



A Sansicario gli over 50 si sfidano sulla neve

Al via la quarta edizione delle Olimpiadi invernali di 50&Più. Appuntamento a Sansicario (To) dal 19 al 26 gennaio 2020

Roma, 10 gennaio 2020 - Dopo il successo delle prime tre edizioni, tornano le **Olimpiadi invernali di 50&Più** dedicate agli atleti over 50, ospitate nella bianca cornice di **Sansicario (TO)**, al centro delle Alpi dell'Alta Valle di Susa, a 1700 m di altitudine.

Dal 19 al 26 gennaio 2020, gli amanti della montagna e degli sport invernali si sfideranno ai cancelletti di partenza del comprensorio sciistico della **Vialattea** che, con i suoi 400 km di piste sul confine italo-francese e 69 impianti di risalita, torna a ospitare la manifestazione sportiva per il secondo anno consecutivo.

Discesa slalom gigante (in doppia manche), **discesa slalom speciale** (una sola manche), **sci di fondo classico, sci di fondo pattinato e camminata di regolarità** sono le cinque discipline nelle quali si sfideranno i partecipanti, che gareggeranno divisi per categorie d'età e in squadre provinciali.

“Passione per lo sci e gli sport sulla neve, sana competizione e divertimento sono i tre aspetti sui quali promuoviamo ormai da quattro anni a questa parte le Olimpiadi invernali di 50&Più. Partecipare a questo appuntamento significa condividere il piacere di stare insieme e di mettersi in gioco in amicizia e nel rispetto dell'altro”, afferma **Gabriele Sampaolo**, segretario generale di 50&Più.

Le competizioni si concluderanno il 25 gennaio con l'assegnazione delle **coppe 50&Più** ai 3 migliori classificati, uomini e donne, che totalizzeranno il maggior punteggio in assoluto, le **coppe regionali 50&Più** alle regioni che raggiungeranno i 3 migliori punteggi e le **coppe provinciali 50&Più** assegnate alle squadre provinciali che si classificheranno con i 3 migliori punteggi.

La provincia vincitrice riceverà il Trofeo 50&Più che verrà poi rimesso in palio l'anno successivo e assegnato definitivamente alla provincia che vincerà per 3 anni, anche non consecutivi, i giochi invernali di 50&Più.

Una settimana di vita attiva e attività fisica anche per i meno sportivi grazie a un ricco programma di escursioni, passeggiate guidate, anche con ciaspole, tra le frazioni di Sansicario e Cesana Torinese alla scoperta del patrimonio culturale, artistico e naturalistico dell'Alta Valle di Susa.

Over 50 sugli sci: ecco come prepararsi al meglio per sciare e gareggiare nel pieno delle proprie possibilità

Non strafare, presentarsi alle gare allenati e in buone condizioni generali di salute «sono le condizioni essenziali per affrontare sia una competizione sciistica che una classica settimana bianca», afferma Bernardino Petrucci, medico sportivo del Sistema 50&Più – Confcommercio. «Per prevenire eventuali affaticamenti muscolari – prosegue – è fondamentale una buona preparazione e allenamento da farsi qualche giorno prima le gare lavorando molto più sulle gambe rispetto agli altri



arti. Inoltre, trattandosi di sportivi over 50, è sempre bene un controllo dello stato di salute generale attraverso il parere del proprio cardiologo, medico sportivo o medico di famiglia. Questo consentirà di gestire al meglio la propria attività fisica. Bisogna considerare, infatti, che svolgere una attività sportiva in montagna è diverso che in città: l'alta quota può causare problematiche poco piacevoli per chi soffre di pressione alta. Non ci sono controindicazioni, invece, in caso di pressione bassa».

«Inoltre, non strafare e rispettare i tempi di recupero tra una manche e l'altra. Quindi concedersi una giusta pausa e rifocillarsi per presentarsi in maniera idonea ai cancelletti di partenza. L'attività agonistica regolata da una gara ha le stesse possibilità di incorrere in eventuali traumi o infortuni rispetto a una sciata per conto proprio. Quindi è importante autoregolarsi per non incorre in incidenti. Meglio evitare manovre spericolate o situazioni complicate difficili da gestire. In genere, però, gli over 50 non cadono in queste "leggerezze" in quanto, gara o non gara, sovente si affidano alla propria esperienza».

Associazione 50&Più

L'Associazione 50&Più dal 1974 opera per la rappresentanza, la tutela e l'assistenza dei propri soci e per il riconoscimento degli over 50 come risorsa della società. Con oltre 330mila iscritti, è diffusa sul territorio nazionale con numerose sedi provinciali e zonali e supera i confini italiani con 29 sedi in 10 Paesi del mondo.

Informazioni di contatto:

Centro Studi 50&Più

Tel. 06 5882587

centrostudi@50epiu.it

www.spazio50.org