

# Tutti connessi con la natura sulle montagne calabresi



**E' partita con successo la II edizione di "PALESTRE A CIELO APERTO...sui monti della longevità", il progetto promosso dal Dipartimento Turismo e Spettacolo della Regione Calabria che punta alla valorizzazione delle montagne calabresi, promuovendo un sano stile di vita tra sport e dieta mediterranea.**

Tra paesaggi incontaminati, aria pura, sana attività sportiva e prodotti a km zero: le montagne calabresi sono il luogo giusto per allenare corpo e spirito, non solo per gli appassionati di sport ma anche per le famiglie con bambini.

**Ieri, nel Parco Nazionale della Sila si è tenuta la prima parte della fase autunnale di PALESTRE A CIELO APERTO.**

Nella zona di Camigliatello Silano-Loc. Federici, si è svolta, in collaborazione con l'Asd TMC360 Sport, un'emozionante escursione al quale hanno preso parte gli studenti del IIS Pezzullo-Quasimodo-Serra di Cosenza e tante famiglie, alcune provenienti anche da fuori regione, dalla Campania e dalla Puglia. Ad accompagnare il folto gruppo sono state le guide ufficiali del Parco Nazionale della Sila: Saverio Bianco, Anna Stefanizzi, Francesco Colao e Rita Marras.

Presente il funzionario del settore Turismo e Spettacolo della Regione, Angela Vatrano, che ha sottolineato come la Regione Calabria abbia molto investito nella promozione del territorio: "Nelle nostre montagne si può vivere un turismo active e

green, praticando tante attività sportive all'aria aperta per tutto l'anno, scoprendo un patrimonio di inestimabile valore culturale, paesaggistico e naturalistico”.

“La natura ci appartiene – ha affermato la responsabile marketing del Parco Nazionale della Sila, Ada Dominijanni – dobbiamo solo apprezzarla e tutelarla, con la consapevolezza che possa essere un toccasana per la nostra salute.”

Testimonial della giornata è stato Pasquale La Rocca – vincitore unico Idita Sport Alaska 2019: “E' sempre una grande esperienza vivere le montagne della Calabria. La Sila è un altopiano bellissimo, location perfetta per fare sport all'aria aperta”.

Oggi, domenica **27 ottobre**, ci si sposterà sul **Parco Nazionale del Pollino** per un'entusiasmante competizione di **rafting e kayak sul fiume Lao** denominata “Acqua e Terra Pollino Challenge”, a cura dell'Associazione Sportiva Lao Canyon Rafting e la Lao Rafting, patrocinata dalla Federazione Italiana Rafting e dalla UISP che hanno inserito la gara nel proprio calendario nazionale.

L'appuntamento inizierà alle ore 9.30 con il ritrovo dei partecipanti nella sede dell'Asd Lao Canyon Rafting e la consegna del materiale tecnico. Seguiranno i saluti istituzionali e quelli del testimonial Antonello Pontecorvo, campione di rafting, nonché istruttore fluviale e marino. Interverrà la nutrizionista Lidia De Franco che porrà l'accento sull'importanza di una sana alimentazione nello sport. Successivamente partirà la competizione con la Specialità Fondo e Sprint. La giornata si concluderà con la premiazione dei migliori equipaggi.

A gennaio si terrà la fase invernale di **“PALESTRE A CIELO APERTO...sui monti della longevità”** nel Parco Nazionale della Sila-Sila Piccola e nel Parco Nazionale dell'Aspromonte.

**Domenica 27 ottobre**

**Parco Nazionale del Pollino**

Laino Borgo e Laino Castello

Ore 9.30 – Ritrovo dei partecipanti (sede Asd Lao Canyon Rafting) e consegna materiale tecnico

Ore 10.00 – Avvicinamento campo di gara

Ore 10.30 – Saluti istituzionali e testimonial Antonello Pontecorvo, campione di rafting, nonché istruttore fluviale e marino. Intervento nutrizionista, dottoressa Lidia De Franco, che porrà l'accento sull'importanza di una sana alimentazione nello sport. Presentazione programma della giornata

Ore 11.00 – Partenza specialità Fondo

Ore 12.15 – Partenza specialità Sprint

Ore 13.00 – Pranzo

Ore 13.30 Pranzo