



# Lettera 22

## Panathlon on-line



Area Comunicazione Panathlon Italia

Periodico d'informazione e Cultura dello Sport

N° 02/39 – Marzo 2021 – Anno VI

Direttore Editoriale Giorgio Costa

Direttore Responsabile Massimo Rosa

[redazione@panathlondistrettoitalia.it](mailto:redazione@panathlondistrettoitalia.it)

*Il Fair Play è quel comportamento di cui spesso si fa sfoggio nei discorsi tessendone le lodi...poi gli stessi dimenticano di praticarlo*

### L'Editoriale

#### Le UGO Dragon Boat



*Care Panathlete e Cari Panathleti,*

*Chi ci segue avrà letto una ventina di giorni fa il lancio di un service di Panathlon Planet a sostegno mediatico di chi non gode delle luci della ribalta dell'informazione.*

*Panathlon Planet, infatti, ha pensato bene di rimediare a questa carenza di attenzione verso "I meno Famosi" dando vita a "Saranno Famosi?", utilizzando il titolo fortemente significativo della più nota e fortunata serie televisiva statunitense, aggiungendo quell'intrigante punto interrogativo*

*d'attesa scaramantico.*

*In concreto si è affidato ai diversi redattori (39) il compito d'individuare degli atleti supportandoli come ufficio stampa. Panathlon Planet, quindi, riserverà loro lo spazio mediatico necessario.*



*Già fanno parte della squadra di "Saranno Famosi?": un giovane pugile salentino, una diciasettenne rodigina dell'atletica leggera, due ragazze pavesi del canottaggio, addirittura una società ferrarese di ginnastica. All'ultima ora si sono aggiunte altre due ragazze della Costa Sorrentina.*

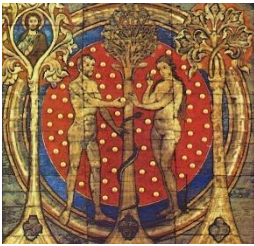
*A questo punto, come direttore, non potevo restare alla finestra a guardare. Così, ho pensato bene di adottare addirittura cinquanta simpatiche e rumorose donne padovane che, da qualche anno, hanno dato vita ad U.G.O, l'acronimo dell'associazione "UNITE GAREGGIAMO OVUNQUE". 50 donne che pagano il Dragon Boat, un'imbarcazione di origine cinese, come attività riabilitativa postoperatoria del seno.*

*Seguitele su Panathlon Planet e sostenetele. In Italia esistono altre 30 associazioni che pagano.*

*Massimo Rosa/Direttore*



## W LE DONNE 2



### Qui Napoli – Francesco Schillirò – Area11

Sono passati 365 giorni e l'amico Massimo Rosa mi consente di scrivere, anche quest'anno, l'articolo di apertura di Lettera 22 dedicato alla donna.

Non c'è momento più bello per me, che rendere omaggio al gentil sesso e vorrei vergare tante parole, per esprimere l'ammirazione che ho.

Ritengo che se avessimo la possibilità di riscrivere la genesi, dovremmo dire che l'uomo è nato dalla costola di una donna.

La grazia e la fermezza fanno sì che nell'agone uomo vs donna, senza ombra di dubbio, siamo perdenti e già da Adamo ed Eva il nostro progenitore per mangiare il "frutto proibito", ha perso il paradiso terrestre.

L'intuito e la saggezza femminile, anche se in modo celato, hanno avuto un ruolo decisivo pure nei tempi, in cui si pensava, che la donna fosse sottomessa.

Mi ritornano in mente le quattro donne protagoniste dell'Odissea che hanno avuto un'influenza sul tragitto di Ulisse. Ognuna rappresentava una delle caratteristiche del gentil sesso, ma tutte unite dall'amore verso lo stesso uomo che le porta al sacrificio di non cancellarne il desiderio di ritornare dalla moglie Penelope.



La bellissima ninfa Calipso, la dolce fanciulla Nausicaa, la maga Circe, espressione di sensualità, ma nessuna di queste donne è riuscita ad obnubilare completamente il desiderio di ritornare da Penelope e con essa condividere i valori della famiglia.

Omero al suo protagonista, fa dire frasi possiamo affermare di "conforto" alla voglia di andarsene e per ognuna decanta quel che vede di bello.

A Calipso(nasconditrice) disse: so anch'io, e molto bene, che a tuo confronto la saggia Penelope per aspetto e bellezza non val niente a vederla: è mortale e tu sei immortale e non ti tocca vecchiezza..... (libro V)

A Nausicaa: Mai cosa simile ho veduto con gli occhi, né uomo, né donna: e riverenza a guardarti mi vince.....(libro VI)

A Circe: .....e quando ebbe giurato, compiuta la formula, allora solo di Circe salii il letto bellissimo (Libro X).

Penelope simbolo per antonomasia della fedeltà coniugale femminile: .....Ecco questo segreto ti ho detto.....

Così parlò, e a lei di colpo si sciolsero le ginocchia e il cuore.....(Libro XXIII).

In qualunque ruolo assunto, la donna nella società ha avuto un effetto determinante, dimostrando in ambito culturale, sociale, professionale, di imporsi a pieno diritto.

Nel caso nostro, prettamente sportivo, visto il taglio della nostra rivista, nel mio articolo dell'anno scorso, ho fatto una disamina, osservando "a volo di drone", le donne nello sport.

In questi dodici mesi, possiamo dire che lo sport è "rosa" per le soddisfazioni che ci hanno dato le nostre atlete.

Non voglio dissertare in questo campo, perché sicuramente le amiche e colleghe giornaliste della nostra rivista ne hanno più diritto.

Forse, la festa della donna la ritengo limitativa e anacronistica, visto che adesso la donna non è più come già dalla preistoria addetta al focolare domestico, ma ha assunto in "chiaro" il ruolo che le compete e che già le è riconosciuto anche etimologicamente.

I fiori della Mimosa, dal 1946 associati all'8 Marzo, stigmatizzano non solo la "forza e femminilità" ma pure la capacità della donna di fiorire anche in terreni aridi e di resistere e fronteggiare eventi negativi rimodulandoli positivamente.

Viva, viva le donne.



## Le magnifiche 10

Qui Verbania – Adriana Balzarini – Area3

Un anno particolare, un anno di sofferenze per tutto il mondo dello sport ma anche un anno dove alcune donne non si sono lasciate sconvolgere dalla nuova situazione e hanno offerto il meglio di loro stesse. Siamo in periodo invernale e quindi inizierei la carrellata con Federica Brignone che presente sul podio della Coppa del Mondo per la prima volta nella storia dello sci italiano femminile iniziò a segnare sulle piste della Coppa del Mondo, il 28 novembre del 2009, il suo primo risultato con il terzo posto nello slalom gigante di Aspen (USA). Dopo di allora ha continuato ad inanellare vittorie anno dopo anno arrivando al raggiungimento della vittoria della Coppa del Mondo generale del 2020, portandosi a casa altre due coppe di specialità. Federica ha messo un sigillo indelebile nella storia dello sci alpino italiano ed è riuscita ad ottenere il risultato grazie al punteggio della sua ultima gara disputata proprio nella sua Valle d'Aosta. Ma ancora più emozionante perché proprio in quella pista di La Thuille effettuò le prime discese con la mamma Ninna Quario, ex campionessa degli anni '70 della "Valanga Rosa". Nessuna prima di lei, ma anche nessuna purtroppo senza premiazione sulla pista al termine della stagione agonistica, nessuna come lei ad aspettare che la Coppa vinta, sommata alla due Coppe di specialità (libera e slalom Gigante) arrivasse a casa per posta per motivi di pandemia. Un anno magico per Federica ma anche un anno difficile per i festeggiamenti!



Per restare in ambiente invernale e sulla neve non posso dimenticare la bellissima e bravissima Dorothea Wierer che in una specialità fino al 1984 solo maschile ha vinto anche quest'anno, come lo scorso anno, la Coppa del Mondo e in più ha vinto due medaglie d'oro ai Campionati Mondiali che si sono svolti nell'"Arena Alto Adige" ad Anterselva, a casa sua. La prima medaglia l'ha vinta nei 10 km ad inseguimento, la seconda nella gara individuale di 15 chilometri, ottenendo anche la medaglia d'argento nella prova "partenza in linea 12,5 chilometri. Una festa nella festa nonostante tutti i protocolli di sicurezza per i Covid19

una festa che ha coinvolto un valle intera intorno alla sua campionessa. Un'atleta, fra le poche nel mondo, ad aver ottenuto un successo in tutti i sette formati di gara del biathlon.



E per finire la carrellata sulla neve non posso non citare la bergamasca Michela Moioli, detta Miki, per aver vinto anche quest'anno, per la terza volta, la Coppa generale del Mondo di Snowboard ed aver dedicato la vittoria alla sua Bergamo, oltre che alla sua famiglia duramente colpita dal virus del COVID19, portando sul casco la scritta della città e gridando a squarciagola prima della batteria finale, che la ha consacrata campionessa, "Forza Italia".

Elisa Balsamo è l'altra donna che in questo 2020, complicato e particolare, non si è risparmiata e inseguito e raggiunto trionfi come la vittoria agli Europei su strada under 23 ,l' argento agli europei nell'inseguimento a squadre, con record italiano incluso, e due ori agli europei nelle categorie omnium e Madison su pista. Elisa, per prepararsi Europei ha solo posticipato di pochi mesi la laurea in lettere moderne, laurea che otterrà prima partenza per Tokio perché come lei ha dichiarato "un'atleta deve sempre avere un piano B e pensare al futuro al di là della bicicletta".



ha  
 élite  
 agli  
 laurea  
 della



Con Elisa Balsamo non posso non segnalare Vittoria Guazzini che insieme ad Elisa hanno conquistato nel mese di novembre l'oro nella corsa a punti diventando le Regine della "Madison" o "Americana" battendo con un capolavoro tattico le avversarie russe. Ora insieme sognano o meglio programmano un grande 2021 e in particolare tutto ciò che riguarda i Giochi di Tokio.

di scegliere Larissa Iachipino, che come la una lunghista. Buon sangue non mente si volte campionessa del mondo, deve aver suo sangue migliore sommato a quella del atleta della nazionale italiana della leggera. La bambina l'abbiamo conosciuta una pubblicità con la mamma ma ora ha ombelicale e si è fatta strada grazie alle Nel 2015 quando ha abbandonato danza e pista di atletica, dopo esser stata presente al meeting di Montecarlo come spettatrice, ha iniziato a frequentare lo stadio di atletica e il suo primo acuto lo regalò a mamma e papà con un 6.36 in una gara under 20 al coperto per poi avanzare a 6.38 all'aperto nei mesi successivi. Divenne primatista tra la categoria allieve con un 6.55 , misura che resisteva dal 1998 . Quest'anno con la misura di 6.80 è diventata la seconda italiana di sempre, alle spalle della mamma e il prossimo anno sarà in squadra per i Giochi in terra giapponese .



Passando all'atletica non posso fare a meno mamma Fiona May , è dice e la mamma, due instillato nella figlia il papà anch'esso Federazione di atletica già da piccola grazie ad tagliato il cordone sue capacità sportive. nuoto richiamata dalla



Per continuare con l'atletica desidero segnalare Luminosa Bogliolo che questa estate il 24 di agosto è stata la prima italiana a vincere i 100hs alla Diamond League svoltosi a Stoccolma fermando il cronometro a 12.88. Un risultato importante anche se lei stessa non l'ha considerata una bella gara perché disse nell'intervista che l'uscita dai blocchi non era stata delle migliori. Anche lei ha praticato vari sport prima di approdare all'atletica praticando addirittura lo sci alpino a livello agonistico. E' studentessa universitaria e vuole diventare in futuro veterinaria come il papà ma per ora sembra essere una stella degli ostacoli e cercherà in

questo periodo un posto al caldo in Italia, visto che non si può viaggiare, per allenarsi e trovarsi pronta per i Giochi di Tokio.



Dai campi di atletica all'acqua per segnalare Arianna Bridi la nuotatrice che ha battuto gli uomini nella gara di fondo di 36 chilometri vincendo la 55esima edizione della più antica e affascinante maratona del mare che si disputa da Capri a Napoli con il tempo di 6h4'26". Un'atleta nata a Trento, ben lontana dal mare che quando chiese alla sua famiglia di fare fondo la accompagnarono sui campi da sci pensando fosse

interessata allo sci nordico. Si accorsero subito che il suo habitat non era la neve ma era l'acqua e allora la portarono alla prima gara sul lago di Caldonazzo. Da lì la sua passione non si è più fermata e questo anno, nonostante la non qualificazione per i Giochi olimpici ha vinto una delle gare più prestigiose e affascinanti.



E passando da campi a campi passerei al campo di calcio segnalandovi la calciatrice Sara Gama, prima donna nella "stanza dei bottoni" con la nomina da vice presidente dell'Associazione Calciatori. Sara Gama giocatrice difensore della Juventus Women, capitana anche della squadra della Nazionale Italiana di calcio femminile ora la troviamo anche in veste di Dirigente sportiva. Siederà per la prima volta per una donna nella "stanza dei bottoni" della sport ritenuto prerogativa solo maschile. Figlia di padre congolese e madre

triestina è stata inserita anche fra le donne dell'anno dal Corriere della Sera. Un ruolo quello dirigenziale che la vedrà impegnata in temi di politica sportiva accanto al Presidente Umberto Calcagno



Terminerei con la novità nel mondo del CONI, per la prima volta una donna si candida alla presidenza dello sport italiano: Antonella Bellutti. Ex atleta, ex pistard, ciclista su strada e bobbista italiana, due volte campionessa olimpica ad Atlanta nel 1996 e Sidney nel 2000. Dichiarò che non sarà facile sfidare un sistema di potere consolidato così maschile ma una cosa è certa che si impegnerà forse con nuovi metodi perchè a detta sua "non scendo in campo per folklore".

Donne, regalateci ancora sogni, speranza e certezze.



Essere donna è così affascinante. È un'avventura che richiede tale coraggio, una sfida che non annoia mai.

(Oriana Fallaci)

## **Madame Coco Chanel**

Ad un giornalista che le chiedeva cosa indossasse per andare a letto, Marilyn Monroe, con quel suo intrigante, debordante sexappeal, rispose “Due gocce di Chanel N°5 “. Una frase esaltante la femminilità, senza la quale quest’ultima perderebbe quel suo charme dominante sull’universo maschile.



Dunque il brand Chanel si coniuga nell’immaginario collettivo femminile e maschile, come qualcosa che ammicca al desiderio. Pochi invece sanno che Gabrielle Bonheur Chanel, cioè Madame Coco, era una sportiva, montava abilmente a cavallo, tant’è che

alcune sue creazioni avevano come riferimento quel mondo che lei tanto amava. Coco ebbe l’intuito di comprendere che il mondo stava cambiando, siamo all’inizio del secolo XX, e con esso anche la donna. Dunque via quei rigidi corpetti con le stecche di balena, via tutto ciò ch’è costrizione. La donna doveva essere più libera. Così realizza i primi pantaloni da cavallerizza mandando in soffitta quelle lunghe ed ingombranti gonne, che usava per montare a cavallo. Addirittura intorno agli anni ’30 creò una linea di abbigliamento sportivo, che la portò a Londra nell’elegante ed esclusivo quartiere di Mayfair, dove aprì una



boutique.

*momento dovevano una donna potersi*

*La sua rivoluzione la si può racchiudere in questa frase: “Fino a quel avevamo vestito donne inutili, oziose, donne a cui le cameriere infilare le maniche; invece avevo ormai una clientela di donne attive; attiva ha bisogno di sentirsi a suo agio nel proprio vestito. Bisogna rimboccare le maniche”.*



*Certo il suo abbigliamento del tempo libero era rivolto ad un mercato di classe sociale elevata, d’altra parte tennis, equitazione, golf e sci erano sport per un mondo di pochi eletti.*

*Chi avrebbe mai immaginato che in tempi così lontani, grazie ad un’inattesa Coco Chanel, osservatrice dei tempi che cambiavano, e con essi anche il mondo femminile, avrebbe dato il via ad un mercato dell’abbigliamento sportivo che oggi giorno è una delle voci pilastro dell’economia.*

**Merci Madame Coco.**



## **SPORT, SOSTENTIVO MASCHILE**

Qui Verona – Alessandra Rutili – Area1

Le Olimpiadi sono l’evento sportivo più longevo e conosciuto al mondo. Chiunque sa che cosa siano i giochi nati nell’antica Grecia, reinventati da Pierre de Coubertin. Ma quanti di voi sanno che cosa siano i Giochi Erei? Credo



pochissimi, e nemmeno io, se non fosse per gli esami universitari di letteratura greca, avrei mai saputo dell’esistenza di questi giochi. Il motivo è semplice. I giochi Erei sono praticamente sconosciuti perché erano competizioni riservate alle donne. Nella Grecia classica alle donne era vietato gareggiare e persino assistere ai giochi Olimpici. Grazie a Pausania, il Periegeta, sappiamo che nel VI sec. a.C. si tennero dei giochi in onore della Dea Era. Ai giochi Erei potevano partecipare 16 ragazze, le quali gareggiavano prima delle gare maschili nella corsa, divise in 3 batterie per classe d’età. Le vincitrici ottenevano la corona d’ulivo e l’onore di vedere appeso il proprio ritratto su una delle

colonne di Tempio di Era. Se gli uomini potevano gareggiare nudi, le giovani fanciulle, dovevano essere avvolte nel chitone, un abito che arrivava sino al ginocchio. Come si potrà ben immaginare, tali giochi non ebbero grande fortuna

e tutto il palcoscenico fu lasciato agli uomini. Si dovrà attendere il 1900 per vedere la partecipazione delle donne ai



Giochi Olimpici. Ai Giochi di Parigi ci saranno 600 atleti maschi e qualche donna. Una in particolare Charlotte Cooper, inglese, si distinguerà nel tennis, diventando la prima donna ad aver vinto un'olimpiade. Si dovrà, tuttavia attendere l'edizione di Berlino nel '36 perché la presenza femminile in gara non sia considerata una gentile concessione. Un'edizione al quanto discutibile, che vide la macchina di propaganda nazista sfruttare al meglio i Giochi per mostrare al mondo la grandezza di un Paese in ripresa dopo la sconfitta della Prima Guerra Mondiale. In quell'edizione l'italiana

Odina Valla (FOTO) trionfa negli 80 metri ad ostacoli aggiudicandosi la medaglia d'oro. Nel Bel Paese il regime fascista strumentalizzò la vittoria esaltando il benefici dell'attività fisica ed eleggendo la giovanissima Odina ad esempio della sana e robusta gioventù nazionale. Peccato che la propaganda fascista invitasse al contempo le donne ad essere madri e fattrici relegandole al ruolo di angelo del focolare. Le edizioni olimpiche scorrono veloci sino al 1976 quando una perfetta Nadia Comaneci incanta tutti, aggiudicandosi il massimo del punteggio. Ancora una volta, un regime, questa volta quello comunista di Ceausescu, vuole mostrare al mondo come un trofeo i risultati prodotti dal proprio operato. Le Olimpiadi e lo sport in generale sono cose da uomini. Un altro esempio? Giochi Olimpici di Atlanta Usa 1996. Per la prima volta a gareggiare c'è un'atleta musulmana. Lida Fariman, iraniana scrive la storia gareggiando nel tiro a segno, una delle poche discipline sportive a non violare l'hejab. ( la donna deve essere coperta dalla testa ai piedi, polsi e caviglie comprese). Un viso dolce che si trasforma quando imbraccia il fucile. Nuovo millennio, anni e anni a parlare di parità di genere, di pari opportunità e nell'ultima edizione dei Giochi Invernali Cortina 2021 un'allenatrice, anch'essa iraniana, non ha il permesso del marito di seguire la propria Nazionale. In molti diranno che la questione è legata alla cultura e alla società mediorientale. Io invece vi dico che è una questione atavica, sociologica che va oltre i singoli Paesi. Le donne e lo sport sono ancora mondi troppo lontani. Volete degli esempi tangibile?. Provate a vedere quante sono le direttrici di testate giornalistiche sportive, o quante sono le Presidenti di Federazione. Ripensate ad un congresso o ad un evento nel quale si parlava di sport e cercate di ricordare il numero di donne tra i relatori. Poche, pochissime. Siamo ancora qui a parlare di genere, di Festa della donna perché volenti o nolenti le opportunità che ha una donna, nello sport come nel lavoro, sono nettamente inferiori a quelle che hanno gli uomini. Ora, se mai vi capitasse di raccontare a qualcuno che un tempo esistevano anche i Giochi Erei, ricordatevi di dire che non ebbero fortuna perché a gareggiare erano solo delle donne.



Donne medico in aumento, ma non negli incarichi di vertice

### **La raccomandazione: "Praticate regolarmente lo sport"**



Qui Conegliano Veneto – Piera Vettori – Area1

Scrivere di donne in occasione dell'8 marzo-e di che cosa altrimenti in questa data? - è sempre un grosso rischio secondo il mio parere.

...rischio di dire delle ovvietà, di esagerare nel sottolineare aspetti di rivendicazione di genere, rischio di ripetersi con cadenza annuale.

Ed è difficile scrivere delle cose non banali.

Io che da medico mi devo affidare ad una medicina basata sulle evidenze (evidence-based medicine, cardine su cui si basa tutta la medicina moderna) e non ad una medicina basata sulle opinioni, o comunque non prevalentemente sulle opinioni, ricordo ad esempio come la medicina di genere abbia acquisito una sua fisionomia solo negli ultimi anni; rendo noto ad esempio ancora come le donne medico che ricoprono ruoli apicali negli ospedali siano una netta minoranza.

Sottolineo inoltre come le donne medico presenti nei direttivi degli ordini dei medici in Italia siano una ultraminoranza (addirittura in calo nei rinnovi relativi alle ultime elezioni dell'autunno 2020) a fronte invece di un elevato numero di iscritte agli ordini stessi e a fronte di un numero altrettanto elevato di colleghe che lavorano nei reparti ospedalieri e sul territorio.

Ed è anche da segnalare come il numero di studentesse frequentanti la facoltà di medicina sia quasi sovrapponibile a quello degli studenti maschi se non in qualche annata universitaria anche superiore e così pure per quanto riguarda la situazione delle neolaureate in rapporto ai neolaureati.

L'elenco di esempi potrebbe continuare.

Verrebbe quasi da dire che la professione del medico è diventata ai tempi attuali una professione femminile ed è abbastanza vero.

Se quindi già lo è, e lo sarà ancora di più in futuro la professionista donna a prendersi cura della salute della popolazione sia per quanto riguarda i percorsi diagnostico terapeutici che per quanto attiene alle strategie di assistenza e di riabilitazione è utile che ci si renda consapevoli di quanto importante sia che le donne "si mantengano in salute" anche considerando la loro aspettativa di vita. Aspettativa di vita che è passata da un 'età di circa 50 anni nei primi del '900 a più di 80 anni ai nostri giorni; in altri termini ai tempi della prima guerra mondiale la donna spesso non arrivava all'età della menopausa ed ora invece trascorre circa un terzo della propria vita in menopausa!

Ci piacerebbe pensare ed anche augurarci però che questa acquisita longevità si possa accompagnare ad una buona qualità della vita sia dal punto di vista della salute che della condizione sociale della donna stessa.

E cosa/come si può fare dunque per ottenere questi obiettivi?

La prevenzione primaria (quella che va adottata prima che compaiano le malattie e cioè in sintesi estrema "l'adozione di stili di vita adeguati" fin dall'età scolastica per scongiurare il più possibile i fattori di rischio di patologie) ci può venire in aiuto, se messa concretamente in pratica.

Un livello di istruzione soddisfacente non disgiunto, se possibile, da una situazione di autonomia socioeconomica "normale" è un altro importante aspetto che va valorizzato.

"Last but not least" la pratica regolare di discipline sportive (ma non solo fino all'età scolastica ...anche dopo!) può sicuramente favorire una miglior forma fisica e mentale indispensabili per una raccomandabile, fruibile sintonia di valori di aggregazione sociale e di inclusione.

Lo sport ci regala esempi di atlete formidabili e di donne che purtroppo non è né facile né possibile imitare ...ma che sono esempio di assoluta realizzazione di personalità, impegno, coraggio, talento determinazione.

....Anche un pizzico di fortuna nella vita non guasta ma quella di solito non è pianificabile

E' del tutto "evidente" che auguro lunga vita in salute a tutte le donne !!



## La Donna, questa creatura forte e determinata

Qui Lecce - Ludovico Malorgio – Area8



L'8 marzo è la 'Festa della donna'. Oggi si preferisce parlare di 'Giornata internazionale della donna'. Cambiano le parole, ma non la sostanza. E' la 'loro' giornata. La giornata delle mamme, nonne, mogli, figlie, sorelle. E va ricordata. Punto. Il Panathlon Club Lecce lo fa dal 2006 con il Premio 'Donna e sport', assegnato in incontri 'interclub' con le Associazioni Femminili del territorio, Fidapa, Donne Europee, Federcasaltinghe. Questo evento, molto apprezzato nel Salento, quasi un 'unicum' nel suo genere, è stato avviato nel 2006 con una tavola rotonda sul tema 'La Donna nello sport, problematiche e prospettive', a cui partecipò come relatrice la dottoressa Vera Poli, all'epoca responsabile di questo settore dell'8<sup>a</sup> Area del Panathlon Italia. Sin dalla prima edizione lo scopo del Premio è stato di

tenere viva l'attenzione dell'opinione pubblica sulle problematiche femminili. Non è una celebrazione, piuttosto una testimonianza-invito alla riflessione sul rapporto della donna con lo sport, nella società, le professioni, la cultura, l'arte, la famiglia, la politica. Negli incontri interclub sono emerse, in tutta la loro complessità, le difficoltà, le prevaricazioni, i disagi, spesso la violenza, che le donne subiscono per effetto della discriminazione di genere in



una società in cui la disuguaglianza tra uomini e donne si avverte in tutti gli ambiti, economico, sociale e politico. Anche nello sport il divario da colmare tra maschi e femmine è abbastanza profondo. Non caso, a titolo di esempio, la dott.ssa Poli pose, al primo posto delle criticità per le donne, le strutture sportive, pensate e costruite al maschile, senza servizi igienici destinati ad esse.

Nelle serate conviviali delle varie edizioni del Premio si sono avvicendate donne dello sport, delle istituzioni, della politica, del lavoro, dell'arte, della cultura, del giornalismo e della musica. Tra queste vogliamo ricordare Carolina Bubbico, direttore d'orchestra di Lecce, che nel 2015, a soli 25 anni, diresse 'Il Volo' nel vittorioso Festival di San Remo. A causa della pandemia è saltata l'edizione 2020 del Premio programmata in ottica olimpici. Per lo stesso motivo potrebbe saltare anche quest'anno, ma non è escluso che il Premio 'Donna e sport' si possa organizzare, sempre in 'interclub', per il mese di luglio durante i Giochi olimpici di Tokio.



## AIUTIAMOCI A RIDERE

Qui Ferrara - Rita Minarelli – Area5



Una delle cose più difficili in questo periodo è riuscire a ridere.

Il persistere dell'emergenza sanitaria, che sembra non avere mai fine, ha trasformato le nostre vite, gli affetti e le abitudini; ci ha portato costrizioni, limitazioni e pensieri, provocando aumento di stress e ansia.

Certo, è risaputo che ridere fa bene alla salute, a confermarlo è anche la scienza.

Una bella risata rappresenta un vero toccasana che ci aiuta a tenere lontano tensione, disagi e malattie; permette di liberarci dagli atteggiamenti negativi e ha effetti benefici sul nostro cervello e sull'organismo.

Mai come in questo periodo servirebbe veramente una grande carica di buon umore: ma come si può fare?

Forse non tutti sanno che esistono tecniche ed esercizi che aiutano a ridere.

Una di queste è lo Yoga della Risata, una pratica che permette di riuscire a ridere con semplicità ed efficacia.

Lo Yoga della Risata è nato da una intuizione di un medico indiano nel 1995, e si è diffuso in numerosi paesi del mondo.

È una disciplina da svolgere in gruppo, che stimola la risata attraverso esercizi di allenamento basati su respirazione e ossigenazione.

Si parte con risate autoindotte, ma dopo qualche minuto si riesce a ridere in maniera più spontanea e gioiosa, grazie alla contagiosità e a tecniche che inducono a una risata incondizionata.

Le sedute hanno l'obiettivo di ridere per almeno dieci minuti di seguito, per portare quei benefici tra i quali l'aumento della produzione di endorfine (antidolorifici naturali e ormoni della gioia) e serotonina (antidepressiva naturale), l'abbassamento dei livelli di cortisolo (ormone dello stress) e l'aumento delle difese immunitarie.

Il corpo non fa distinzione tra una risata autentica e una indotta, in quanto si ottengono, in entrambi i casi, gli stessi benefici.

La persona che ha portato in Italia questa disciplina è Laura Lucaccioni, principale riferimento e master trainer di Yoga della Risata, Resilienza e Coerenza Cardiaca; si occupa di studi sulla **Scienza della Felicità** e **pratiche di benessere**.

La sua filosofia di vita la racconta nel suo libro "Ridi, Ama, Vivi" (Rizzolilibri.it), dove l'autrice ha raccolto dieci anni di ricerche e pratiche sulla *Felicità* come scienza, fornendo anche esercizi e routine semplici da eseguire nel quotidiano, e diverse testimonianze di chi li ha vissuti in prima persona.

In tempi "normali", non di pandemia lo Yoga si può praticare nei Club della risata, spazi gratuiti localizzati in diverse parti d'Italia, dove si è seguiti da un insegnante che guida gli allenamenti di gruppo.

In questo periodo di emergenza, per provare le tecniche di questa disciplina, ci si può collegare via facebook o via skype, in sedute settimanali aperte.

Lara Lucaccioni, che presto sarà ospite in un convivio del Panathlon Club di Ferrara, per creare un'abitudine quotidiana alla risata, lancia la "Sfida di 40 giorni di risate quotidiane per 10 minuti di seguito".

Si guadagna in salute e energia, si affronta la vita con maggior positività.

Forza, aiutiamoci a ridere.

[www.laraluccaccioni.com](http://www.laraluccaccioni.com)



## L'INTRAMONTABILE FASCINO DELLA "Aston Martin DB5"

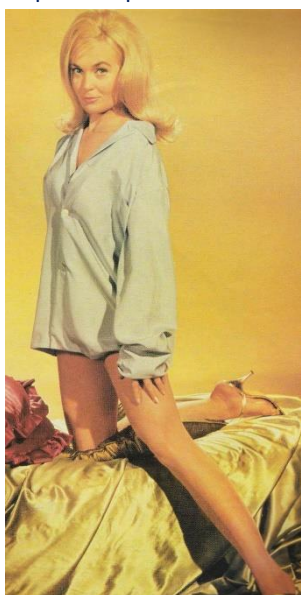


### Qui Verona . Roberto Gerosa – Area1

Questa vettura che assieme alle Ferrari, Mercedes e Maserati faceva parte, negli anni sessanta, delle aristocratiche vetture sportive, fu soprannominata la "diva" dello schermo. L'Aston Martin DB5 infatti è stata al centro della ribalta, non solo per le sue prestazioni nei circuiti, ma anche per il ruolo avuto nel film "Missione Goldfinger" con il mitico James Bond interpretato da Sean Connery, l'attore nato ad Edimburgo e recentemente scomparso nella sua villa di Nassau.

Dopo i tempi di Greta Garbo e di Charlot, il cinema trovò un nuovo filone proponendo un eroe invincibile, irresistibile e affascinante, James Bond appunto, lo 007 che non aveva nulla della bontà di Charlot o del romanticismo della signora Garbo. Era l'eroe dell'azione, della sicurezza, della decisione. Una sorta di Achille moderno, ma più fortunato dell'eroe greco, perché nemmeno il suo tallone era vulnerabile. Un rodomonte che entusiasmava e entusiasma ancora oggi giovani e meno giovani. Una parte del suo successo va anche a quest'auto particolare, corredata di rostri alle ruote, sedili che si catapultavano, lampeggiatori muniti di mitragliette, luci posteriori che facevano fuoriuscire cortine fumogene o spargevano chiodi e olio, nascondendo al suo interno bombe, pistole e quant'altro, senza dimenticare un radar per rilevare la posizione delle auto nemiche e le targhe intercambiabili. In pratica "l'eroe" 007 aveva al suo fianco "l'eroina" Aston Martin.

E' giusto rammentare gli anni sessanta anche per lo sbarco del primo uomo sulla Luna (1961), per la nascita delle Freccie Tricolore sempre nel '61, per la vittoria di Nino (Giovanni) Benvenuti a campione del Mondo di pugilato (1965) e per quella di Gianni (Giovanni) Rivera vincitore del Pallone d'Oro nel 1969. Una nota simpatica, considerato che ai tempi nostri siamo abituati a sentirci proporre una cucina maschiocentrica da chef o da belle donne elegantemente vestite, in quegli anni le brave massaie con arte e maestria s'ingegnavano nelle normali cucine sfornando piatti tipici che ancora oggi vengono riproposti in tipiche trattorie ma anche in famosi ristoranti. Erano gli anni del



boom economico che portò in molte case il frigorifero, la cucina a gas e altri elettrodomestici modificando non solo il modo di cucinare, ma la normale vita quotidiana. E' talmente piacevole e interessante parlare degli anni sessanta, che si "rischia" di uscire dall'argomento principale.

Torniamo quindi alla Aston Martin DB5, che fu disegnata dalla italiana Touring, e prodotta prevalentemente per il mercato americano con una produzione di venti autovetture settimanali. Il motore della DB5 era un 6 cilindri in linea da 3995cc in lega leggera con due alberi a camme in testa comandati da catena, lo stesso prototipo che partecipò nel 1962 e 1963 alle gare delle "24 Ore" di Le Mans. Era considerato per quei tempi un ottimo propulsore, anche se non mancarono le rotture in gara, con una potenza di 286 CV che faceva filare la vettura a una velocità di quasi 250 km/h.

Per i più sportivi fu disponibile, anni dopo, la serie "Vantage" dotata di un motore a tre carburatori Weber con i condotti allargati e camme modificate, tanto da raggiungere i 335 CV e una velocità che sfiorava i 270 km/h. Diversamente dalla maggior parte delle auto sportive che avevano un telaio tubolare, la DB5 aveva una struttura scatolata, cioè a pianale. La vettura di "Bond" costava 45.000 dollari di quei tempi, mentre quella "normale" era venduta in Italia a circa nove milioni di lire, non certo brucolini considerato che lo stipendio medio di un operaio era di circa 50.000 lire. Da allora le quotazioni delle auto divenute storiche si sono via via ulteriormente rivalutate, in alcuni casi con quotazioni "fuori controllo". A conferma di questo, nel settembre del recente anno era in asta da "Gooding & Company" una storica Aston Martin DB4 GT Zagato del **1961** al prezzo base, tenetevi forte, di 10.000.000 di euro mentre un'altra meno datata DB4 GT Zagato-Sanction del **1991**, è stata in asta nel 2012 da "Bonhams" a **sol**i 1.500.000 euro. Tra Aston Martin e Zagato sono stati recentemente festeggiati 60 anni di collaborazione, dedicando la possibilità di acquistare in coppia e per soli 19 clienti, la nuova DBS GT Zagato e la replica DB4 GT Zagato. Quest'ultima, è stata fedelmente ricostruita come il modello originale degli anni '60 segnalando che solo per la carrozzeria sono state impiegate circa 4.500 ore di lavoro da parte di artigiani specializzati. Il prezzo totale è stato quantificato in 6.000.000 di sterline tasse escluse (circa 7.000.000 di euro). E' solo una questione di.....zeri!!!

Per gli amanti del Marchio, l'Aston Martin sarà presente, nel campionato di Formula 1 che avrà inizio il 28 marzo con il GP del Bahrain, con due vetture guidate dai piloti Lance Stroll e Sebastian Vettel che, con un gesto non molto apprezzato soprattutto dai ferraristi, ha messo in vendita parte della sua collezione di Ferrari.

**\*8 marzo "festa della donna"**. Approfitto per trasmettere una "mimosa virtuale" a tutte le donne che seguono questa rubrica (e non sono poche), in occasione della prossima Giornata internazionale a loro dedicata e celebrata in tutto il mondo.



#### L'8 Marzo è della Donna

Come ogni anno l'8 Marzo Sua Altezza Serenissima, la Donna, è il riconoscimento della ammirazione per le capacità che esprimono, con successo, nelle difficoltà della vita quotidiana.

Una ricorrenza, quella dell'8 marzo, se vogliamo, alquanto riduttiva. La donna, infatti, non avrebbe alcun bisogno di ricordare questo retaggio di sudditanza, che ormai poco le appartiene. Ma, come si sa, certe tradizioni sono dure a morire.

Così, come ogni anno, tutto è pronto per questa celebrazione.

Anche il Panathlon Distretto Italia pubblica nell'occasione Lettera 22, l'altro House Organ interno, l'edizione scritta dalle redattrici di Panathlon Planet, come già fecero lo scorso anno, riscontrando un bel successo.

Non solo il Panathlon Distretto Italia si sta dando da fare, ma anche i club, a loro volta, si sono organizzati per questa ricorrenza.

Prendiamo ad esempio, uno per tutti, quello di Roma del Presidente Giampiero Cantarini che, vista l'impossibilità di consegnare i riconoscimenti, come da trent'anni a questa parte, lo farà, come oggi si dice, in remoto. Così la tradizione del "Premio Donna Sport" è salva. Quindi, non appena la pandemia lo permetterà, si procederà alla consegna nel modo più tradizionale.

Come ricorda il presidente Cantarini, "Donna Sport" è un riconoscimento per personaggi femminili che abbiano dato lustro alla tradizione sportiva del nostro Paese, prevalentemente con origini o legami con il territorio romano e del Lazio. Il Premio ha dato nel tempo un forte segnale sull'emancipazione femminile anche in campo sportivo, quando questo mondo era declinato al maschile

Il Panathlon di Roma con l'organizzazione del Premio intende continuare ad affermare il diritto delle donne alla pratica sportiva, cosa ormai abbastanza scontata, ma anche quello ad accedere a cariche tecniche e dirigenziali di rilievo.



L'evento si svolgerà alle ore 18.00 di lunedì 8 Marzo sulla piattaforma Zoom che risponde al link.

<https://snaitech.zoom.us/j/2059773739?pwd=ZUVwMGhHU0xZQWY3MWlHd0E0RzBPZz09>

Meeting ID: 205 977 3739

Passcode: 121212



**Care Panathlete,**

Ancora una volta Lettera 22 dedica il numero di marzo al mondo femminile, un mondo dinamico ed entusiasta di questo nostro Panathlon, che quest'anno taglia il traguardo di settant'anni di proficua attività, parte della quale la si deve alla vostra assidua partecipazione.

E' con interesse che, soprattutto, seguo la comunicazione, della quale diverse di voi partecipano all'attività della Redazione nazionale. Un settore, questo in costante ascesa, che sta dando dei buoni frutti.

Ed a proposito di comunicazione, bene spiega poco più in alto Piera Vettori quando afferma che le donne superano, come numero, gli uomini sia nel periodo della scuola che in quello universitario. Poi, però, quando si entra nel mondo del lavoro inizia la discriminazione. Lì si palesa in tutta la sua forza il mondo fortemente maschilista, relegando le donne ruoli di seconda fila, tranne rare eccezioni.



Allora approfittiamo di questo giorno per contribuire, anche noi del Panathlon, affinché questo mondo conservatore si guardi intorno per capire che la società si sta evolvendo rapidamente, e che occorre, quindi, riformare ed aprire le porte per non restare nel passato.

Buon 8 Marzo.

Giogio Costa/Presidente

## **PANATHLON PLANET**

**Web Magazine d'informazione e cultura dello sport**

**[www.panathlondistrettoitalia.it](http://www.panathlondistrettoitalia.it)**

Quando il Fair Play è di rigore



**Distretto Italia**

**LUDIS IUNGIT**