietà

I tantissimi runner e camminatori solidali non si sono lasciati intimorire dal tempo non troppo favorevole delle prime ore del mattino di domenica 18 settembre. Quattromila i partecipanti a tutte le iniziative della tre giorni Maratona Alzheimer, tra cui i 500 volontari senza i quali una manifestazione così complessa e articolata non si sarebbe potuta svolgere. A questi si aggiungono familiari, accompagnatori, sostenitori e amici che hanno presenziato al Village allestito in maniera del tutto nuova al Parco di Levante di Cesenatico.

Si aggira intorno al migliaio il numero di atleti, fra le tre gare competitive e la 10 miles non competitiva, registrando un record di presenze rispetto alle precedenti edizioni alla Maratona e alla 30 km. Il sorriso e la grinta di Giuseppe Del Priore (Asd Dinamo Sport) accompagnano quest'anno la sua miglior prestazione: si aggiudica infatti per la quarta volta consecutiva il primo posto della Maratona Alzheimer, con un tempo di 2:36:18. Per quanto riguarda la gara femminile vince il titolo Judith Varga (Edera ATL Forlì), nuovo volto dell'evento sportivo-solidale della Romagna, atleta di alto livello, specializzata in ultramaratone, che varca la striscia d'arrivo con il tempo di 2:54:51.

La gara dei 30 km, partita da Borello, ha visto invece protagonista maschile Gianluca Borghesi (Atl. Avis Castel San Pietro), che ha impiegato 1:48:19 per raggiungere il traguardo. Cavalcata solitaria anche per Martina Facciani (Calcestruzzi Corradini Excels.), accompagnata in bici dalla gemella nazionale, con il tempo di 1:53:31.

L'esordio della 10 km ha visto sul podio più alto Nicholas De Nicolò (Asd Dinamo Sport) che ha di poco superato la mezz'ora (0:34:21), mentre medaglia d'oro femminile è Paola Braghieri (Gs Gabbi) che ferma il



STADIO DI CESENA, DOMENICA 18 SETTEMBRE. ORE 9.30: PARTENZA DELLA 10 MILES (CON I SINDACI IN PRIMA LINEA). A DESTRA, IL PRESIDENTE DI 'AMICI DI CASA INSIEME' STEFANO MONTALTI SALUTA IL VINCITORE DELLA MARATONA ALZHEIMER GIUSEPPE DEL PRIORE

cronometro a 38 minuti e 47 secondi. Come da tradizione di Maratona Alzheimer, grande partecipazione di spingitori. Tra questi, l'onorevole Laura Coccia, madrina di questa edizione, che ha premiato la Podistica San Vittore e gli Amici della Fatica, per il loro impegno profuso da anni come spingitori di atleti disabili, in ricordo dell'amico Paolo Turroni, detto Vona.

I più grandi tratti distintivi della Maratona Alzheimer continuano a essere le camminate, che quest'anno

hanno superato le 2.500 presenze. Da quelle culturali in centro a Cesena a quelle naturalistiche sui sentieri di San Vicinio, dal nordic walking sulle spiagge di Cesenatico al fiume di camminatori partiti dallo Stadio di Cesena, quello che rimane impresso è lo spirito di festa e solidarietà che trasuda dai volti delle persone, una partecipazione davvero variegata che ha sfidato la pioggia e il tempo minaccioso. Tra queste evidenziamo la Kid's Run che ha registrato 150 presenze e la "Walking in Cesenatico", con oltre 300 iscritti. Apprezzatissima la 10 Miles, che quest'anno ha visto sfidarsi tra loro i sindaci della Valle del Savio: Paolo Lucchi, sindaco di Cesena e Marco Baccini, sindaco di Bagno di Romagna (giunti insieme sul traguardo), Matteo Gozzoli, sindaco di Cesenatico e Filippo Giovannini, sindaco di Savignano sul Rubicone. Un plauso all'assessore allo Sport di Cesenatico, Gaia Morara, che ha corso la 30 km in 3 ore e 15 minuti

Lotteria Alzheimer, i biglietti vincenti

Nel pomeriggio di domenica 18 settembre, all'interno delle manifestazioni conclusive sportivo-solidale della Maratona Alzheimer, si è svolta l'estrazione della lotteria che vedeva come primo premio in palio una Fiat 500. Di seguito i numeri vincitori. È possibile ritirare i premi presentando la ricevuta del biglietto presso la sede di Amici di Casa Insieme, in via Garibaldi, 3 a Mercato Saraceno, previa telefonata allo 0547 691695 in orario mattutino.

- 1° premio: Fiat 500; n. 34
- 2° premio: occhiali da sole Persol (Ottagio Calbucci, San Piero in Bagno); n. 2.202.
- 3° premio: Hotel Terme Roseo Bagno di Romagna (soggiorno in mezza pensione per due, formula spa); n. 1.431.
- 4° premio: Hotel Casali Cesena (private spa per due persone con kit Spa); n. 2.640.
- 5° premio: Terme di Cervia, ingresso + due trattamenti; n. 4.095.
- 6° premio: Occhiali da sole Ray Ban (Ottagio Calbucci, Mercato Saraceno); n. 9.979.
- 7° premio: buono prodotti Alce Nero da € 150; n. 276.
- 8° premio: buono spesa Conad da € 150, n. 10.675.
- 9° premio: Wellness Ball Technogym, n. 6.684.
- 10° premio: buono prodotti Alce Nero da 100 euro, n. 9.860. 11° premio: buono spesa Conad da 100 euro, n. 8.316. 12° premio: buono prodotti Alce Nero da 50 euro, n. 1.532.
- 13° premio: buono spesa Conad da 50 euro, n. 9.850. 14° premio: pettorale Maratona Ravenna, n. 6.443. 15° premio: pettorale Maratona Rimini, n. 11.123. 16° premio: pettorale Maratona Russi, n. 5.009. 17° premio: buono prodotti Alce Nero da 25 euro, n. 3.248.
- 18° premio: buono prodotti Alce Nero da 25 euro, n. 2.936. 19° premio: buono spesa Conad da 25 euro, n. 3.552. 20° premio: buono spesa Conad da 25 euro, n. 4.098.

• MARATONA ALZHEIMER



Stefano Montalti

La Maratona Alzheimer è una corsa oltre la corsa, un itinerario che si muove oltre il passo dei camminatori e dei runner che si cimentano dal 2012 su vari percorsi dalla collina al mare intorno al 21 settembre di ogni anno. Potremmo anche scrivere: "Un'idea di futuro" • tanto siamo protesi al benessere possibile per le persone malate e le loro famiglie.

All'inizio di questa esperienza sono stati messi in luce aspetti quali la prevenzione della malattia attraverso l'attività fisica, il necessario supporto finanziario per l'assistenza e la prevenzione di Amici di Casa Insieme, nel cesenate, e la riduzione dello stigma sociale, per rompere quel muro del silenzio che continuamente si crea intorno ai malati. Due dati e due luoghi rappresentano l'itinerario quinquennale della Maratona: a) camminatori, podisti e volontari crescono fino ai 4.000/4.500 negli ultimi due anni; b) le persone che frequentano le attività di Amici passano da 111 ad oltre 300 nel 2016; c) dal contributo di 10.000€ per il Caffè Alzheimer di Mirandola, siamo giunti a donare lo scorso anno un'attrezzatura per sequenziare il Dna del valore di 30.000€

alla Fondazione Iret di Ozzano.

Gli obiettivi si sono quindi via via arricchiti attraverso incontri con le persone, con i problemi più urgenti e con le organizzazioni più diverse, apparentemente lontane le une dalle altre ma in grado di riunirsi intorno al tema della presenza così diffusa di persone malate di Alzheimer, una presenza che interroga e impegna tutta la comunità.

Ora si delinea il passaggio di Maratona Alzheimer da evento a movimento attraverso la definizione di una piattaforma di condivisione di obiettivi che riguardano la prevenzione, l'assistenza e la ricerca; sono aspetti che, se pensati in relazione, possono agire l'uno in rapporto all'altro, esponenzialmente. Nella costituzione del Fondo Alzheimer 360° dedicato a questo scopo chiamiamo in primo luogo i runner e i camminatori, le singole persone e le associazioni a diventare protagonisti che si impegnano attivamente per costituire questo salvadanaio. L'obiettivo è di ottenere donazioni per 60.000 € nel 2016-2017 per realizzare quindici laboratori per la prevenzione in diverse città e sostenere il costo di un ricercatore dedicato presso la Fondazione Iret. Alla Maratona di Roma del marzo scorso abbia-



mo corso in quindici; sportivi che hanno raccolto la sfida solidale, indossando la maglietta del Club Maratona Alzheimer e raccogliendo le prime donazioni per il Fondo. In questi giorni è possibile donare su un conto dedicato: IL MIO DONO, presso gli sportelli Unicredit della Romagna.

Il mondo Alzheimer non aspetta una nuova associazione regionale o nazionale ma pensiamo sia utile la costituzione di un ambiente condiviso per produrre maggiori risultati. Nel settembre 2012 le parole e i dati della Dott.ssa Francesca Racioppi dell'Oms, offrono il contesto scientifico di riferimento che evidenzia il beneficio dell'attività fisica e di stili di vita corretti per le funzioni cognitive e per la prevenzione della malattia di Alzheimer. L'incontro con le professoressa Luciana Giardino e Laura Calza' della Fondazione Iret nel 2015, ci ha chiarito il valore dell'attività di ricerca per la vita di tutti e la responsabilità che dobbiamo assumere per le generazioni future. Il 2 ottobre scorso, con il Dialogo alla Settimana del Buon Vivere, relatore il Prof. Marco Trabucchi, si è arricchito il nostro retroterra culturale con l'elaborazione relativa alle comunità amiche delle persone con demenza (Dementia Friendly Communities). Oggi, l'esperienza della Maratona Alzheimer viene offerta a tutte le associazioni, affinché possa diventare una piattaforma in grado di occuparsi degli aspetti sportivi, della raccolta di donazioni per il Fondo Alzheimer 360° e di incoraggiare la creazione di progetti di comunità.



Maratona Alzheimer

Insieme per cancellare il silenzio

GRAZIE

AI 500 VOLONTARI DI:

AC Cesena Calcio; Acsi Forlì-Cesena;
Amici della Fatica; ANC - Assoc. Nazionale
Carabinieri - Cesena; Anffas Cesena;
Arcade; Arci Cesena; Arci Ragazzi Valle
del Savio; Around Sport; Asd Ciclistica
Mercatese; Asd Gruppo Ciclistico di
Borello; Asd Maratona Alzheimer; Assipro
Forlì-Cesena; Associazione Cammino di
S.Vicinio; Assotips; Atletica Cesenatico;
Atletica Endas Cesena Asd; Atletica
Sidermec Flli Vitali; Avis Cesena, Calise
e Valle del Savio; Auser Cesena;

Banda della Città di Sarsina; Body Art;
CAI - Club Alpino Italiano Sezione di
Cesena; Club Super Marathon Italia;
Consulta del Volontariato di Cesenatico;
Coop. Edera; Coop. Stabilimenti Balneari
Cesenatico; Croce Rossa Italiana Cesena
e Cesenatico; Croce Verde Gambettola;
Croce Verde Pubblica Assistenza Cesena;
Easy Runner; Famiglie in 3D; Gruppo Alpini
di Mercato Saraceno; Gruppo MTB Lupi
Tosti; Gruppo Podistico Cesenate; Gruppo
Podistico Endas Cesena; Gruppo Sportivo

Cella Ponte Giorgi; Misericordia di Alfero;
Misericordia di Sarsina; Misericordia Valle
Savio; Palio del Saraceno; Polisportiva
Rubicone; Polisportiva Sant'Andrea in
Bagnolo; Polisportiva San Vittore;
Pro Loco Borello; Pro Loco Mercato
Saraceno; Quartiere Borello; Scout
Cesena; Scuole di Borello; Scuole
di Mercato Saraceno; Sporting Club
Vallesavio; Telemaco; The Total Training;
Time to Move; Trail Romagna; Uisp Cesena;
Us Due Emme; Virtus Cesena.

AI 3.500 PODISTI E CAMMINATORI

A DONATORI E SPONSOR

MARATONA ALZHEIMER HA RACCOLTO

€ 40.000

Che verranno destinati

- Ad una borsa di studio per un progetto di ricerca della **Fondazione IRET**
- All'attivazione di **15 laboratori benessere** per la prevenzione dell'Alzheimer
- Alle attività di **Amici di Casa Insieme** a favore dei malati di Alzheimer

Un grazie speciale all'Architetto **Claudia Raimondo** madrina della nuova t-shirt

L'APPUNTAMENTO È PER DOMENICA 17 SETTEMBRE 2017!

www.maratonaalzheimer.it



Rassegna Stampa Web

01/03/2016 - Cammini e trekking in Romagna

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3520

15/04/2016 - Camminare per l'Alzheimer

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3673

13/06/2016 - Torna la 3 giorni di cammino per i malati di Alzheimer

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3688

12/07/2016 - Cesena: camminata nella storia per solidarietà

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3720

28/07/2016 - Camminare per i malati di Alzheimer

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3768

03/08/2016 - Percorrere gli antichi passi a Cesena

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3822

14/09/2016 - Cammino di San Vicinio a Mercato Saraceno

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3840

19/09/2016 - In 2500 alle camminate per l'Alzheimer

http://www.camminareweb.it/site/dettaglio.php?id_noticia=3855

17/02/2016 - Wellness Valley, un volano per la Romagna da 200 milioni di euro e 9.000 addetti

<http://www.cesenatoday.it/economia/wellness-valley-technogym-nerio-alessandri-cesena-report-2016.html>

24/02/2016 - "Amici di casa insieme" donerà un nuovo strumento per la ricerca sull'Alzheimer

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/donazione-strumentazione-ricerca-alzheimer.html>

14/04/2016 - Torna la Maratona Alzheimer: tra le novità anche un percorso nel cuore di Cesenatico

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/maratona-alzheimer-2016-18-settembre.html>

29/04/2016 - Nuovo punto di partenza per la Maratona Alzheimer

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/nuovo-punto-di-partenza-per-la-maratona-alzheimer.html>

28/07/2016 - Ultimo appuntamento con i "Venerdì sera in centro": saldi e show cooking

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/ultimo-appuntamento-con-i-venerdi-sera-in-centro-saldi-e-show-cooking.html>

30/07/2016 - Tanta gente per le vie di Cesena per l'ultimo "venerdì sera in centro"

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/tanta-gente-per-le-vie-di-cesena-per-l-ultimo-venerdi-sera-in-centro-foto.html>

05/09/2016 - "Correre e Camminare con il cuore": torna la Maratona Alzheimer Eventi a Cesena

<http://www.cesenatoday.it/eventi/programma-maratona-alzheimer-2016.html>

12/09/2016 - Oltre 500 attività, il centro si trasforma in una palestra a cielo aperto: torna Cesena in Fitness Eventi a Cesena

<http://www.cesenatoday.it/eventi/cesena-fitness-17-18-settembre-2016.html>

13/09/2016 - A Cesenatico si percorre "Un chilometro di salute" Eventi a Cesena

<http://www.cesenatoday.it/eventi/a-cesenatico-si-percorre-un-chilometro-di-salute.html>

14/09/2016 - Tutte le camminate sul territorio della Maratona Alzheimer, anche il Cesena dà una mano

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/tutte-le-camminate-sul-territorio-della-maratona-alzheimer-anche-il-cesena-da-una-mano.html>

15/09/2016 - Cesena in Fitness e Maratona Alzheimer: un fine settimana per bene

<http://www.cesenatoday.it/eventi/weekend/eventi-week-end-16-17-18-settembre-2016-cesena-cosa-fare-maratona-alzheimer-fitness-paw-patrol-tour.html>

17/09/2016 - Maratona Alzheimer, la pioggia non fa paura: tutti ai nastri di partenza

<http://www.cesenatoday.it/cronaca/maratona-alzheimer-la-pioggia-non-fa-paura-tutti-ai-nastri-di-partenza.html>

18/09/2016 - Maratona Alzheimer, il maltempo non frena la solidarietà: la carica dei 4mila

<http://www.cesenatoday.it/sport/maratona-alzheimer-il-maltempo-non-frena-la-solidarieta-la-carica-dei-4mila.html>

ALTRE TESTATE ONLINE

Cesenatico Turismo

11/02/2016 - Maratona Alzheimer - Gran Premio Città di Cesenatico

http://web.comune.cesenatico.fc.it/turismo/scheda_evento.asp?id=21

Emilia Romagna Turismo

08/03/2016 - Maratona Alzheimer - Gran Premio Città di Cesenatico

<http://www.emiliaromagnaturismo.it/it/eventi/forli-cesena/cesenatico-e-dintorni/maratona-alzheimer>

Romagna Podismo

05/04/2016 - Maratona Alzheimer - Gran Premio Città di Cesenatico

http://www.romagnapodismo.it/Locandine/L16t3/Cesenatico_20160918/Cesenatico20160918.htm

Trail Romagna

16/05/2016 - Insieme per cancellare il silenzio

<http://www.trailromagna.eu/evento/maratona-alzheimer/>

Emilia Romagna Anci

20/06/2016 - II^ tappa del Campionato Italiano di Maratona SeAP e ExAmP - Maratona Alzheimer

<http://www.anci.emilia-romagna.it/Aree-Tematiche/Istruzione-cultura-e-sport/Eventi/II-tappa-del-Campionato-Italiano-di-Maratona-SeAP-e-ExAmP-Maratona-Alzheimer>

Living Cesenatico

05/09/2016 - Correre e camminare con la Maratona Alzheimer

<http://www.livingcesenatico.it/2016/09/05/correre-e-camminare-con-la-maratona-alzheimer/>

ALTRE TESTATE ONLINE

La Libertà

15/09/2016 - Maratona Alzheimer, correre e camminare con il cuore

<http://www.laliberta.info/2016/09/15/maratona-alzheimer-correre-e-camminare-con-il-cuore/>

Servizio Informazione Religiosa

16/09/2016 - Alzheimer: domenica 18 settembre la V edizione della Maratona promossa da “Amici di Casa Insieme”

<http://agensir.it/quotidiano/2016/9/16/alzheimer-domenica-18-settembre-la-v-edizione-della-maratona-promossa-da-amici-di-casa-insieme/>

Marathon World

18/09/2016 - Maratona Alzheimer

<http://www.marathonworld.it/classifica-maratona-Alzheimer-2016.html>

Teleromagna24

19/09/2016 - PODISMO: Del Priore, è poker alla “Maratona Alzheimer”

<http://www.teleromagna24.it/sport/podismo-del-priore-e-poker-alla-maratona-alzheimer/2016/09/>

Maratone in Italia e nel Mondo

20/09/2016 - Maratona Alzheimer di Cesenatico

<http://www.maratoneitalia.it/blog/maratona-alzheimer-cesenatico/>