

Gli appuntamenti



A Posillipo Al parco Virgiliano corsi di atletica e passeggiate nel verde. Tra gli appuntamenti anche sessioni di walking

Dal verde del parco Virgiliano alla Floridiana escursioni all'aperto e camminate «collettive»

Francesca Scognamiglio

La mia palestra è la città, è lo slogan. L'allenamento urbano è un metodo antico, semplice e sempre in voga per mantenersi in forma facendo attività all'aria aperta. Vivere una località dal punto di vista sportivo vuol dire scoprire strade, vicoli e panorami correndo, o semplicemente passeggiando, tra bellezze storiche e paesaggistiche, praticando al contempo del sano movimento. A piedi, in bicicletta, o accompagnati da "fido", sono numerosi i percorsi a Napoli prediletti dagli sportivi che si tengono alla larga da traffico e caos per compiere il proprio training quotidiano. Il lungomare di via Partenope, il bosco di Capodimonte, i parchi come il Virgiliano e la Floridiana, sono tra le mete più affollate dagli appassionati di sport "en plein air", mentre numerose sono le attività, anche di gruppo, che si svolgono, a livello agonistico o amatoriale, in queste location. A Posillipo, al parco Virgiliano sono attivi i corsi di atletica presso l'omonima pista gestita dall'atletica Virgiliano, guidata dal maestro Giovanni Lenzi, che propone corsi per bambini (dai 7 ai 12 anni il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15.30 alle 16.30), corsi giovanili per ragazzi (dai 13 ai 21 anni) e allenamenti di ginnastica per gli adulti tutte le mattine. Tra gli sport collettivi in città, le sessioni di walking. Disciplina di tendenza degli ultimi anni, il walking, è un format sportivo che consiste nel camminare per almeno 45 mi-

Lo sport

A Castelvolturmo nell'oasi naturalistica

A Castelvolturmo, l'oasi naturalistica Ecoparco del Mediterraneo, tutti i giorni è aperta gratuitamente: libero accesso dunque a quanti vogliono praticare un po' di jogging girando intorno ai laghi, magari accompagnati dagli amici a quattro zampe, mentre i più temerari potranno, su prenotazione, prendere parte alle lezioni di flyboard o wakeboard per esperti ma anche per i dilettanti.

nuti a ritmo di musica a passo veloce, seguiti da un coach professionista. A Napoli, dilettanti e professionisti potranno darsi appuntamento domenica mattina per una camminata collettiva al Bosco di Capodimonte. L'evento avrà inizio alle 9.30 (punto d'incontro: porta piccola su via Miano). A ritmo di musica si seguirà un percorso attraverso i viali del parco. Il coach diffonderà le istruzioni attraverso l'utilizzo di cuffie con sistema di diffusione wireless, messe a disposizione dall'organizzazione e consegnate a ciascun partecipante al momento della registrazione. Quota di partecipazione: 10 euro. Gli amanti delle due ruote potranno partecipare alle pedalate promosse dall'associazione Napoli pedala, un'organizzazione che ha sede presso la Mostra d'Oltremare, che noleggia biciclette, organizza corsi per imparare a pedalare e si occupa di diffondere la cultura della mobilità sostenibile, attraverso eventi e percorsi come quelli in programma ogni weekend nel parco di Fuorigrotta. La sede è aperta il sabato e la domenica dalle 10 alle 17.

Napoli è anche location per la disciplina dello yoga. Proseguiranno infatti fino a giugno gli appuntamenti inseriti nel progetto "lo yoga per i musei", un ciclo di lezioni gratuite negli spazi museali della città. Giovedì il corso si terrà dalle ore 10.30 presso villa Pignatelli mentre venerdì l'appuntamento è dalle 17 alle 19 a Palazzo Reale (per info: acquadimedicina@gmail.com oppure tel.3407830920).