

## A Laveno si corre “con Sprintz” sulla ciclopedonale

**Pubblicato:** Giovedì 2 Maggio 2024



**NOTIZIARIO UISP** del 2 maggio 2024

### **PODISMO – “CorriFilippo CorriGiacomo”**

Si svolgerà **venerdì prossimo, il 3 maggio** (e non domenica 5 come inizialmente comunicato in modo errato), la **“CorriFilippo CorriGiacomo”**, una corsa (o camminata libera) di 5 o 10 chilometri sulla **ciclabile di Laveno** in occasione della festa patronale del paese (dedicata ai Santi Filippo e Giacomo) e con il patrocinio del comune di Laveno Mombello. La corsa si snoderà sul percorso su cui proprio l'associazione **SPRIntZ Running** affiliata alla Uisp ha disegnato la **nuova segnaletica**, opera inaugurata un anno fa che consente a chiunque di misurarsi durante l'attività fisica e agevola chi si appresta ad allenamenti un po' più tecnici. Il ritrovo è alle **19.15** in piazza Caduti del Lavoro.

Maggio è anche il mese **dell'open day dello SPRIntZ**. Tutti i **martedì** – 7, 14, 21 e 28 – alle 19.15, **chiunque potrà iniziare a correre**, e cambiare la propria vita, perché è risaputo che correre mette in moto **energie positive** e fa vedere le cose in un altro modo. L'allenamento è strutturato così: dopo 15-20 minuti di **riscaldamento**, il gruppo affronta alcuni giri di **corsa sul lungolago**, **esercizi** specifici, e poi lo **stretching**.

Durante la settimana i runners si allenano in autonomia, ma la **domenica mattina**, dalle 9.30 alle 10.30, alcuni dei soci si ritrovano **sul lungolago per correre**. La **goliardia** spesso è una componente delle

squadre sportive affiliate a Uisp. E' il caso anche di SPRInTZ Running Laveno, nome scelto per il legame tra la convivialità degli aperitivi a base di spritz e lo sprint della corsa.

Tutte le attività del mese di maggio sono **gratuite**. Ma lo **spritz a fine allenamento no**, quello bisogna pagarlo. Con la certezza che dopo aver corso sarà ancora più buono, perché dopo un po' di fatica lo si gusta molto di più.

### **MONTAGNA – Outdoorformo – I benefici dello stare all'aria aperta**

Stare all'aria aperta aiuta a star bene. Ci si muove, ma non solo, aumentano le funzioni cognitive e la capacità di attenzione. **L'associazione Outdoorformo, asd affiliata alla Uisp**, propone un workshop esperienziale nel centro di formazione **IterFormo**, un'antica **casa walser che si trova a Rimella (VC)**. Un luogo speciale dove la

**formazione in aula si fonde con quella outdoor** per dare forma all'azione di apprendimento. In aula sarà affrontato il tema delle *soft skills*, la relazione con le funzione cognitivi e di come perfezionarle o apprenderle. In Outdoor verranno proposte **attività nella natura alla portata di tutti** (maggiori info su [itercomm.it](http://itercomm.it)).

Dal **9 al 14 giugno, per gli studenti**, è invece in programma, sempre a Rimella, una settimana outdoor con attività di **orienteering, arrampicata, mungitura** in alpeggio, **trekking**, carton boat, gestione della fatica, slackline e giornata ecologica.

di A cura di Uisp Varese