



# La Voce del Compitese

Periodico d'informazione del Centro Culturale Compitese – Iscrizione 1/2013 rr. 3430/2012 La Voce del Compitese n. 11 - Settembre 2016

Direttore responsabile: Alice Baccini | Collaboratrice: Laura Gianni | Redazione: c/o Centro Culturale Compitese - Via Fonda, 1 - 55012 Capannori (LU) tel. 0583.977188 | info@camelielucchesia.it | Impaginazione e stampa: La Grafica Pisana - Bientina (PI) | Tiratura 1500 copie

## SEI RAGAZZE AL ... CENTRO

**Ilaria, Greta, Rebecca, Arianna, Grazia e Sara:** sei ragazze al Centro, pronte a fare squadra per offrire ancora più servizi e opportunità. Sono loro le protagoniste di un nuovo progetto che sta vedendo la luce al numero 1 di via Fonda. L'idea è semplice, ma al contempo geniale: creare uno **staff** che possa supportare, incrementare e valorizzare l'attività del **Centro Culturale Compitese** durante l'intero anno solare,



Una parte del nuovo staff del Ccc

rispondendo così in maniera ancora più organica e strutturata alle esigenze del territorio e di chi lo abita. Come? Mettendo assieme **sei giovani donne del luogo** al momento in cerca di un lavoro, dotate di entusiasmo e professionalità da vendere. "La nostra intenzione - dichiara **Ilaria Orsolini**, operatrice socio - sanitaria attualmente disoccupata - è quella di mettere a disposizione il nostro tempo, le nostre conoscenze e le nostre capacità per la comunità locale, avendo come punto di riferimento e di partenza il Centro Culturale Compitese. In particolare, vista la mia formazione come O.s.s, potrei dare il mio contributo per fare del Centro un luogo capace di andare incontro alle necessità di **bambini e ragazzi diversamente abili** del territorio. Un doposcuola loro dedicato potrebbe infatti costituire un sostegno importante per molte famiglie".

Se dunque da un lato il Ccc potrebbe favorire l'**occupazione femminile** a livello locale, dall'altro ha tutte le carte in regola per offrire a giovanissime

studentesse la possibilità di mettersi in gioco. Un campo di prova, insomma, dove poter sperimentare nella pratica quanto appreso sui libri.

"Io, Greta, Arianna, Grazia e Sara - afferma **Rebecca Sorbi** - siamo in prevalenza giovani studentesse che da poco hanno conseguito il diploma superiore. Alcune di noi frequenteranno l'Università, altre hanno alle spalle qualche piccola esperienza lavorativa. Ciascuna di noi conosce discretamente la **lingua inglese**, ma vorremmo comunque perfezionare le nostre competenze in questo ambito attraverso un corso ad hoc che dovrebbe partire a breve al Centro. Uno dei motivi principali per cui riteniamo fondamentale migliorare l'inglese è la massiccia presenza di **turisti stranieri** sulle nostre colline. Questi ultimi rappresentano infatti un target da non trascurare, ma anzi da "fidelizzare" attraverso servizi e attività capaci di rendere la loro permanenza in loco più comoda e piacevole".

"Sono numerose le attività di soste-

gno ai villeggianti a cui abbiamo pensato - continua Rebecca -. Potremmo innanzitutto proporci come **guide** locali, vista la nostra profonda conoscenza del territorio, accompagnandoli così alla scoperta delle bellezze del Borgo delle Camelie. Potremmo inoltre condurli a visitare i dintorni, offrendo loro anche un servizio di **trasporto**, facilitando così le loro discese "a valle". Non meno importante il servizio di **baby sitter**. Vorremmo infatti ga-

rantire a mamme e papà in villeggiatura la possibilità di apprezzare a pieno tour ed escursioni, sapendo i loro bambini in ottime mani". Ma non sono solo queste le idee partorite da questo vulcanico neo-staff al femminile. Tra le proposte anche quella di realizzare una piccola **biblioteca** all'interno del Centro Culturale Compitese, di organizzare **eventi** di vario tipo, di supportare nello studio i più piccoli con attività di **doposcuola**, di creare un punto di sostegno agli studenti universitari, con servizi di **copisteria** e **traduzioni** dall'inglese, dal tedesco e dal francese, di dare una mano alle persone anziane o con difficoltà, offrendo loro servizi di **accompagnamento** o di svolgimento di varie **commissioni**.

Ilaria Orsolini, Greta Di Vecchio, Rebecca Sorbi, Arianna Lanfri, Grazia Natali e Sara Bartalena vi aspettano al Ccc.

Per richieste o proposte è possibile contattare i numeri **0583 977188** e **366 2796749** o scrivere all'indirizzo mail **info@camelielucchesia.it**.

# “PUCCINI POWER FLOWER”: OSPITI NAZIONALI E INTERNAZIONALI IN ARRIVO PER SCOPRIRE E RACCONTARE LA LUCCHESIA

Arie pucciniane e camelie del Compitese, ma anche prodotti tipici, ricchezze paesaggistiche, olio e tradizioni. Saranno questi i “viatici” che **giornalisti di calibro nazionale e internazionale** avranno gratuitamente a disposizione per scoprire da vicino la Provincia di Lucca e le sue bellezze. Tutto ciò grazie al progetto “Puccini Power Flower”, ideato dal **Centro Culturale Compitese** e finanziato per 8 mila euro della **Fondazione Banca del Monte di Lucca**.

Sono prestigiose le testate che parteciperanno alla full immersion lucchese del **21, 22 e 23 ottobre**, che si snoderà tra i **Comuni di Capannori, Lucca e Pescaglia**. Tra quelle già confermate *Caravan* e *Camper Gran Turismo*, *Giardini & Ambiente*, *GiardinAntico*, *Touring* (la rivista ufficiale del Touring Club), *Gardenia*, *Famiglia Cristiana*, *Bella*, *F e Green Me*. A queste si aggiungeranno due special guest: un **fotografo e giornalista giapponese** e l'**assessore ai gemellaggi e responsabile dell'ufficio stampa di Pirna**, Comune del distretto di Dresda, famoso per l'antichissimo esemplare di camelia del Castello di Pillnitz.

“Il coinvolgimento di periodici diffusi in tutta Italia (e non solo) e affermati in vari settori – fa sapere il Centro Culturale Compitese –, da quello del **giardinaggio al turismo**, dall'**ambiente al costume**, centra in pieno l'obiettivo che sta alla base del progetto “Ppf”, da noi ideato. Ci riferiamo alla possibilità di raggiungere tramite articoli, immagini e reportage realizzati dai nostri ospiti, un alto numero di soggetti appartenenti ai più disparati target. Sappiamo infatti che il nostro territorio è ricco di risorse e potenzialità, in grado di interessare chi ama la vita open air, ma anche i cultori dell'enogastronomia, così come gli appassionati dal pollice verde. Far conoscere le celebri manifestazioni annuali, come la **Mostra “Antiche Camelie della Lucchesia”**, la bellezza di luoghi e



*Un esemplare di Camelia Sasanqua*

monumenti, l'eccellenza delle strutture ricettive e l'irresistibile bontà dei prodotti tipici a chilometro zero è fondamentale per **intercettare flussi turistici sostenibili**, che non siano prevalentemente “mordi e fuggi”, ma di elevata qualità”.

Il programma che attende i giornalisti è ricco e serrato. **Venerdì 21 ottobre**, dopo una prima accoglienza, i partecipanti potranno visitare il **Museo Puccini di Pescaglia**, alla scoperta di cimeli, lettere, manoscritti e foto originali del grande Maestro. Il pomeriggio trascorrerà all'insegna dello splendido paesaggio della Media Valle. In serata il **Teatrino di Vetrignano**, ristrutturato dal Fai, famoso per essere il più piccolo del mondo, aprirà le sue porte alla comitiva per una piacevole visita.

Giornata bucolica quella di **sabato 22 ottobre**. Fin dal mattino sarà infatti possibile immergersi nel fantastico **“Borgo delle Camelie”**, visitandone gli angoli più caratteristici. Tra questi le ville, i giardini e il **“Camelietum Compitese”**, che qualche mese fa è stato eletto **“Giardino di eccellenza”**, prestigioso titolo di cui solo poche realtà al mondo possono fregiarsi.

Ad attendere i partecipanti sarà un mo-

mento di grande interesse: l'inaugurazione di un **nuovo settore del Camelieto** dedicato alla **Camelia Sasanqua**, pianta caratterizzata da una fioritura autunnale, che si protrae dal mese di ottobre fino al mese di gennaio. Grazie alla concomitanza con la prima edizione dell'iniziativa **“Frantoi Aperti”**, i giornalisti potranno inoltre assistere alla raccolta e alla molitura delle olive in alcuni degli storici frantoi presenti a Pieve di Compito, tra cui il **“Frantoio Sociale del Compitese”**, il **“Frantoio Sociale La Visona”** e il frantorio dell'azienda agricola **“Alle Camelie”**. Dopo qualche ora trascorsa ancora nel Capannorese, è previsto un trasferimento a Lucca per uno straordinario **Concerto Pucciniano**, eseguito dal vivo nella Chiesa di San Giovanni. La giornata si concluderà con un'ottima cena in uno dei più conosciuti ristoranti della Lucchesia, una passeggiata al chiaro di luna lungo le ultracinquecentesche **Mura di Lucca** e una breve visita notturna alla città.

L'ultimo giorno, **domenica 23 ottobre**, trascorrerà alla scoperta dei luoghi più significativi di Lucca e dei dintorni non ancora visitati e terminerà con uno sfizioso pranzo a base di prodotti tipici.

# È TEMPO DI OLIO NUOVO: I FRANTOI DEL COMPITESE APRONO LE PORTE

Ottobre, tempo di **olio nuovo**. Fragranza, sapore e genuinità si uniscono alla tradizione e alla storia di un territorio solcato da **oliveti**, creando così un magico mondo da conoscere e gustare. L'occasione per scoprirlo non potrebbe essere migliore: **sabato 22 e domenica 23 ottobre** i frantoi del Compitese si preparano infatti ad aprire le porte, per una due giorni dedicata a questa preziosa prelibatezza locale e a tutta la sua filiera a chilometro 0. Protagonisti di questo evento dedicato all'"oro verde" sono i tre principali **frantoi** attivi a **Pieve di Compito**. Si tratta di tre realtà molto diverse tra loro, in grado di offrire una panoramica a 360° sugli approcci e le tecniche oggi usate nella produzione dell'olio. Nello spazio di pochi metri sarà dunque possibile ammirare tre diversi impianti, dunque toccare con mano tre diverse metodologie di lavorazione delle olive.

Organizzati come vere e proprie cooperative sono il "**Frantoio Sociale del Compitese**", in Via del Tiglio 609, e il "**Frantoio Sociale La Visona**", in Via della Pieve 93. Il primo vanta un notevole numero di soci. È moderno, ha una linea continua e una potenzialità di lavoro elevata. Differente "La Visona", che conserva uno stile più tradizionale, caratterizzato dalle sue antiche macine in pietra e da un sistema di estrazione a pressione. Più piccolo, ma non meno rilevante, il frantoio dell'azienda agricola biologica "**Alle Camelie**", in Via della Pieve 186, che permette la molitura immediata delle olive raccolte in loco, a tutto vantaggio della qualità del prodotto finale.

"L'idea di "**Frantoi aperti**" – dichiarano i tre principali produttori di olio della zona, tra i promotori della

manifestazione – è nata con l'intento di **valorizzare l'olio extravergine** prodotto sulle colline compitesi. Si tratta infatti di un prodotto locale di ottima qualità, che seguiamo personalmente dalla pianta, fino alla bottiglia".

"Oggi più che mai – continuano – è importante promuovere l'**olivicoltura locale**. Questo settore, così ricco di potenzialità e professionalità, sta infatti attraversando un momento critico, sia a causa della scarsa remunerazione del prodotto finito, sia per l'invecchiamento della mano d'opera e dei proprietari, non sostituiti dai giovani. Il progresso di questo nefasto processo porterebbe a conseguenze estremamente negative, da cui sarebbe difficile far ritorno. Ci riferiamo, ad esempio, all'abbandono degli oliveti e all'inselvaticamento del paesaggio, con una conseguente crescita del rischio di incendio e di dissesto idrogeologico".

Il programma delle giornate sarà molto ricco e interesserà non solo la mattina e il pomeriggio, ma anche la sera di sabato e domenica.

I visitatori avranno la possibilità di assistere alla **raccolta delle olive** in tre diversi oliveti e alla loro **molitura** nei tre diversi frantoi presenti.

Non solo guardare, ma anche toccare, odorare e assaporare: i partecipanti all'iniziativa avranno infatti l'opportunità di **assaggiare** e **acquistare** il prelibato olio. La full immersion nel mondo dell'olivicoltura proseguirà anche nelle ore notturne, con **cene a tema** servite da ristoratori della zona. Sono ben 20 i ristoranti coinvolti che, nelle serate del 22 e 23 ottobre, proporranno un **menù a prezzo fisso** con **almeno due piatti** ideati ad hoc per esaltare il sapore dell'**olio nuovo**.



## "FRANTOI APERTI" IL PROGRAMMA DELLE GIORNATE

Ecco di seguito il programma dell'iniziativa "**Frantoi aperti**", che si svolgerà il **22 e 23 ottobre** a Pieve di Compito.

### Sabato 22 ottobre

Ore 8.30–10.30: raccolta delle olive presso l'oliveto di Andrea Di Martella Orsi e l'azienda agricola biologica "**Alle Camelie**".

Ore 14–18.30: molitura delle olive al "**Frantoio Sociale del Compitese**", al "**Frantoio Sociale La Visona**" e al frantoio dell'azienda agricola biologica "**Alle Camelie**".

### Domenica 23 ottobre

Ore 8.30–10.30: raccolta delle olive presso il "**Frantoio Sociale del Compitese**" e l'oliveto dell'azienda "**Alle Camelie**".

Ore 14–18.30: molitura presso il "**Frantoio Sociale del Compitese**" e presso l'azienda Agricola "**Alle Camelie**".

In entrambi i giorni sarà possibile **degustare** e **acquistare** l'olio nuovo presso i tre frantoi.

# RIO SFUMA, MA TOKYO NON SFUGGIRÀ: ANDREA LANFRI CORRE VERSO LE PARALIMPIADI 2020

Se non è stato Rio, sarà certamente Tokyo. Le Paralimpiadi 2020 strizzano l'occhio ad **Andrea Lanfri**, atleta della **Virtus Cr Lucca** di **origini compitesi**, che per un soffio ha visto sfumare la possibilità di partecipare alle Paralimpiadi brasiliane.

A rendere praticamente sicura la sua convocazione al grande appuntamento giapponese è un curriculum costellato di risultati sorprendenti. Ma non sono solo la brevità dei tempi e la lunghezza delle distanze a stupire: incredibile è anche la velocità con cui Andrea è riuscito a far decollare la sua carriera da corridore, collezionando una miriade di **vittorie** e **record** nell'arco di appena dieci mesi.

"La stagione sportiva 2016 si va concludendo in modo più che soddisfacente – afferma Andrea Lanfri -. Sono infatti molti i traguardi che sono riuscito a tagliare. Tra i principali, le **4 medaglie d'oro** ottenute ai **Campionati Assoluti di Rieti**. La pista reatina ha infatti accolto il mio debutto sui 400 metri, che ho chiuso con il record di 58"03'. Sullo stesso campo di gara ho strappato il primo posto nei 100 metri, nei 200 metri e nella staffetta 4x100 metri".

Ma la lista di record e primati scritta da Andrea negli ultimi mesi è ancora lunga. Uno step decisivo nel suo percorso è stato decisamente rappresentato dai **Campionati Europei Paralimpici** disputati a **Grosseto** nel mese di giugno. In questa prima vera e propria esperienza interazionale, l'atleta virtussino ha saputo onorare la maglia azzurra dopo appena sei mesi dal suo ingresso nel mondo dell'atletica leggera, segnato dallo slogan "**Voglio correre più forte della meningite**". "Sulla pista grossetana – spiega Andrea -, con un tempo di 25"05' sui 200 metri, ho intascato un record italiano, nonché personale, ottenendo il settimo posto in gara. Sono arrivato in finale anche nei 100 metri: la mia prestazione mi ha permesso di arrivare all'ottavo posto nella classifica definitiva. La soddisfazione più grande è sopraggiunta con la staffetta 4x100, dove, assieme a Roberto La Barbera, Sadfil Ismail ed Emanuele Di Marino, ho conquistato il terzo posto sul po-



Foto di Andrea Simi

dio, con tanto di **medaglia di bronzo**. Il cronometro si è fermato su 46"23', un tempo che ha stracciato il precedente record italiano di 50"30".

Poche vacanze dunque, ma tanti successi nell'estate dello sportivo compitese, che, dopo aver guadagnato due primi posti al **Gran Prix di Grosseto**, a luglio è volato in **Germania**, per gareggiare nel **Gran Prix Internazionale** ospitato nella capitale tedesca. Ed è stato proprio Berlino a far da scenario a un significativo salto di qualità nella carriera di Andrea Lanfri.

**Car. Pit.**  
Rifiniture d'interno  
di Lanfri Roberto

**RIFINITURE DI INTERNI  
IMBIANCATURE  
CARTONGESSO**

Preventivi Gratuiti  
cell: 328 - 7115591



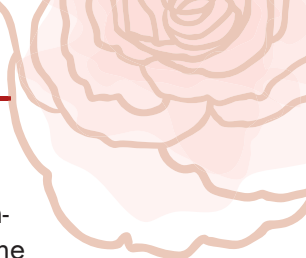


Foto di Andrea Simi

prossimi mesi è una fase di **duro allenamento**. Confido molto nei risultati che potranno sopraggiungere da questo periodo. Se infatti fino ad ora ho investito le mie energie nell'imparare a correre con arti artificiali, adesso che ho più dimestichezza, potrò davvero concentrarmi su tempi e prestazioni. A rendermi ancora più ottimista è la prospettiva di poter utilizzare a breve **nuove e più veloci prote-si** che il mio tecnico **Paolo Denti**, insieme all'**Ortopedia Michelotti** di Lucca, costruirà, servendosi di un involucro in carbonio più performante, capace di rendere il vecchio modello più leggero".

Se i traguardi tagliati sono già moltissimi, le sfide che si prefigurano di fronte ad Andrea sono ancora di più. "Al momento – sottolinea - i miei obiettivi più prossimi sono il **Mondiale 2017 di Londra** e il miglioramento delle mie prestazioni in tutte le distanze, per poter arrivare a registrare i **migliori record di tutti i tempi** nei vari ambiti. Una strada da percorrere assieme ai miei immancabili compagni di viaggio: il mio tecnico **Francesco Niccoli** e tutto lo staff **Virtus CRL Lucca**". Ma Andrea non guarda solo alla sua personale carriera atletica. La sua prospettiva è infatti molto più ampia. "Vorrei poter mettere a frutto la bellissima esperienza che sto vivendo – conclude – attraverso il coinvolgimento di un numero sempre maggiore di atleti o aspiranti tali. Mi piacerebbe fare di **Lucca un punto di riferimento** per tutte quelle persone che, senza lasciarsi frenare dalle loro problematiche, corrono animate da un unico desiderio comune: quello di **praticare sport**".

A segnare questo punto di non ritorno sono state due rilevanti vittorie. "A Berlino – precisa Andrea - sono salito per due volte sul podio. Sono arrivato primo nei 100 metri, mentre sui 400 metri sono riuscito ad aggiudicarmi il terzo posto, con un ottimo 56"70', minimo di partecipazione per i giochi olimpici". Ma la cosa più incredibile è il tempo: correndo i 100 metri, Andrea Lanfri ha fatto fermare il cronometro a 11"88', registrando così, oltre al record italiano di categoria su tale distanza, anche la **seconda migliore prestazione di sempre nel mondo paralimpico italiano**, non solo nella categoria di appartenenza, ma in **assoluto**.

"Purtroppo, tutti questi ottimi risultati – ammette Andrea Lanfri con un pizzico di amarezza - non sono stati sufficienti all'Ipc (International Paralympic Committee) per convocarmi alle **Paralimpiadi di Rio de Janeiro**. Il mio curriculum sportivo non era infatti abbastanza ricco per poter prendere parte a una competizione di simile livello. In effetti, dal mio debutto ad oggi, sono passati solo pochi mesi".

Se l'appuntamento di Rio è saltato, quello di **Tokyo** è già scritto a caratteri cubitali sull'agenda dell'atleta nostrano. "Continuerò a lavorare duramente in vista delle **Paralimpiadi 2020** – assicura -. Recentemente, esattamente nello scorso mese di settembre, ho compiuto un nuovo piccolo passo verso quell'importante meta. Sulla pista aretina, sulla distanza dei 200 metri, ho totalizzato un tempo di 23"96'. Si tratta della **migliore prestazione assoluta nel mondo paralimpico italiano**".

Conclusasi la stagione agonistica, ad aspettare Andrea è ora un lungo e faticoso inverno. "Ad attendermi nei



Foto di Marcus Hartmann

## “SCHIZZI D’ACQUA” SEMPRE PIÙ ... COOL

Passeggiate nella natura, laboratori artistici e sport. Sono solo alcune delle attività proposte quest’anno dai centri estivi “Schizzi d’acqua” targati **Centro Culturale Compitese**, che si sono svolti da metà giugno a fine luglio. Anche l’edizione 2016 ha registrato un **boom di iscrizioni**, contando una media di 30 bambini a settimana.

Tra le novità, il corso di **tennis** con insegnanti professionisti e la collaborazione con la versione “inglese” del format, “**Splashes of waters**”. In più occasioni, infatti, i piccoli partecipanti hanno potuto scoprire giochi tipici della tradizione made in Usa, come la pignatta e la corsa con l’acqua, grazie all’insegnante di

madrelingua Marla. A scandire il tempo anche laboratori di teatro e pittura, giochi da tavolo, tornei sportivi, uscite alla piscina Quattro Torri di Guamo e passeggiate tra i sentieri del Compitese e al Cameliato. Ogni mattina ai ragazzi è stata offerta una **merenda bio** a base di prodotti a chilometro zero, come pane, olio e pomodoro. A concludere le attività i consueti **gavettoni** e il **campeggio alla Stanghetta**, il weekend del 30 e 31



luglio. Il Ccc dà quindi appuntamento a tutti i suoi piccoli amici e alle loro famiglie alla prossima edizione, per un’altra estate all’insegna del divertimento, della vita open air e della scoperta.

## IL BURRACO SI GIOCA A RUOTA

Pronti a mescolare le carte e a buttarsi nella sfida. La grande occasione per tutti i giocatori è offerta dalla Parrocchia di Ruota, che propone una serata all’insegna del Burraco e del divertimento. Un torneo all’ultimo scarto che si terrà **sabato 8 ottobre**, per una serata senza esclusione di jolly e pinelle. La prima partita è prevista nella Sala della Compagnia per le ore 19. Ad accompagnarla sarà un ottimo buffet, con antipasti, pizza, dolci e bibite. La partecipazione è riservata a coppie di giocatori/giocatrici. La quota di iscrizione, comprendente sia il gioco che la cena, è di 15 euro.

Per maggiori informazioni e iscrizioni è possibile contattare il numero 328.1486421.

## GUAMO E COSELLI IN FESTA: ARRIVA LA DECIMA EDIZIONE

Banchi, stand, arti e mestieri, mercatino vintage, ma anche caccia al tesoro, animazioni per bambini ed esibizioni danzanti. Si preannuncia ricca di novità “Guamo e Coselli in festa”, iniziativa che da 10 anni a questa parte trasforma per un giorno via di Vorno e in via di Sottopoggio in una coloratissima e vivace fiera a cielo aperto, attraendo ogni volta moltissimi avventori.

L’11° edizione della manifestazione, in programma per l’intera giornata di domenica 2 ottobre, sarà in grado di soddisfare davvero tutti i gusti. Guamo e Coselli saranno infatti “invase” per l’occasione da oltre 70 banchi, 40

stand di “Artisticamente – Associazione Lucchese arti & mestieri” e circa 30 privati, che allestiranno il mercatino dell’usato “Soffitte in strada”. Tra gli altri protagonisti della festa, anche i negozi del Ccn, straordinariamente aperti per la giornata. Non mancheranno le attrazioni per i più piccini: una divertente caccia al tesoro, spettacoli di intrattenimento ad hoc, ma anche gonfiabili, palloncini, dolcezze da gustare e “trucca bimbi”. Special

quest Minnie e Topolino, pronti ad accogliere i piccoli partecipanti all’evento.

A movimentare la festa saranno anche musica e danze. La giornata sarà infatti scandita dalle performance degli allievi della scuola di danza “Solo danza”, che si cimenteranno in balli e coreografie, coinvolgendo il pubblico presente. La manifestazione, promossa dal Centro Commerciale Naturale locale di Confcommercio, in collaborazione con il

sindacato Fiva e il Comune di Capannori, avrà inizio alle ore 8 e si protrarrà fino alle ore 20. L’ingresso è libero.



# TUTTI ALLA SORGENTE PER RIMETTERSI IN FORMA

Se l'estate è per antonomasia la stagione del relax e dei gelati, l'autunno non può che essere il momento migliore per rimettersi in forma e ritrovare il piacere di muoversi. A offrirne l'occasione è l'associazione "La Sorgente" di Guamo, che ha in serbo **attività sportive** di vario tipo, adatte a tutti i target e i gusti. A partire dal mese di ottobre saranno ben 4 i **corsi** che partiranno in Via Stipeti, in località Coselli. Il primo è **Pilates Posturale**, un metodo dinamico e tonificante di ritrovare il proprio allineamento naturale. Questa tipologia di allenamento mira a modellare e rafforzare tutti i muscoli, da quelli pelvici a quelli addominali e dorsali, senza tralasciare spalle, braccia e gambe. Chi si avvicina a questa pratica potrà accrescere la propria elasticità muscolare, allentare le tensioni a livello lombare e cervicale e ottenere una migliore consapevolezza del proprio corpo.

Chi desidera un allenamento più intenso, per eliminare i chili di troppo, ma anche per tonificarsi, c'è il **Total Body Funzionale**, uno dei metodi di allenamento oggi più in voga. Maggior forza, potenza e flessibilità, ma anche equilibrio, velocità e resistenza sono assicurati con questo tipo di training, che lavora sul fisico a 360°, migliorandone le capacità e le performance.



Passaggio a due di una coreografia di Danza Moderna (foto di Matteo Bini)

Per chi ama l'attività fisica, ma è alla ricerca di un mood più tranquillo e rilassato, c'è il corso di **Aerobica Dolce**. Si tratta di esercizi di ginnastica a corpo libero eseguiti a ritmo di musica. Non ci sono limiti di età per praticare questo tipo di attività, che garantisce soddisfacenti traguardi in termini di elasticità, resistenza, benessere fisico e perdita di peso. I corsi si svolgeranno dal mese di **ottobre** fino a **maggio 2017**, sia al **matino** che al **pomeriggio**, a Guamo, presso la sede dell'Associazione. Per avere informazioni più dettagliate è possibile



Coreografia di Danza Moderna (foto di Matteo Bini)

contattare il numero **329 5727017** per quanto riguarda l'aerobica dolce, il numero **349 3207438** per il Pilates Posturale e il Total Body Funzionale.

Ma le opportunità di mettersi in movimento divertendosi non finiscono qui. Anche gli appassionati di danza potranno infatti trovare alla "Sorgente" quello che fa per loro. Dopo il successo degli anni passati, riprenderà il corso di **Danza Moderna** organizzato dalla **Scuola di Ballo "Las Club"**. Tutti, dai 18 ai 50 anni, potranno cimentarsi nelle coreografie proposte dagli esperti insegnanti Marzia Ferrari e Tommaso Casprini. Le lezioni si svolgeranno presso la sede dell'Associazione tutti i **martedì** e i **giovedì**, dalle **ore 21** alle **ore 23**, a partire da **martedì 11 ottobre**.

Per informazioni e iscrizioni è possibile contattare i numeri **0583 94177**, **0583 94188** oppure **0583 94322**.

## A COSELLI LA CASTAGNA È REGINA

A Coselli la castagna è regina dell'estate di San Martino. **Venerdì 11 novembre**, giorno in cui il clima rigido dell'autunno inoltrato sembra cedere il passo a temperature più miti, l'associazione "La Sorgente" si prepara ad attizzare il fuoco per una **Mondinata** da leccarsi i baffi. Le prime castagne dell'anno saranno infatti arrostite a dovere in via

Stipeti e distribuite ad **offerta libera** a tutti gli avventori. Il tutto sarà accompagnato da **buone bevande** e da altre **gustose leccornie a base di farina di castagne**.

"Festeggiamo il giorno di San Martino – affermano gli organizzatori – rinnovando un appuntamento che si ripete con grande successo da oltre dieci anni. Inizieremo alle **ore 20**



negli spazi della sede della nostra Associazione e proseguiamo fino a tarda sera. A scaldare l'atmosfera non saranno solo le caldarroste, ma anche un'avvincente **Tombolata** che avrà per premi prosciutti, salami e altre saporite bontà nostrane.

# DA BUTI ALLA VERRUCA IN SELLA ALLA MOUNTAIN BIKE

A cura di Andrea Lanfri

Da **Buti**, fino alla vetta del **Monte Serra**, per poi proseguire verso la **Verruca**, dove fermarsi per un'immane visita turistica alla celebre Rocca. Unisce **sport, natura e storia** il percorso che si snoda tra le alture del Pisano, toccando alcuni tra i migliori punti panoramici del luogo. Il tragitto, percorribile in **4 ore** e che si caratterizza per un **dislivello di circa 750 metri**, ha inizio poco prima del centro dell'antico borgo butese, laddove la Strada Regionale 439 segnala la svolta per salire verso il Monte Serra. È bene pensare subito a un buon approvvigionamento di acqua, approfittando della **fonte** che si incontra di lì a poco sulla destra. Proseguendo, dopo pochi tornanti, si giunge al primo punto panoramico, conosciuto come **San'Antone**, da dove si può ammirare una bella vista di Bientina. C'è ancora un considerevole tratto di salita prima di poter arrivare al bivio per la vetta del Serra, facilmente riconoscibile per la presenza, sul lato sinistro, del Bar Ristorante "I Cristalli". Qui è necessario intraprendere la strada sterrata che potrete vedere voltando le spalle alla discesa che conduce a Calci. Servi-

rà percorrere pochi metri di pianura e affrontare la salita sulla destra per raggiungere il secondo punto panoramico. Si tratta del **Sacrario del Monte Serra**, eretto in memoria dell'incidente aereo che vide coinvolta l'Aeronautica Militare Italiana, nel 1977. Giunti a questo punto, l'itinerario riprende ancora su strada sterrata in direzione Prato a Giovo e Prato all'Acqua. Soprattutto per quanto riguarda il primo tratto, la pendenza limitata e il fondo molto regolare assicurano una pedalata agevole e piacevole. Anche il clima e la temperatura promettono bene: l'area è infatti più boscosa rispetto alla precedente e le fronde degli alberi garantiscono un gradevole fresco. Se la stanchezza prende il sopravvento, non disperate: a **Prato all'Acqua** è infatti possibile trovare tavoli e panche per un picnic. Successivamente la strada prosegue in salita, piuttosto facile e poco faticosa, fino ad arrivare a un grande masso, il **Sasso della Dolorosa**, a 648 metri di altezza. A questo punto si scende leggermente fino ad arrivare **Prat'Erto**, che regala un bellissimo panorama. La salita è finalmente finita: in questo punto prende infatti il via una ripida discesa che richiede molta prudenza e freni ben funzionanti. In questa parte è opportuno seguire la strada principale, senza prestare attenzione agli innesti che si trovano lungo il tragitto. Si prosegue quindi dritto fino all'incrocio che presenta la deviazione per la Verruca.



ca. Imboccata la via verso la Rocca, si dovrà passare per un tratto immerso in un bosco di pini, finché la carrareccia non si trasformerà in una strada un po' più grande. Da questo momento, proseguendo sulla destra, inizieranno a far capolino il **Monte Verruca**, con i bellissimi resti della struttura costruita XII secolo. Dopo aver avvistato, seppur un po' nascosto, il Rifugio San Michele, merita lasciare la bici, per proseguire a piedi alla scoperta degli affascinanti ruderi. Dopo circa 18 minuti di salita è possibile varcare il portale alla Rocca e lasciarsi rapire dalla vista che i numerosi punti panoramici presenti offrono: una vista a 360° su tutta la zona circostante. Per i più coraggiosi vale la pena addentrarsi nei paesaggi sotterranei (possibilmente con l'ausilio di una torcia), solo in parte percorribili. Dopo questo excursus a metà tra la storia e il mistero, recuperata la bici, si può tornare a discendere. Lungo il percorso, un'altra bellezza può valere qualche minuto di sosta: la **Badia di San Michele**, di cui si possono ammirare i resti. Si tratta dell'ultimo pit stop prima dell'arrivo a destinazione. Prima di raggiungerlo occorrerà pedalare ancora attraverso gli ulivi che ammantano il versante, fino a che la strada bianca non si trasformerà in una carreggiata asfaltata. Un ultimo passaggio di fronte alla **Rocca del Brunelleschi**, a Vicopisano, e poi sarà possibile fare ritorno al punto di partenza



## CORSI DI INGLESE AL CCC

Mercoledì 5 ottobre, al Centro Culturale Compitese inizieranno i corsi di lingua inglese, sia per principianti che per i più esperti.

Per info e iscrizioni: 0583.977188 o 366.2796749

Il Centro Culturale Compitese mette a disposizione di chiunque ne faccia richiesta, associazioni o singoli, un ampio salone di 100 mq adatto a riunioni, iniziative culturali e feste di ogni tipo, un palco recentemente ristrutturato per prove e spettacoli musicali e teatrali, un campo da calcetto e un giardino con giochi per bambini.

Per informazioni su disponibilità e costi: 0583.977188, 366.2796749  
info@camelielucchesia.it – centroculturalecompitese@gmail.com