

Corriamo insieme... liberi dal dolore

Domenica va in scena la prima edizione della Karalis 30, competizione regionale di corsa su strada aperta a tutti

di Mauro Farris

► CAGLIARI

«Corriamo insieme... liberi dal dolore». È lo slogan che accompagnerà, domenica a Cagliari, la prima edizione della Karalis 30, competizione regionale di corsa su strada. La kermesse, organizzata dall'Associazione "Insieme contro il dolore" onlus e dalla Asd Nuova Atletica Sardegna, mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema del dolore cronico, patologia che affligge vecchie e nuove generazioni. «Più di una persona su quattro dell'intera popolazione mondiale soffre di questa patologia - ha spiegato Sergio Mameli, direttore di Terapia del dolore del Businco di Cagliari - in tutto sono circa 16 milioni gli italiani che hanno il sacrosanto diritto di essere curati». La Sardegna, con quasi 400 mila persone afflitte, non fa eccezione, anche se dopo anni di buio pesto da parte delle istituzioni, qualcosa sembra si stia muovendo, soprattutto a livello giuridico. «Il 70% degli interessati non lo sa ma esiste oggi una legge, la 38 del 15 marzo 2010, che tutela tutte quelle persone i cui rapporti lavorativi, sociali e affettivi sono minati dal dolore e dall'isolamento a cui esso spesso conduce» - ha chiarito Franco Trudu, presidente dell'Asd Nuova Atletica Sardegna. Con questa



Una recente maratona a Cagliari

preziosa disposizione il dolore il suo monitoraggio, diventano così il quinto segno vitale, dopo temperatura corporea, pressione arteriosa, frequenza cardiaca e respirazione». Ma perché si è scelta l'atletica per diffondere il messaggio? «Perché è lo sport più antico del mondo, per praticarlo occorrono soltanto un paio di scarpe e

perché è stato riscontrato che con l'attività fisica il 35% del dolore scompare - ha continuato Mameli - mai come in questo caso si può affermare che lo sport è pura terapia».

La manifestazione è aperta a tutti e conta già circa 600 iscritti, ma considerando, nella non competitiva, la possibilità di perfezionare la partecipazione

direttamente in loco, ci si aspettano numeri da record già alla sua prima edizione. In partecipanti potranno prendere parte a tre gare distinte: la 30km competitiva, la 3X10 km a staffetta e la non competitiva di 5 km a passo libero. Tutte prederanno il via, con partenza unica alle ore 9, dal viale Buon Cammino e attraverser-

World League 2 di hockey su prato, in Nazionale anche quattro giocatrici sarde



Comincia domani a Montevideo in Uruguay l'avventura della nazionale azzurra di hockey su prato femminile nella World League 2, tappa di avvicinamento alle qualificazioni per le Olimpiadi di Rio de Janeiro del 2016. Nella rappresentativa allenata da Fernando Ferrara ci sono anche le giocatrici dell'Amsicora Marta De Guio, Celina Traverso, Macarena Ronsivalli e Valentina Braconi

della Ferrini Cagliari, che nei test amichevoli disputati contro Cile e Argentina (quest'ultima vice campione del mondo in carica) hanno dato un contributo notevole alle prestazioni della squadra azzurra, vincendo tre partite pareggiandone due e perdendone una. Tornando alla World League 2 la prima sfida è in programma per le ore 24 italiane contro le padrone di casa dell'Uruguay, il 16 affronteranno il Messico alle 21 mentre il giorno successivo alle 21.30 se la dovranno vedere con la Repubblica Dominicana. La finalissima è in programma per domenica 22 febbraio (st.se.)

ranno il cuore della città. L'impianto comunale Riccardo Santoru ospiterà il traguardo della 30km, mentre si concluderà all'interno del parco della musica la passeggiata non agonistica. Il tracciato, sarà probabilmente tra i più suggestivi tra quelli che negli ultimi mesi hanno ospitato in città gare podistiche. I partecipanti si im-

mergeranno nei quartieri storici di Castello, Marina e Villanova fiancheggiando i principali monumenti e il bastione di Sant Remy. Per i vincitori, però, nessun premio in denaro. Tutti gli introiti derivanti dalla manifestazione, comprese le donazioni, saranno destinati alla ricerca e all'assistenza della terapia del dolore.