

## La Regione

Stefano Bonaccini  
«L'Emilia-Romagna  
ospita la corsa rosa  
in tutte le province»



«Il Giro è la più grande festa popolare del Paese e siamo orgogliosi di ospitare anche quest'anno la Carovana Rosa in Emilia-Romagna, con quattro bellissime tappe che attraversano ognuna delle nostre 9 province», dice Stefano Bonaccini, presidente della Regione Emilia-Romagna. «Siamo una terra innamorata del ciclismo e di tutti gli sport. Con le due ruote c'è un

feeling particolare, rinsaldato l'anno scorso dalla straordinaria esperienza del Mondiale su strada ospitati a Imola, con arrivo all'Autodromo Enzo e Dino Ferrari. Uno scenario unico al mondo che ha fatto il giro del mondo. Nel ciclismo ritroviamo valori dal significato universale: la fatica e l'impegno, il gioco di squadra, la sfida con se stessi, il rispetto per il vincitore e l'orgoglio di chi sa di

aver dato tutto. E ancora, il fare comunità e sani stili di vita che come Regione vogliamo promuovere attraverso l'attività motoria, lo sport di base, un piano senza precedenti di riqualificazione dell'impiantistica sportiva, la più estesa rete di piste ciclabili, oltre a politiche attive per ridurre l'inquinamento. Dunque, non resta che godersi lo spettacolo. Buon Giro d'Italia a tutti». (L.d.c.)

## La chef



Silvia Baracchi  
«Una chianina  
con olive nere  
e sono a casa»

«I bovini di razza Chianina sono rinomati da duemila anni. Hanno mantello candido per la loro grande mole sono conosciuti come i giganti bianchi della Val di Chiana. Per il Giro d'Italia, propongo un controfiletto inusuale, in crosta di olive nere». Silvia Baracchi, una stella Michelin, guida il ristorante Il Falconiere di Cortona, nel cuore della Val di Chiana aretina, territorio di allevamenti e frutteti, foraggi e frumenti. «La mia cucina è ruspante, ma non rustica», dice la chef che porta in tavola verdure, olio e grandi vini provenienti dall'azienda di famiglia. La sua chianina in crosta di olive nere ne coniuga alcune prelibatezze. «Preparo di persona le olive. Salate e denocciolate, le lascio prosciugare in forno per alcune ore a 90 gradi. Raggiunta la giusta croccantezza, le passo al mixer. Poi, cospargo il controfiletto con albume d'uovo per permettere alle olive di aderire bene e cuocio in padella per



pochi minuti. Il segreto di una buona chianina? La giusta frollatura». Un piatto reso primaverile da un accompagnamento di cipolla caramellata e pomodori verdi saltati con aglio ed erbe aromatiche. «La tradizione vorrebbe un contorno di fagioli all'uccelletto, con pomodoro, salvia e l'immane aglione della Val di Chiana». Il prelibato tubero è da pochi anni tornato sulle tavole, abbandonato nel Secondo dopoguerra per la sua produttività non in regola con le richieste del mercato. Una riscoperta che oggi fa bene soprattutto al palato.

L. Cerb.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Da sapere

Una stella Michelin conquistata nel 2002, Silvia Baracchi è cresciuta nella splendida cittadina di Cortona dove si trova il ristorante Il Falconiere. La sua chianina in crosta di olive nere è proposta in videoricetta sul sito [www.corriere.it/cook](http://www.corriere.it/cook).

## Incontri

di Luca Delli Carri

Poi dicono gli atleti. Vita sana, niente alcol. Giro-E tappa numero 11, da Montepulciano a Montalcino. La Brunello di Montalcino Wine Stage. Ed è stata, guarda il caso, una parata di stelle: dai campioni del mondo di ciclismo Alessandro Ballan (2008, Varese, qui con il team Banca Mediolanum) e Igor Astarloa (2003, Hamilton, con il team Valsir), all'ex pilota Nicola Larini, dominatore del DTM 1993 (team RCS Sport), a jury Chechi, icona della specialità degli anelli e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atlanta 1996, team ENIT Agenzia Nazionale del Turismo.

Madrina di tappa niente meno che Manuela Di Centa, leggenda dello sci di fondo e ora consigliera del Ministro del Turismo per Sport e Montagna. «Il ministro Garavaglia è stato il primo a dedicare una consigliera al turismo sportivo e montano. La riapertura degli impianti di risa-

# Di Centa, affinità sportive «Nel ciclismo ritrovo i paesaggi più amati e le mie fatiche olimpiche»

Al Giro-E anche Yuri Chechi: «Cominciai pedalando»



In due per una coppa Yuri Chechi e Manuela Di Centa ieri alla partenza del Giro-E da Montepulciano. Di Centa, leggenda dello sci di fondo, è oggi consigliera del Ministro del Turismo per Sport e Montagna. Chechi, signore degli anelli, ha partecipato ieri alla tappa di 80 chilometri (LaPresse)

lita il 22 maggio è un grande successo al quale abbiamo lavorato molto e che sarà un volano per la montagna questa estate», ha detto Di Centa, due ori, due argenti e tre bronzi olimpici.

«Amo il ciclismo e amo il Giro, una cartolina dell'Italia

che va in tutto il mondo», ha continuato la campionessa, «perché il mio sport di fatica mi ha sempre accomunata alla fatica dei ciclisti, tanto che quando vedo le salite in televisione, nei giorni del Giro, mi sento a casa. Il Giro-E, che ripercorre le tracce del Giro

d'Italia, è un'intuizione favolosa. Queste bici io non le chiamo e-bike, ma bike-e... amore, esperienza, gioia, fatica, conoscenza, paesaggi. Danno la possibilità alle persone normali di poter esplorare la stessa Italia e le stesse vette dei campioni, di vedere gli stessi scorci».

«La bicicletta — continua Di Centa — è un mezzo eccezionale per scoprire l'Italia più vera con il ritmo giusto, slow, easy. Dopo il Covid ci siamo accorti, tutti noi, di avere un bisogno pazzesco di vivere ciò che ci sta vicino, di scoprire le nostre passeggiate, le nostre strade, le nostre colline, e la bicicletta è perfetta per farlo, perché appunto easy, alla portata di tutti. Consente di scoprire gli angoli conosciuti e sconosciuti del nostro Paese, con i loro prodotti tipici, con le loro culture, abitudini. Questa è l'Italia, l'unico Paese al mondo che è fatto così, che ha una varietà unica, in cui ogni val-

letta, ogni paese ha la sua peculiarità enogastronomica, la sua tradizione, la sua ricetta della nonna».

Con il ciclismo, invece, Chechi ha iniziato la sua avventura nello sport. «Avevo sei anni e mio padre era un grande appassionato di questa specialità», ha detto prima di partire per la tappa, 80 chilometri e 1.200 metri di dislivello positivo di pura poesia, con tratti di strade bianche immersi tra filari di viti. «Sono cresciuto con il mito di Fausto Coppi. Poi, per fortuna, ho cambiato sport. Il



mio è uno sport brevissimo: alcuni esercizi, come il volteggio, durano solo dieci secondi, diversamente dal ciclismo, che dura ore e ore. Ma forse è per questo che il ciclismo mi piace, perché è l'opposto. Uso spesso la bici. Non posso partecipare alle gare per problemi articolari, ma la alterno all'allenamento in palestra». Tagliato il traguardo, aveva il sorriso di un bambino: «Che spettacolo lo sterrato, mi sono divertito come un mazzo. Ho fatto fatica, ma grazie al motore, quella fatica sana, che decidi tu quanto deve essere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Allenamenti

di Lorenza Cerbini

# La palestra dentro casa e quella aziendale Il fitness del dopo-Covid sarà ibrido e modulabile

Technogym, training partner del Giro: siamo pronti

L'attrezzo del momento è il tapis roulant. È il più venduto tra i tanti prodotti firmati Technogym, il colosso del fitness che ha fatto di Cesena, dove ha la sua sede operativa, il cuore della Wellness Valley. Tutti a correre insomma, perché il Covid-19 ha cambiato le abitudini, ma non ha annientato la voglia di muoversi.

In attesa della riapertura delle palestre sono stati rimodellati gli spazi di casa e i tapis roulant sono diventati gli amici della perfetta forma fisica, trovando posto in camera da letto, ingresso, terrazze, cantine e garage. E nel 2020 proprio il settore dell'home fitness di Technogym è schizzato alle stelle, segnando un +70% di vendite.

Attrezzarsi per i tempi duri, e la palestra fatta in casa diventa una realtà. Con i suoi must have. La panca Technogym Bench è utile per gli esercizi a corpo libero e per le sue dimensioni compatte



Casa A sinistra un allenamento con Technogym Skillbike, con cambio. Le app permettono di simulare i percorsi preferiti o le tappe più leggendarie del ciclismo mondiale e consentono di misurarsi e confrontarsi. A destra il villaggio Technogym

sceglie il sottoscala. Le bici Skillbike (dotata di cambio per una performance sportiva) e Technogym Bike (per lo spinning) strizzano l'occhio al garage, anche perché due è meglio di uno e se la gara tra consorti non basta più arrivano gli amici, semmai con

idee fisse e un po' strampalate: le sfide vere iniziano dall'underground. Le app permettono di simulare i percorsi preferiti o le tappe più leggendarie del ciclismo mondiale e consentono di misurarsi e confrontarsi. Il trainer diventa smart come il

simulatore di ciclismo Mycycling. Ci si allena connessi grazie al digitale. «Siamo la Apple del fitness» dice di sé l'azienda romagnola. E spiega: «Attraverso lo smartphone, i nostri prodotti si connettono con la piattaforma mywellnesscloud per un allenamento super personalizzato». E chi proprio non ha attitudine per il fai da te, può ricorrere a Live, una videoteca on demand con proposte per ogni esigenza.

Debellato il Covid, la palestra del cuore torna ad essere un punto di riferimento, con i suoi mille corsi e tanti strumenti tutti da provare. Tuttavia, è in corso una nuova tendenza: il fitness del futuro sarà ibrido.

L'home fitness non scomparirà, ma servirà per completare la preparazione. Ogni momento della giornata è buono per dieci flessioni o una pedalata. Technogym stessa lo insegna. I dipendenti (2200 in tutto il mondo)

che lavorano nell'headquarter di Cesena hanno a disposizione una palestra interna di quattromila metri e ne possono usufruire al mattino per un risveglio muscolare che aiuterà ad affrontare le fatiche della giornata, nella pausa pranzo o terminato il lavoro.

Sabato e domenica ammessi anche i familiari. Ed è solo una parte del Technogym Village, creato ad hoc con un ristorante wellness, sport all'aperto e programma medico. Insomma, Technogym dà il buon esempio in un



settore, quello del wellness aziendale da insegnare anche agli altri.

Migliorare la salute della popolazione e sviluppare l'economia del territorio grazie a prodotti e servizi legati al benessere è l'obiettivo di un progetto in corso da quindici anni per fare della Romagna il primo distretto al mondo per le competenze del wellness e della qualità della vita. Ambassador di uno stile di vita dove lo sport conta, Technogym ha stretto un accordo triennale come training partner del Giro d'Italia. Non solo. Stata scelta come fornitore delle prossime Olimpiadi. Tokyo chiama e Cesena risponde.

© RIPRODUZIONE RISERVATA