

Torna la PAN CagliariRespira

Domenica 3 dicembre 2023 si terrà la quindicesima edizione della 21km cagliaritana

*Oltre alla Mezza Maratona, si correranno le KIDRun (2 dicembre), la KARALISTaffetta
e la SEIKaralis*

La **PAN CagliariRespira** è un evento organizzato dalla **ASD Cagliari Marathon Club** in collaborazione con l'Associazione ASMA Sardegna ONLUS e il patrocinio dell'Amministrazione del Comune di Cagliari, dell'Assessorato allo Sport del Comune di Cagliari, dell'Assessorato delle attività produttive, turismo e promozione del territorio, la Regione Autonoma della Sardegna, l'Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari, l'Ordine dei Medici della Provincia di Cagliari, l'Ente Parco Molentargius - Saline e sotto l'egida e approvazione tecnica del Comitato Regionale Sardo FIDAL.

LE DISTANZE – La manifestazione sportiva aprirà le sue porte **sabato 2 dicembre** con le **KidsRun**, le gare dedicate ai più piccoli che correranno dalle 15 su diverse distanze all'interno della **Fiera Internazionale della Sardegna**. Gli atleti di **domenica 3 dicembre** partiranno invece alle 10 e correranno tra le vie di Cagliari lungo un percorso veloce di **21,0975 km** disteso su un unico giro cittadino. Si partirà da viale Diaz (in prossimità con piazza Marco Polo), passando attraverso tutta la città, dal centro storico alle zone del Poetto e delle Saline del Molentargius, tagliando il traguardo all'interno della Fiera, dall'ingresso su **piazza Marco Polo**. Oltre alla Mezza, ci correranno la **KARALISTaffetta** (8 km + 13 km) e la **SEIKaralis**, entrambe non competitive.

La gara, anche per questa edizione, sarà valida come “**14° Memorial Delio Serra**”, con un premio riservato al vincitore della categoria MM65 maschile e successive.

Sono infine previsti **tre Trofei Speciali** per la prima staffetta giunta al traguardo, nelle categorie **DONNE**, **UOMINI** e **MISTA**, per i gruppi di atleti appartenenti a Forze Armate e Forze di Polizia – Palestre – Enti Pubblici e Aziende Private.

I NUMERI – Le iscrizioni per la 21 km sono state chiuse lunedì 27 novembre. Ecco i numeri: nella gara principale, **la mezza maratona**, saranno al via **circa 1100** atleti provenienti da ogni parte d'Italia e del mondo con ben 13 nazioni rappresentate. Ottima rappresentanza anche a livello locale e nazionale: oltre 30 province presenti. Per la **KARALIS** staffetta circa **200 coppie**. La SEIKaralis e le KIDSRun rimangono, come ogni edizione, una sorpresa dell'ultimo minuto, perché ci si potrà iscrivere fino al giorno prima della gara.

IL SIMBOLO DELLA PANCR23 – Anche per quest'anno, la PAN CagliariRespira vuole promuovere il territorio e la città di Cagliari: per questo motivo l'edizione 2023 è dedicata a un simbolo del capoluogo, il Bastione di Saint Remy. Un riferimento presente in tutto il materiale grafico e pubblicitario dell'evento, oltre che sulla maglia della gara e sulla medaglia destinata a tutti i runner della 21km, della KARALIS staffetta, della SEIKaralis e delle KidsRun.

INCLUSIONE - La PANCR23 rinnova anche quest'anno l'iniziativa **solidale** grazie alla quale le Associazioni benefiche aderenti verranno a contatto con lo sport finanziando i propri progetti e attività grazie alla **vendita dei pettorali per la SeiKilometri non competitiva**. I nomi delle Associazioni di questa quindicesima edizione sono: **Special Olympics, Abbracciamo un sogno, Karalis Pink Team, Mai più sole contro il tumore, Anteas Quartu S. E., Rotary Club Cagliari EST, Filippide/Diversamente Onlus, Diabete Zero e Run Challenge**. Dalla collaborazione tra Rotary Club e Special Olympics, nasce il progetto **SpecialMente Rotary** dedicato all'inclusione sportiva: il Rotary Club, grazie ai proventi della raccolta fondi, ha potuto finanziare l'iscrizione alla gara per 70 atleti, che si aggiungono ai 70 già iscritti.

Presente anche l'**Associazione Asma Sardegna**, ente patrocinante della manifestazione dalla prima edizione. Inoltre, fino al 2/12, presso tutti i punti vendita PAN, si potrà acquistare il pettorale per la SeiKilometri: il costo sarà di €15, di cui €5 verranno devoluti da PAN alla Croce Rossa Italiana - Comitato di Cagliari, per l'acquisto di un'autoemoteca. E non è finita qui: fino al 31 dicembre, sempre nei supermercati PAN, sarà attiva una raccolta fondi in cui poter donare un libero contributo per la stessa causa.

PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE: I CONVEGNI DELLA PANCR23 - Sabato 2 dicembre, oltre alle KIDSRun, si terranno due Convegni dedicati ai temi dello sport e della salute. Il primo, **"Sport è Salute"**, con i moderatori Paolo Serra e Filippo Tocco, verrà accreditato come FAD (formazione a distanza) per le figure professionali ed è aperto a tutti: è sufficiente [compilare il form a questo link](#).

Di seguito il programma:

10:00 - Allungamento muscolare e prevenzione degli infortuni: le basi scientifiche e le terapie fisiche (Stefano Bertesaghi)

10:30 - Gli strumenti dello yoga a supporto della attività sportiva. Per un corpo forte e flessibile e una mente stabile (Claudia Mura)

11:00 - Test cardiopolmonare: valutazione funzionale dell'atleta e programmazione dell'allenamento personalizzato (Filippo Tocco)

11:30 - Test cardiopolmonare dimostrativo al treadmill (Michele Ruggiu)

12:00 - L'imaging nella valutazione e nella gestione della sindrome da sovraccarico ed alterato carico nella corsa (Luigi Casciu)

Coffee break

12:15 - Dieta ed esercizio fisico (Giovanna Ghiani)

12:45 - Wearable: dalle applicazioni in campo medico allo sport (Massimiliano Pau)

13:15 - L'asma da esercizio fisico (Paolo Serra)

13:45 – Conclusioni

In collaborazione con il comitato regionale FIDAL Sardegna e il “Centro Studi e Ricerche FIDAL”, l'ASD Cagliari Marathon Club organizza inoltre il Convegno **“ATLETICA: TECNICA E PERFORMANCE PRINCIPI E METODI NELL'ALLENAMENTO DI ENDURANCE”** con i relatori Prof. Nardino Degortes e Prof. Renato Canova. Il Convegno si terrà presso il Centro Congressi della Fiera della Sardegna, a Cagliari, sabato 2 dicembre alle 15.30.

Ecco il programma:

15:30 - Accreditoamento dei partecipanti

16:00/16:15 – Presentazione e introduzione al Convegno

16:15/17:30 - PROF. NARDINO DEGORTES

Dall'avviamento alla specialità all'alta qualificazione: le basi scientifiche, tecniche e metodologiche dell'allenamento nel mezzofondo e nel fondo.

17:30/19:30 - PROF. RENATO CANOVA

L'allenamento della maratona moderna con particolare riguardo all'evoluzione della mezza maratona.

La partecipazione al convegno darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per i tecnici della FIDAL.

BIOGRAFIE RELATORI

Prof. Nardino Degortes - Il tecnico più importante di sempre del mezzofondo sardo. Professore per anni all'università di Cagliari, dal 1984 al 2002 tecnico della Nazionale Italiana di Atletica Leggera, ha ricoperto il ruolo di responsabile di settore nel mezzofondo e curato il Centro Studi FIDAL. Sotto il suo sguardo sono passati alcuni tra gli atleti che hanno segnato il movimento del mezzofondo e fondo in Sardegna: da Davide Cadoni a Sara Palmas passando per Piero Ligas, Giorgio Annis, Riccardo Peddio, Andrea Cabboi, Silvia Pili solo per citarne qualcuno.

Prof. Renato Canova – È considerato il più importante allenatore al mondo per la maratona, il mezzofondo e fondo. È stato il più giovane responsabile di settore della FIDAL, nel 1987 insieme con Luciano Gigliotti diventa responsabile del settore maratona e sempre nello stesso anno responsabile del Centro Permanente di Tirrenia. Nel 1998 diventa direttore scientifico della FIDAL con riguardo alla sperimentazione e metodologia. Nello stesso anno. Diventa DOCENTE IAAF tenendo corsi in vari paesi del mondo. Diventa tecnico di Stephen Cherono (divenuto poi Saeed Saif Shaheen) vinse i mondiali di Parigi stabilendo con Shaheen il record del mondo nei 3000 siepi, record abbattuto solo nel 2023. Da questo momento i suoi successi sono a dismisura. Solo per citare alcuni degli atleti allenati e vincenti possiamo parlare da Dorcus Inzikuru, Wilson Kiprop, Florence Kiplagat, Imane Merga, Abel Kirui, Moses Mosop, Paul Kosgei, per arrivare al periodo di Kenenisa Bekele e al recente Sondre Nordstad Moen. I suoi successi hanno segnato pagine di storia ancora attuali con atleti italiani, da Maria Curatolo a Ornella Ferrara, e la compianta Maura Viceconte ancora primatista italiana dei mt 10000 con 31'05"54.